

春至,食补宜辛甘少咸酸

调养脾胃需养成良好饮食习惯

“一年之计在于春。”“春,蠢也,动而生也。”在节气中,“立”是开始的意思,立春意味着闭藏的冬天结束了,充满活力的春天即将开始。春季五行属木,肝为主脏,肝喜条达,此时草木需要雨露的滋润,才能返青生长。我们的身体也一样,为了肝气的生发,条达,也需要水分的滋润。

“一年之计在于春。”“春,蠢也,动而生也。”在节气中,“立”是开始的意思,立春意味着闭藏的冬天结束了,充满活力的春天即将开始。春季五行属木,肝为主脏,肝喜条达,此时草木需要雨露的滋润,才能返青生长。我们的身体也一样,为了肝气的生发,条达,也需要水分的滋润。

“一年之计在于春。”“春,蠢也,动而生也。”在节气中,“立”是开始的意思,立春意味着闭藏的冬天结束了,充满活力的春天即将开始。春季五行属木,肝为主脏,肝喜条达,此时草木需要雨露的滋润,才能返青生长。我们的身体也一样,为了肝气的生发,条达,也需要水分的滋润。

“一年之计在于春。”“春,蠢也,动而生也。”在节气中,“立”是开始的意思,立春意味着闭藏的冬天结束了,充满活力的春天即将开始。春季五行属木,肝为主脏,肝喜条达,此时草木需要雨露的滋润,才能返青生长。我们的身体也一样,为了肝气的生发,条达,也需要水分的滋润。

“一年之计在于春。”“春,蠢也,动而生也。”在节气中,“立”是开始的意思,立春意味着闭藏的冬天结束了,充满活力的春天即将开始。春季五行属木,肝为主脏,肝喜条达,此时草木需要雨露的滋润,才能返青生长。我们的身体也一样,为了肝气的生发,条达,也需要水分的滋润。

“一年之计在于春。”“春,蠢也,动而生也。”在节气中,“立”是开始的意思,立春意味着闭藏的冬天结束了,充满活力的春天即将开始。春季五行属木,肝为主脏,肝喜条达,此时草木需要雨露的滋润,才能返青生长。我们的身体也一样,为了肝气的生发,条达,也需要水分的滋润。

春捂养阳益处多
“立春意味着冬春交替,气温逐渐升高、回暖,阳气生发,所以养生要逐渐从秋冬养阴过渡到春夏养阳。”浙江大学医学院附属第一医院副主任医师李剑平解释,“百姓常说春捂秋冻是对的,这个时候再捂一捂很有必要。虽然立春后,有早春的必要,但对于我国绝大部分地区而言,立春只是进入春天的节奏,离气象学意义上的春天还有一段,此时昼夜温差大,尤其是早上的阳气还很弱,所以防寒保暖对养阳来说至关重要。”

春捂养阳益处多
“立春意味着冬春交替,气温逐渐升高、回暖,阳气生发,所以养生要逐渐从秋冬养阴过渡到春夏养阳。”浙江大学医学院附属第一医院副主任医师李剑平解释,“百姓常说春捂秋冻是对的,这个时候再捂一捂很有必要。虽然立春后,有早春的必要,但对于我国绝大部分地区而言,立春只是进入春天的节奏,离气象学意义上的春天还有一段,此时昼夜温差大,尤其是早上的阳气还很弱,所以防寒保暖对养阳来说至关重要。”

春捂养阳益处多
“立春意味着冬春交替,气温逐渐升高、回暖,阳气生发,所以养生要逐渐从秋冬养阴过渡到春夏养阳。”浙江大学医学院附属第一医院副主任医师李剑平解释,“百姓常说春捂秋冻是对的,这个时候再捂一捂很有必要。虽然立春后,有早春的必要,但对于我国绝大部分地区而言,立春只是进入春天的节奏,离气象学意义上的春天还有一段,此时昼夜温差大,尤其是早上的阳气还很弱,所以防寒保暖对养阳来说至关重要。”

春捂养阳益处多
“立春意味着冬春交替,气温逐渐升高、回暖,阳气生发,所以养生要逐渐从秋冬养阴过渡到春夏养阳。”浙江大学医学院附属第一医院副主任医师李剑平解释,“百姓常说春捂秋冻是对的,这个时候再捂一捂很有必要。虽然立春后,有早春的必要,但对于我国绝大部分地区而言,立春只是进入春天的节奏,离气象学意义上的春天还有一段,此时昼夜温差大,尤其是早上的阳气还很弱,所以防寒保暖对养阳来说至关重要。”

春捂养阳益处多
“立春意味着冬春交替,气温逐渐升高、回暖,阳气生发,所以养生要逐渐从秋冬养阴过渡到春夏养阳。”浙江大学医学院附属第一医院副主任医师李剑平解释,“百姓常说春捂秋冻是对的,这个时候再捂一捂很有必要。虽然立春后,有早春的必要,但对于我国绝大部分地区而言,立春只是进入春天的节奏,离气象学意义上的春天还有一段,此时昼夜温差大,尤其是早上的阳气还很弱,所以防寒保暖对养阳来说至关重要。”

春捂养阳益处多
“立春意味着冬春交替,气温逐渐升高、回暖,阳气生发,所以养生要逐渐从秋冬养阴过渡到春夏养阳。”浙江大学医学院附属第一医院副主任医师李剑平解释,“百姓常说春捂秋冻是对的,这个时候再捂一捂很有必要。虽然立春后,有早春的必要,但对于我国绝大部分地区而言,立春只是进入春天的节奏,离气象学意义上的春天还有一段,此时昼夜温差大,尤其是早上的阳气还很弱,所以防寒保暖对养阳来说至关重要。”

注意养肝,远离坏情绪
《黄帝内经》有云:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,此春气之应,养生之道也。”“立春以后日照渐长,在起居方面应顺应日照变化早睡早起,以利阳气生发。人体气血亦如自然界一样,需舒展畅达,这就要求我们要克服倦倦慵懒的习惯,适当早睡早起,增加室外活动,舒展形体,畅通

注意养肝,远离坏情绪
《黄帝内经》有云:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,此春气之应,养生之道也。”“立春以后日照渐长,在起居方面应顺应日照变化早睡早起,以利阳气生发。人体气血亦如自然界一样,需舒展畅达,这就要求我们要克服倦倦慵懒的习惯,适当早睡早起,增加室外活动,舒展形体,畅通

注意养肝,远离坏情绪
《黄帝内经》有云:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,此春气之应,养生之道也。”“立春以后日照渐长,在起居方面应顺应日照变化早睡早起,以利阳气生发。人体气血亦如自然界一样,需舒展畅达,这就要求我们要克服倦倦慵懒的习惯,适当早睡早起,增加室外活动,舒展形体,畅通

注意养肝,远离坏情绪
《黄帝内经》有云:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,此春气之应,养生之道也。”“立春以后日照渐长,在起居方面应顺应日照变化早睡早起,以利阳气生发。人体气血亦如自然界一样,需舒展畅达,这就要求我们要克服倦倦慵懒的习惯,适当早睡早起,增加室外活动,舒展形体,畅通

注意养肝,远离坏情绪
《黄帝内经》有云:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,此春气之应,养生之道也。”“立春以后日照渐长,在起居方面应顺应日照变化早睡早起,以利阳气生发。人体气血亦如自然界一样,需舒展畅达,这就要求我们要克服倦倦慵懒的习惯,适当早睡早起,增加室外活动,舒展形体,畅通

注意养肝,远离坏情绪
《黄帝内经》有云:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,此春气之应,养生之道也。”“立春以后日照渐长,在起居方面应顺应日照变化早睡早起,以利阳气生发。人体气血亦如自然界一样,需舒展畅达,这就要求我们要克服倦倦慵懒的习惯,适当早睡早起,增加室外活动,舒展形体,畅通

健康吃汤圆,适量食用巧搭配
汤圆因其软糯香滑而成为深受一些人喜爱的节日美食。河北医科大学第三医院营养科主任医师雷敏提醒,“三高”人群等应尽量少吃汤圆,健康人群也应注意食用细节,做到健康吃汤圆,千万别任性。

健康吃汤圆,适量食用巧搭配
汤圆因其软糯香滑而成为深受一些人喜爱的节日美食。河北医科大学第三医院营养科主任医师雷敏提醒,“三高”人群等应尽量少吃汤圆,健康人群也应注意食用细节,做到健康吃汤圆,千万别任性。

健康吃汤圆,适量食用巧搭配
汤圆因其软糯香滑而成为深受一些人喜爱的节日美食。河北医科大学第三医院营养科主任医师雷敏提醒,“三高”人群等应尽量少吃汤圆,健康人群也应注意食用细节,做到健康吃汤圆,千万别任性。

健康吃汤圆,适量食用巧搭配
汤圆因其软糯香滑而成为深受一些人喜爱的节日美食。河北医科大学第三医院营养科主任医师雷敏提醒,“三高”人群等应尽量少吃汤圆,健康人群也应注意食用细节,做到健康吃汤圆,千万别任性。

健康吃汤圆,适量食用巧搭配
汤圆因其软糯香滑而成为深受一些人喜爱的节日美食。河北医科大学第三医院营养科主任医师雷敏提醒,“三高”人群等应尽量少吃汤圆,健康人群也应注意食用细节,做到健康吃汤圆,千万别任性。

健康吃汤圆,适量食用巧搭配
汤圆因其软糯香滑而成为深受一些人喜爱的节日美食。河北医科大学第三医院营养科主任医师雷敏提醒,“三高”人群等应尽量少吃汤圆,健康人群也应注意食用细节,做到健康吃汤圆,千万别任性。

应该以适量食用为前提
据雷敏介绍,制作汤圆的传统工艺用料讲究。汤圆外皮主要成分是糯米粉,其味甘、性温,归脾、胃、肺经,含有丰富的碳水化合物、钙、铁、核黄素、尼克酸等,具有补中益气、敛汗、止泄的食疗作用。

应该以适量食用为前提
据雷敏介绍,制作汤圆的传统工艺用料讲究。汤圆外皮主要成分是糯米粉,其味甘、性温,归脾、胃、肺经,含有丰富的碳水化合物、钙、铁、核黄素、尼克酸等,具有补中益气、敛汗、止泄的食疗作用。

应该以适量食用为前提
据雷敏介绍,制作汤圆的传统工艺用料讲究。汤圆外皮主要成分是糯米粉,其味甘、性温,归脾、胃、肺经,含有丰富的碳水化合物、钙、铁、核黄素、尼克酸等,具有补中益气、敛汗、止泄的食疗作用。

应该以适量食用为前提
据雷敏介绍,制作汤圆的传统工艺用料讲究。汤圆外皮主要成分是糯米粉,其味甘、性温,归脾、胃、肺经,含有丰富的碳水化合物、钙、铁、核黄素、尼克酸等,具有补中益气、敛汗、止泄的食疗作用。

应该以适量食用为前提
据雷敏介绍,制作汤圆的传统工艺用料讲究。汤圆外皮主要成分是糯米粉,其味甘、性温,归脾、胃、肺经,含有丰富的碳水化合物、钙、铁、核黄素、尼克酸等,具有补中益气、敛汗、止泄的食疗作用。

应该以适量食用为前提
据雷敏介绍,制作汤圆的传统工艺用料讲究。汤圆外皮主要成分是糯米粉,其味甘、性温,归脾、胃、肺经,含有丰富的碳水化合物、钙、铁、核黄素、尼克酸等,具有补中益气、敛汗、止泄的食疗作用。

这样搭配既营养又美味
谈到汤圆的烹饪方法,雷敏表示,水煮后,汤圆中的许多营养成分如微量元素、维生素会溶在汤里。煮甜汤圆,可以在水煮的汤里放山楂、梨、百合、银耳、红枣等食物;煮咸汤圆,可以在水煮的汤里放冬瓜、丝瓜、白萝卜、白菜、虾米等食物。喝汤吃汤圆和果蔬,既营养又美味。

这样搭配既营养又美味
谈到汤圆的烹饪方法,雷敏表示,水煮后,汤圆中的许多营养成分如微量元素、维生素会溶在汤里。煮甜汤圆,可以在水煮的汤里放山楂、梨、百合、银耳、红枣等食物;煮咸汤圆,可以在水煮的汤里放冬瓜、丝瓜、白萝卜、白菜、虾米等食物。喝汤吃汤圆和果蔬,既营养又美味。

这样搭配既营养又美味
谈到汤圆的烹饪方法,雷敏表示,水煮后,汤圆中的许多营养成分如微量元素、维生素会溶在汤里。煮甜汤圆,可以在水煮的汤里放山楂、梨、百合、银耳、红枣等食物;煮咸汤圆,可以在水煮的汤里放冬瓜、丝瓜、白萝卜、白菜、虾米等食物。喝汤吃汤圆和果蔬,既营养又美味。

这样搭配既营养又美味
谈到汤圆的烹饪方法,雷敏表示,水煮后,汤圆中的许多营养成分如微量元素、维生素会溶在汤里。煮甜汤圆,可以在水煮的汤里放山楂、梨、百合、银耳、红枣等食物;煮咸汤圆,可以在水煮的汤里放冬瓜、丝瓜、白萝卜、白菜、虾米等食物。喝汤吃汤圆和果蔬,既营养又美味。

这样搭配既营养又美味
谈到汤圆的烹饪方法,雷敏表示,水煮后,汤圆中的许多营养成分如微量元素、维生素会溶在汤里。煮甜汤圆,可以在水煮的汤里放山楂、梨、百合、银耳、红枣等食物;煮咸汤圆,可以在水煮的汤里放冬瓜、丝瓜、白萝卜、白菜、虾米等食物。喝汤吃汤圆和果蔬,既营养又美味。

这样搭配既营养又美味
谈到汤圆的烹饪方法,雷敏表示,水煮后,汤圆中的许多营养成分如微量元素、维生素会溶在汤里。煮甜汤圆,可以在水煮的汤里放山楂、梨、百合、银耳、红枣等食物;煮咸汤圆,可以在水煮的汤里放冬瓜、丝瓜、白萝卜、白菜、虾米等食物。喝汤吃汤圆和果蔬,既营养又美味。

突然出现心梗怎么办?急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

突然出现心梗怎么办?急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

突然出现心梗怎么办?急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

突然出现心梗怎么办?急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

突然出现心梗怎么办?急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

突然出现心梗怎么办?急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

急救专家教你这么做
急性心肌梗死是一种突发疾病,处置不当可直接危及生命。如果身边突然出现急性心梗的病人怎么办,北京急救中心培训中心主任陈志为大家讲解发生急性心肌梗死要如何应对,并“现场”教你心脏骤停的急救方法。

抗血栓,这个常见蔬菜是把好手

心脑血管疾病是威胁中老年人生命健康的头号杀手。您知道吗,在心脑血管疾病中,80%的病例是由于血管中形成血栓。血栓也被称为“卧底杀手”“隐蔽杀手”。

据相关资料统计,因血栓性疾病导致的死亡,已占全球总死亡数的51%,远远超过肿瘤造成的死亡。

比如,冠状动脉血栓可引发心肌梗死,脑动脉血栓则有可能诱发脑卒中(中风),而下肢动脉血栓则有发生坏疽的风险,肾动脉血栓有可能引发尿毒症,眼底动脉血栓则增加了失明的风险,下肢深静脉血栓脱落会诱发肺栓塞(可猝死)。

血栓形成是医学中的一个大学课题,有许多医学方法防止血栓形成,而日常饮食中的西红柿有助防止血栓形成,这一重要知识点,希望大家都能有所知晓;有研究发现,一份西红柿汁可使血液黏稠度下降70%(有抗血栓形成的功效),并且这种



公示

我单位拟通过年度检验人员名单:
夏富青 范德玉 王红平
王松林 江君 窦华
方威达 薛百君 舒兴华
陈幸欣 陈 潇 舒新民
缪振清 周 晨 马 俊
倪志荣 马俊勇

铜陵有色报社
2022年2月14日