

一年之计在于春 三大妙招助你轻松做好早春养生

见习记者 汤仲国 综合报道

在经历了春节小长假后,许多人的健康状况会大打折扣,因此早春养生也被提上了日程。那么,我们又该如何在早春做好相应的养生工作呢?

A 注重饮食调养

中国有句俗话,叫“一年之计在于春,一日之计在于晨。”对于早春养生而言,这句话同样适用。据海宁市中医院中医师孟琴红介绍,春季人体新陈代谢开始旺盛,因此饮食宜选用辛、甘、微温之品。

此外,我们也应该遵循“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,因为春时阳始生,风寒之邪尚为患,故春时应注意御寒保暖,民间说的春季不宜过早减衣,

B 可以适当运动

我们常说,“生命在于运动”。随着天气回暖,人们应逐渐增加户外活动以加快血液循环,促进气血运行。孟琴红介绍道:“春天适当运动,春五脏对应肝,肝主疏泄,要调节情志,勿怒勿躁。”

C 保持心情愉快

按自然界属性,春属木,与肝相应,中医认为肝主情致。因此,初春需养肝,首先就应该保持心情愉快,防止“肝火上升”。

所以说,在早春养生的过程中,拥有一个好心情很重要。心情



以养人体之阳,讲的就是这个道理。

孟琴红表示,春天是肝旺之时,气血从内脏向外走,人的阳气白天行于外,晚上归于内、归于肝,所以

早春第一补重在补肝。同时,也可以吃点乌鸡白凤丸或者逍遥丸,因为乌鸡白凤丸可以补气血和肝,而逍遥丸可以疏肝健脾、养血调经。

在早春,由于天气还比较寒冷,因此运动方式最好还是选择“轻缓娱乐型”,比如散步、春游、放风筝、打太极、慢跑等等,这类运动最合适早春的天气。同时,我们应该注意,由于春季昼夜温

差较大,且春季自然界风邪较多,所以在春天进行户外运动时运动量不宜太大,保持微微出汗的状态就行。避免大汗淋漓、气喘吁吁,以免运动后汗出吹风,身体感受风邪而发病。

舒畅,既可防止肝火上越,又有利于阳气生长。如果情绪受到过度刺激,将会破坏五脏平衡协调的关系,甚至会引发精神失常、高血压、心血管疾病等等。

因此,我们应该让脑子安静下

来,让心安静下来。我们可以每天找个安静的地方,让自己发发呆,半小时左右就能帮助重整心情。此外,每天在屋里发完呆后,最好再到屋外晒太阳,清理心灵垃圾的同时,也能给自己的身体补补钙、充充电。

健康小贴士

那些你忽略的“边角料” 其实很有营养

在日常的饮食中,你有浪费过食物吗?或许你认为将食物吃完就是光盘。但事实上,浪费指的不仅仅是你的饭菜,还指你摄入的营养。而以下这些你不以为意的食物“边角料”,恰恰富含你浪费掉的营养。

很多“肉食主义者”喜欢大口吃纯肉,但很多人不知道的是,骨头的营养胜过纯肉。在显微镜下,一层以钙为主组成的管壁里,有无数海绵状的细孔,这里储藏着丰富的营养。其蛋白质、磷、钙含量更是其它食物所不能比拟的。尤其难得的是,它的营养成分比植物性食品更易为人体所吸收。所以,经常吃点排骨,比纯肉更健康。

一般人吃芹菜,总是先摘掉叶子,只吃芹菜茎。其实,芹菜叶有特殊的清香味道,富含钙、铁、钾、维生素A和C,好吃又健康。此外,芹菜叶中的营养成分也高于芹菜茎。根据营养分析,芹菜叶的胡萝卜素含量是茎的88倍,维生素C含量是茎的13倍,维生素B1含量是茎的17倍,蛋白质含量是茎的11倍,钙含量是茎的2倍。因此,吃芹菜叶对预防高血压、动脉硬化、神经衰弱等,都十分有益。

菠菜,别名“红嘴绿鹦哥”,因为红色的根部配上绿色的叶子而得名。菠菜根部之所以为红色,是因为含丰富的铁,菠菜的许多营养素都在菠菜根中,而且根的质地细嫩,口感鲜美。所以把菠菜根摘掉不吃,很可惜!用菠菜根煮汤,可以起到降血糖的作用。

南瓜富含锌,有益皮肤和指甲健康,其中抗氧化剂β胡萝卜素具有护眼、护心和抗癌功效,而南瓜籽是有益大脑健康的欧米伽-6等重要脂肪酸的极好食物来源。距离南瓜皮越近的部分,营养越丰富。因此,南瓜去皮越少越好,南瓜籽可以煮着吃或晒干后炒着吃。

不少人吃橘子,在剥去橘皮之后,总要将橘瓣外表的白色经络扯得干干净净。其实,橘络中含有一种名为“路丁”的维生素,能使人的血管保持正常的弹性和密度,减少血管壁的脆性和渗透性,防止毛细血管渗血、高血压病人发生脑溢血及糖尿病人发生视网膜出血。对于平时有出血倾向的人,特别是有血管硬化倾向的老人,食用橘络更有裨益。

(通讯员 王丹)



健康百科

这样吃蓝莓 堪比天然降压药

本报综合报道

据英国媒体报道,最新研究显示,每天坚持吃蓝莓至少一个月可提高心血管功能,患心脏病的风险可降低20%。

根据一项最新调查,健康人群连续一个月每日食用200克蓝莓,能够有效提高血管功能、降低血压,效果可与医生开的降压药相媲美。这得益于蓝莓中含有一种名为花青素的物质,蓝莓之所以呈现蓝色正是因为它。

高血压是心血管疾病最大的诱因之一,若不加以重视,可能导致心脏病、中风和肾病。安娜·罗德里格斯·马特奥斯博士称:“我们的研究发现,花青素是蓝莓能够带来众多益处

的关键所在。”
“蓝莓内含丰富的多酚,尤以花青素为主,还有微量原花青素、黄酮醇、酚酸等其他酚类物质,以及大量的纤维、维生素和矿物质。”安娜博士补充

道,以前人们对蓝莓的认识仅仅是能够对抗衰老,但这项研究表明蓝莓还能够提高心血管功能。“研究数据显示,大量食用蓝莓和草莓,以及大量摄入与之相关的花青素,与患心肌梗塞的风险呈负相关。”

在该项研究中,40名志愿者每天服用含200克蓝莓的饮料或普通饮料。研究人员通过采集并对比志愿者的血压、尿液和血液,以及血管舒张功能(即血流量增加时动脉血管扩张的程度),发现提纯后的花青素对血压有巨大的影响:食用200克蓝莓仅两小时内,血管功能就得到显著改善。每天食用蓝莓,一个月过后,血压能够下降5毫米汞柱,这与服用降压药的效果相近。含有提纯花青素的饮料还能改善血管内皮功能,对于凝血和调节血压发挥着至关重要的作用。

安娜博士称:“尽管蓝莓含有许



多潜在的对健康有益的生物活性分子,比如维生素、纤维和矿物质等,但目前的结果显示花青素是蓝莓中主要的生物活性物质,是食用蓝莓后改善血管内皮功能的关键所在。我们的实验首次证明,提纯的花青素对于改善血管内皮功能有很大的作用。”