

春季养生重补肝 这些“小贴士”请收好

本报综合报道

冬去春来,气温回暖,每年这个时节对于养生来说,有着非同一般的意义。中医认为春主升发,万物开始活跃起来,人的阳气也开始上升。

传统养生学理论认为“春与肝相应”,说明春季的气候特点与人体的肝脏有着密切的关系,故春季的养生保健应以养肝补肝为主。春令进补有诀窍,养肝明目是首要——春季是养肝护肝的最佳时节,也是肝病的多发时节,如果不注意情绪调节,肝气郁结,则会生出许多病来。因此,春季养生应以养肝补肝为主。

补肝可以“加点甜”,春天肝气生发,应少吃具有收敛作用的酸味食品,肝在五行属木,肝木克脾土,所以开春以后要多注意脾胃的保养,甘甜之味适当摄入可补益脾胃。

春季“嚼点香”也有利于护肝,香葱、香菜、花生这些很香的食物,都是很适合迎春的时候吃的,因为它们都可以促进阳气生发,适应春天的自然规律。

“梳头顶”也是养肝方式之一,

头部为诸阳之汇,以牛角梳梳理头部可以助阳气生发,没有牛角梳的话,手指甲就是最好的替代品,每天早起用手指甲从前发际梳到后发际一百遍,坚持下去,自会发质光亮、还有助黑发生发、神清气爽,并且对高血压、头晕头痛、失眠、神经衰弱有一定的效果。

此外,保持愉悦的心情也非常重要,春天肝气生发,肝在情绪主怒,所以很多女士会在近期出现火气渐长,爆发指数增加,应注意调控情绪,多听笑话,多看喜剧,保持情绪通畅,让今年有一个好的开头,并顺势保持下去。在春季食补方面,鸡肝、鸭血、粥、韭菜、葡萄等食物有利于肝脏的养护。

最后,“多揉肺经”则是中医按摩中最有效的护肝方式。因为立春后人体的毛孔逐渐打开,风邪夹寒最容易趁虚而入导致感冒、伤风,所



春季养生喝鸭血汤最护肝

以经常锻炼肺经可以提升皮肤抵御风寒的能力。肺经在我们手臂的内侧,它经过肩窝开始向下延伸到大拇指,所以在春季养生中要取它上下两端的穴位来按摩就会有很好的效果,而且这两个穴位比较好找,一个是在肩窝位置的中府穴,另一个是大拇指的少商穴,每天早晨起床用手半握拳各敲一百遍,坚持下来就能有效护肝。

健康小贴士

瑜伽虽好 这些人不适合练

本报综合报道

瑜伽是公认的最修身养性的运动,尤其是对于现代的女性朋友来说,练习瑜伽不仅更有利于形体美,有助于促进身体健康,还能提升整个人的气质,培养人的平和心态。因此瑜伽成为了年轻一族,甚至可以说已经成为当下最受欢迎的一种运动了。

但是不可否认的是,并不是每个人都适合练习瑜伽。首先对于那些术后身体还没有完全恢复的人是不能练习瑜伽的,练瑜伽对伤口的恢复与肌体的康复都有负面影响。再者,心、肝、肺、肾功能有问题的人也都是不能练习瑜伽的,因为瑜伽本身就是一种讲究柔韧性但是很耗体力的运动,所以有这些危重疾病的人群,练习瑜伽可能适得其反,引发心血管疾病的严重化。

众所周知,练习瑜伽的时候需要深呼吸,因此对于一些血压、血糖不是很稳定的患者来说,也不是特别的适合练习瑜伽,尤其是不能练习一些高难度动作的瑜伽,否则容易出现一些对身体健康不利的隐患。

一部分中年人也需谨慎练瑜伽,人一旦步入中年的时候,关节跟韧带都会出现明显的退化情况,肌肉也会变得非常的僵硬,这些人如果做瑜伽动作的话,若颈椎跟脊椎没有受到肌肉的保护,很容易造成椎体错位和肌肉拉伤的情况,所以中年人最好不要连续练瑜伽。此外,骨质疏松的人群,有颈椎、腰椎病的人群,心血管疾病患者都与瑜伽“无缘”。



健康百科

维生素D缺乏成普遍现象 “晒+补”最见成效

人们对维生素D并不陌生,这是一种晒太阳就能获取的维生素。然而,杭州市妇儿医院一项调查结果显示,这种简单易得的维生素,受调查人群中却普遍缺乏,情况不容乐观。

1 10个受调查者有8个缺乏维生素D

杭州市妇儿医院于去年开展了这项有关维生素D的调查,调查对象为13879名门诊患者,年龄跨度从1岁到40多岁不等。13879人中,2834人合格,11045人不合格,不合格率约为80%,即10个受调查者中有8人缺乏维生素D。“对这个结果我们也有点吃惊。”该调查发起者、市妇儿医院孕前保健门诊舒立波主任医师透露,起

初只是发现好多准备要孩子的女性缺维D,扩展调查后才发现,男女老少都缺维D。

舒医生介绍,维D是人体必须的一种激素,能够促进钙、磷在肠道中吸收,抑制PTH(甲状旁腺激素)释放,维持血钙和磷水平正常,保持骨骼健康和神经肌肉功能正常。维D还有广泛的生物学效应,如调节免

疫、抗肿瘤、保护中枢神经系统、防控代谢综合征、增强胰岛功能等,可以说是一种非常重要的维生素。

“研究证实,人体维D的水平与多种疾病关系密切,如小儿呼吸道感染、哮喘、骨质疏松、多种自身免疫性疾病、肾脏疾病、心血管系统疾病、子痫前期、糖尿病、痴呆、感染性疾病、肿瘤等。”舒医生说。

2 女白领最严重,还有宝宝因此畸形

调查结果显示,被证实缺乏维生素D的11045人中,1211人属于严重缺乏即 $\leq 25\text{nmol/L}$ (10ng/mL),占11%;4599人属于缺乏即 $25\text{--}50\text{nmol/L}$ ($10\text{--}20\text{ng/mL}$),占42%;据悉,严重缺乏维生素D的人几乎都是白领尤其女白领。“维D在食物中几乎没有,如果不吃相应的药品,就只能靠晒太阳后皮肤生

成。”舒立波医生说,坐班族一天到晚难晒到太阳,如果又是以车代步,晒太阳的机会就更少了,这种情况下,一些女性还格外注意防晒,维D自然就缺得相当厉害了。成人缺乏维生素D一时半会影响还不明显,婴幼儿就难说了。

在市妇儿医院儿保门诊,医生们碰到过不少鸡胸、漏斗胸的宝宝,心

肺发育也因此受限,抵抗力较弱、生长不尽如人意。治疗只能避免加重,却难以让他们恢复常态。从调查来看,一两岁的宝宝中,缺乏维生素D的也占了大半。吃奶粉的宝宝家长以为奶粉中有足量的维D,母乳喂养者以为母乳“全能”,就没有额外补维D,但其实无论奶粉还是母乳,维D含量都很少。

3 晒+补,防治维生素D缺乏症

预防维生素D缺乏的办法很简单,就是晒太阳。上午九点钟、下午三四点钟,都是比较适合的时段,在室外活动一小时左右,皮肤就能“合成”不少维D。能否满足人体所需则要视当天阳光强不强,晒的面积够不够大了。如果天公不作美,

又或是无法保证日晒,就该考虑补充维D了。

“建议大家吃药,而不是保健品。”舒立波医生说,想知道一两岁的小宝宝是不是缺维D,可以通过做骨强度检测或化验血中的“25-羟维生素D3的水平”,根据检测结果调整维

D补充量。

需要注意的是,许多家长以为孩子2岁后就不必再吃维D胶囊,由此导致两岁后缺维D的宝宝比例大幅上升。“建议服用预防量的维D直至青春期。”吕兰秋医生表示。

(通讯员 童程红 马蝶翼)