

# 春天养肝 这三点不可不知

春天养肝是最有效的。中医认为,肝在五行中属木,为阴中之阳,与自然界春气相通应。广州医科大学附属第五医院中医主治医师梁健宇介绍,经过一冬的寒冷天气,人们穿着厚重,屋内也有取暖设备而燥热,体内郁积了许多内火。春季始临,人的肝气也开始旺盛,排内火,排浊气,畅气血,正是调养肝脏的大好时机。

## 情志调养是关键

在情志上,春天要让自己的意志生发,而不要使之抑郁,应做到心胸开阔、乐观愉快。一定要让情志生机勃勃。只能助其畅达,而不能剥夺,只能赏心怡情,绝不可抑制摧残。

梁健宇称,春季应肝气,肝气旺则易怒,遇事需戒怒。因为怒不仅伤肝脏,还伤心、伤胃、伤脑等,从而导致各种疾病。

## 护肝要做好这两个动作

### 1、伸懒腰

护肝最简单的方法是伸懒腰,这是人体自我保健,特别是对肝脏保健的一种条件反射。因为伸腰展腹,需要全身肌肉用力,并配以深呼吸,有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节的作用,可以激发肝脏机能,使肝脏得到

“锻炼”。

动作要领:伸展时,要尽量吸气;放松时,全身肌肉松弛,尽量呼气,效果更好。需要注意的是老年人经常做这一动作,可增加肌肉、韧带弹性,延缓衰老。

### 2、按太冲穴

可以在看电视的时候,可以敲打、按揉、拉伸肝经;顺着肝经按揉,如果有疼痛点,一定要通过敲打、按揉、艾灸到不痛为止。否则就会肝气不顺。“太冲穴”是肝经的原穴,也是储存肝经元气的仓库。每天按摩或艾灸它20分钟能养肝护肝;艾灸之前最好按揉太冲穴3分钟,如果此处每天有意识地用力重复抓握动作,也能起到补肝作用。

## 饮食护肝注意两个禁忌

立春后饮食忌酸。唐代药王孙思邈说“春日宜省酸,增甘,以养脾气”,是指要少吃点酸味的食品,而要多吃些甜味的饮食,能补益人体的脾胃之气,以防肝气过旺。宜适当多吃些能温补阳气的食物。李时珍《本草纲目》引《风土记》里主张“以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛嫩之菜,杂和而食”,市场上在售的葱、蒜、韭可谓养阳的时蔬。

立春后饮食忌辣。要少吃麻辣火锅、羊肉、烧烤、油炸。因为这些食物都可能



损耗阳气,导致上火。

## 养生时令汤水推荐

### 1、人参三七枣仁炖鸡汤

【组成】人参5克、三七10克、酸枣仁15克、鸡1只,盐适量。

【做法】鸡宰杀洗净,与三七、酸枣仁、人参同放入锅内,炖1-2小时后加盐调味,即可。

【功能】健气活血,补精填髓。

### 2、党参香菇汤

【材料】党参10克、香菇6克。

【做法】党参、香菇洗净,同放入锅内,加水适量,煎汤,调味,即可。

【功能】补益脾胃。

### 3、白术山药扁豆汤

【材料】白术10克、山药15克、白扁豆20克、红糖适量。

【做法】白术洗净,煎汤去渣后,加入洗净的山药、白扁豆、红糖煮烂,即可。

### 羊城晚报

# 尿酸高 怕痛风 日常你该怎么吃

随着富裕程度的提升,人们会发现,身边亲友当中,出现高尿酸血症甚至患痛风的人越来越多了。那么高尿酸血症患者日常生活中需要注意哪些方面?是都需要减肥吗?又有哪些饮食禁忌呢?

## 不是迅速减重,而要慢慢减脂

高尿酸血症患者需要注意日常生活习惯和饮食习惯,控制血尿酸水平,避免痛风发作。避免过度劳累,避免强烈情绪波动,都是必须的。此外,休息好,睡好觉,避免冷刺激,在关节状态许可的前提下做强度不太大的运动,都是有好处的。

一些朋友会问:“尿酸高的肥胖者,有必要减肥吗?”事实上,在高尿酸血症患者当中,超重肥胖的比例的确很大,而这些人必须减肥。健康的减肥既能降低糖尿病和心血管疾病的风险,又能改善代谢功能,对降低血尿酸水平也有好处。

需要注意的是,减肥时万不可追求速度——不是迅速减重,而是慢慢减脂。

这是因为饥饿和营养不良会造成身体组织分解代谢过度旺盛,产生更多的内源性嘌呤;低碳水化合物减肥法和饥饿减肥法还会产生过多的酮酸,增加尿酸浓度,影响尿酸排出,这些对于预防痛风都是极为不利的。要在保持营养合理的前提下,加上适度有氧运动,慢慢地减少体重。

## 痛风患者的八项饮食禁忌

从饮食角度来看,各类食物的摄入要点是这样的:

### 1、不喝酒

即便红酒也别随便喝,因为红酒



与痛风的证据不一致,有些说会促进,有些说影响小。至于白酒和啤酒,就戒了吧。

### 2、多喝水,拒绝甜饮料

不仅日间喝水,晚上睡前也要喝一杯水,避免夜间尿液浓缩。

请注意饮料中不能加任何糖。不含糖的苏打水可以考虑,淡茶淡柠檬水之类都可以。

甜饮料非常促进内源性尿酸,特别是用高果葡糖浆增甜的清凉饮料(那些冰镇之后更清甜的饮料)。研究表明,甜饮料中的果糖会强烈促进痛风风险。

### 3、不吃海鲜和内脏

痛风患者,应当避免海鲜、海鲜和动物内脏。

在急性发作期,海鲜、海鲜都要暂时避免。非急性发作期,可以每天吃一两内

类和鱼类。

不妨回忆一下自己患病之前是怎么吃的:如果以前海鲜吃多了,则少用鱼类。如果以前烤肉吃多了,则少用红肉。

### 4、无需恐惧乳制品

奶类中的钙、钾、乳清酸等成分都有利于降低尿酸水平,可以作为膳食中优质蛋白质的主要来源。高尿酸的朋友们一天喝两三个低脂奶是有益无害的,记得不要加糖。

### 5、多吃蔬菜,切记少油烹调

多吃蔬菜,能供应足够的钾和镁。无论浅色蔬菜还是深绿色蔬菜都有好处。

菠菜、苋菜富含镁,但它们也有较多草酸,嘌呤含量也高于大部分蔬菜。不过这也没关系,可以少量多次吃(比如每次100克),记得在沸水里焯过,去掉涩味的草酸和部分嘌呤再吃,就比较放心

了。

小白菜、小油菜、生菜、油菜之类绿叶菜含草酸很少,嘌呤也不高,可以放心吃。记得烹调蔬菜时不要放太多油哦。

### 6、水果每天半斤即可

水果正常吃半斤,不要过量。水果中含果糖,但半斤的量所含果糖不超过20克,不会造成果糖摄入量过高。

果汁不要喝,因为果汁集中了水果中的糖分,却把其他的好处去掉了。

### 7、豆制品,没必要一棒子打死

豆浆不要喝,大豆中含有的草酸、植酸和嘌呤都保留在豆浆中。虽然豆浆水分较大,稀释了黄豆中的嘌呤,但它的量也比较大,会造成血尿酸水平的暂时性升高。

挤水比较充分,嘌呤、草酸等都去除比较多的产品,比如豆腐干和腐竹,可以少量吃。而且,豆腐干不是在鱼肉之外额外吃,而是替代部分肉类吃,比如一次吃25克。作为植物性蛋白质的来源,不至于产生明显不良影响。豆腐干中丰富的钙和镁对尿酸的排出还是有利的。

### 8、糯米白面,尽量少吃

主食正常吃。注意摄入足够的膳食纤维,不要只吃精白米、精白面粉。

测定表明,小米、糙米、燕麦之类杂粮的嘌呤含量并不高。这些杂粮主食的钾含量远高于精白大米,血糖指数较低,不仅营养价值高,而且有利降低炎症反应,有利尿酸排出。

在痛风发作期间,不能吃动物性食品,也不要随便吃大豆蛋白粉来补蛋白质,乳清蛋白粉可以适当吃,鸡蛋、鹌鹑蛋嘌呤低,可以每天吃。

### 北京青年报

# 春季养好生发之气

因此,顺应天时变化,对自己的日常饮食起居及精神摄养进行相应调整,“未病先防,有病防变”,加强对肝脏的保健正当其时。

保持心情愉悦。肝喜条达,养肝首先要保持心情愉悦。肝气抑郁不舒,就会双肋胀痛。一个人如果郁郁不得志,有能肝也不好。中医说“怒伤肝”,即人在大怒的时候,气血上涌,严重的时候可能会导致昏厥。所以保持心情愉悦,调和五志,保持中庸,也能养肝。

敲胆经。胆经位于身体外侧,是十二经脉之一。每天敲打胆经,即双手握拳稍微用力敲打左右大腿外侧各50次,能加速胆汁分泌,提升肝脏的功能,还能缓解压力、放松心情,对养肝有益。

伸懒腰。人体因疲倦乏的时候,气血循环缓慢,这时若舒展四肢,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深呼吸,有吐故纳新、运气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用。伸懒腰后,血液循环加快,全身肢体关节、筋肉得到了活动,睡意皆无,这样就激发了肝脏技能,使肝脏得到“锻炼”,从而达到保健效果。伸懒腰时,要使身体尽量舒展,四肢要伸直,全身肌肉都要用力。伸展时,尽量吸气;放松时,全身肌肉松弛,尽量呼气,效果更好。

对老年人来讲,经常做这一动作,还可以增加肌肉、韧带的弹性,延缓衰老。

保证良好的睡眠也很重要。肝经当令是在夜晚23点到3点之间,人在这时候应该熟睡。多吃绿色食物,中医认为

五色食物养五脏,绿色食物养肝。

## 增甘少酸护好脾

春天既要养肝,又要护脾。春季有人经常腿抽筋,有人会腹泻,有人会困倦,这种情形叫做“肝旺脾虚”。五行中肝脏属木,脾脏属土,二者相克。肝气过旺,气血过多的流注于肝经,脾经就会显得虚弱,脾主血,负责血液灌溉全身,脾虚必生血不足,供血无力。

《千金方》载,春季饮食宜“省酸增甘,以养脾气”。中医认为,脾胃是后天之本,人体气血化生之源,脾胃之气健壮,人可延年益寿。而春天是肝旺之时,多食酸性食物会使肝火偏亢,损伤脾胃。应多吃一些性味甘平,富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜、水果等,帮助人体发寒散邪,扶助阳气。在此,推荐一款养脾胃的食疗方,供大家参考。

莲子银耳羹。将莲子肉30克、白木耳20克放入锅中,加入400毫升水,文火煮烂后,放冰糖少许,每天清晨服用。莲子肉善入脾胃二经,能滋养脾胃之阴,二药相用,能气阴双补。健康人食用,益于心脾。

## 亲近绿色调心神

春季人体肝阳偏旺,肝木生心火,容易导致心神失养。中医讲“心主神明”,其功能正常,则精神振奋,灵感清晰,思考敏捷,对外界信息的反应灵敏和正常;阴阳失调、心血瘀阻或是肝火动,痰火

扰心时,心神就会失去安宁,表现出来心悸、恐慌或者烦躁、抑郁。因此,春季应重视养心调神。

调神,最主要的方法就是接近大自然。绿色,乃大自然的本色。草坪、树林、绿叶、红花、谷物、蔬菜、瓜果等植物构成的绿色世界是世人返璞归真、回归大自然的所在。常到绿色环境中呼吸新鲜空气,以及常食含叶绿素多的蔬菜、水果,是人生长寿秘诀之一。这一点在春季调神中尤为重要和突出。

随着春天的到来,闭藏了一个冬天的阳气也渐发于外,人的精神情志活动普遍活跃起来,大有“久静思动”之意。春光明媚、风和日丽的春天,应外出到大自然中,登高赏花,踏青问柳,置身于鸟语花香的春光中,呼吸一下新鲜空气,舒展一下浑身的筋骨,这会使人神清气爽,精神为之一振。此时,不宜孤眠独处,自生郁闷,以免扰乱心神。

传统养生观点认为,肝主升发,与春天万物萌发之机相应。在精神调养方面,应着眼于一个“生”字,一定要让情志生机勃勃,务必保持思想开朗、积极向上、乐观豁达、精神愉快,要尽可能排遣沉闷、抑郁等不良情绪,尤其是遇事戒怒。

要想保持精神愉快,还要培养开朗豁达的性格、幽默感以及“知足常乐”的生活态度,保持好的人际关系,可帮助人产生安全感、舒适感和满意感,心情自然恬静舒暢。

### 生命时报

# 开春三月养生防病有三招

《黄帝内经》中说:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭。”意思是说,春季万物复苏,应该晚睡早起,在室外缓缓散步,有助于身体健康。

所以,在这个时节,不宜太过激烈。毕竟人们是才从冬季的寒冷中舒缓过来,需要循序渐进。外出踏青、郊游、放风筝等都是不错的选择。

## 备两杯润喉茶

云南省中医院耳鼻喉科副主任医师黄春江:有谚语云:“惊蛰地气通”。初春时节,咽喉类疾病有上升趋势。家里有慢性咽喉炎病人的,不妨提前给自己和家人备上两杯润喉茶。

一杯茶为桔梗菊花茶,有清咽利喉、止咳化痰的功效。茶料为胖大海、甘草、桔梗、金银花、菊花。另外一杯茶

为玉蝴蝶茶,特别适合经常感觉眼干咽燥的上班族,有清咽利喉、清肝明目的功效。茶料为胖大海、玉蝴蝶(木蝴蝶)、甜叶菊。饮用药茶,多主张温服、频饮不拘次,每日一剂。

## 三月韭菜最该吃

中级临床营养师李健:三月饮食宜遵循“养阳”的原则,建议适当多吃能升发阳气或助阳的食物,如韭菜、菠菜、芥菜、葛根、小米、糯米、菜花等。

韭菜中胡萝卜素和维生素C的含量较高,叶酸和钾含量也不错。而且,韭菜中有大量膳食纤维,能促进肠胃蠕动,预防便秘。另外,韭菜特殊的辛辣香味来自于其中含有的异硫氰酸盐,有抑制多种细菌的作用。春韭比较细嫩,经不起大火旺油的折腾,所以烹炒时要注意火候和时间,不要过度烹饪。

### 健康时报

# 烫食急食吃不得

素,在一定程度上减少对人体的伤害。

当花生米有“哈喇”味时一定要扔掉,因为一旦被黄曲霉毒素污染就非常难被清除。大米也建议随买随吃,不要长时间、大批量储存。这些粮食放在储藏室或厨房,一旦受潮就非常容易发霉,所以建议大家要密封保存。

## 食管癌:不要吃烫食急食

复旦大学附属肿瘤医院营养科副主任医师赵建群:2016年,国际癌症研究机构(IARC)公布显示:温度超过65℃的过热饮品被列入2A类致癌物(很有可能对人类致癌)名单。包括热茶、热咖啡等热饮。

人体口腔和食道表面都覆盖着一层柔软的黏膜,正常情况下,口腔和食道的温度多维持在体温,也就是37℃左右,在接触到75℃左右的食物时,娇嫩的黏膜就会被轻度灼伤。

长期饮用过热的饮料后,可能会经常烫伤口腔和食道黏膜,会引起食管黏膜的慢性炎症反应,从而增加了食管癌变的风险。

### 生命时报

# 五种公认的防癌蔬菜



## 1、芦笋——芦笋所含营养素全面

芦笋含有特别丰富的组织蛋白,丰富的叶酸、核酸、硒,列30种抗癌植物之首,是世人公认的抗癌药物。芦笋入肺经、肾经,治疗肺癌、肾癌、皮肤癌、膀胱癌、淋巴瘤疗效显著。

2、胡萝卜——缺乏维生素A,癌症发病率比正常人高2倍多。胡萝卜中所含的胡萝卜素能转变成大量的维生素A,因此,可以有效地预防肺癌的发生,甚至对已转化的癌细胞也有阻止其进展或使其逆转的作用。胡萝卜中含有较丰富的叶酸,为一种B族维生素,也具有抗癌作用;胡萝卜中的木质素,也有提高机体抗癌的免疫力和间接杀灭癌细胞的功能。对长期吸烟的人,每日如能饮半杯胡萝卜汁,对肺部也有保护作用。

3、菠菜——菠菜含有大量的植物粗纤维,具有促进肠道蠕动的作用,利于排便,减少致癌物质在肠道中的停

留时间。而且吃菠菜可以降低熟肉中的致癌物对人体细胞的破坏作用,使肠道肿瘤危险降低一半,从58%降至32%。此外,菠菜含有非常丰富的可抗击癌症的β胡萝卜素和叶酸。但由于菠菜中草酸含量较高,因此肾结石患者不宜大量食用。

4、芥菜——芥菜的营养价值非常丰富,含蛋白质、脂肪、膳食纤维、有机酸、苹果酸、矿物质和各种元素钾、钙、镁、铁以及维生素C、烟酸和B族维生素。芥菜中所含的二硫氮硫酮具有抗癌作用;还含有丰富的维生素C,是一种很好的防癌食物。

5、玉米——玉米中含的硒和镁有防癌抗癌作用,硒能加速体内过氧化物的分解,使恶性肿瘤得不到分子氧的供应而受到抑制。镁一方面也能抑制癌细胞的发展,另一方面能促使体内废物排出体外。玉米中也含有一种“谷胱甘肽”的抗癌因子。

### 健康时报

# 技术中心招聘启事

技术中心(电气检测中心)因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘电气检测工4名。

## 一、招聘岗位与条件

岗位	人数	性别	条件
电气检测工	4	男	1、中技及以上学历; 2、年龄:1976年1月1日以后出生; 3、高级电工及以上技能资格或电气助理工程师及以上职称; 4、供电系统运行或供用电设备维护3年及以上工作经验; 5、具有一定的文字和计算机能力; 6、能适应井下工作需要。
合计	4		

## 二、录用方式

经笔试、面试,择优考察,体检合格后,予以试用,试用期三个月,试用期满合格后正式录用。

## 三、报名方式及时间

应聘者须持所在单位组织人事部门同意应聘证明、本人身份证、学历证书、职业资格或技能等级证书等相关材料原件及复印件到集团公

司人力资源部(有色机关大院西侧楼一楼128室)报名,报名时交1寸近期照片1张。

联系人:符女士、周女士  
联系电话:0562-5860078

报名时间:2018年3月6日至2018年3月16日(工作日)。

集团公司人力资源部  
2018年3月5日

### 生命时报