

春分时节讲究“三个字” 做好这些能守住一年健康

本报综合报道

春分时节,天气乍暖还寒,冷空气活动频繁,天气复杂多变,干燥多风,且降雨很少,进入气候意义上的春天,尚待时日。此时,对于健康养生,是一个关键时期。如果能做好以下3个字,可助你守住一年健康。

第一字:“**排**”。春分过后,雨水增多,此时,容易导致湿气入体。此外,春分时,肝气旺,易乘克脾土,加之雨水多,易使人脾胃损伤,导致湿气入侵,湿邪危害健康。因此,在春分时节,要注意排湿气,健脾胃。

第二字:“**和**”。春分养生,重在一个“和”字,要注意顺应天时,调和阴阳,保持体内平衡。春分时节,要围绕“和”字做好保健养生,具体需要坚持这几个原则:

坚持阴阳互补,注意养肝。春分饮食,应讲求“和”,不吃偏热或偏寒的食物。在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时,需要添加葱、姜、酒、醋类等温性调料,以防止菜肴性寒偏凉。食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴,则要配上蛋类等滋阴食材,达到阴阳互补的目的。春季,是肝病的高发季节,尤其需要注意养肝,协调肝的阴阳平衡。

坚持宜甘少酸,健脾护胃。甘味食物,如枸杞、核桃、花生、大枣、桂圆等,能滋补脾胃、补肝益肾,最适合春分时节食用。酸味入肝,其性收敛,若春分时节,多吃酸味食物,不利于肝气的疏泄,还会使肝气更旺,对脾胃产生不利的影响。因此,在春季,应顺应肝之性,助益脾气,令五脏和平,多甘少酸。

坚持早睡早起,规律作息。“百草回芽,旧病萌发”,春分,会引起不少多发病,如高血压、哮喘、过敏性鼻炎等。要预防这些疾病,应当调和起居,早睡早起,规律作息。

第三字:“**解**”。春分时节,容易出现“春困”的情况。很多人时常感到困倦、乏力或精神不振、昏昏欲睡,早晨醒来也比较迟。这主要是因为,春天天气变暖,皮肤血管和毛孔渐渐扩张,皮肤的血流量大大增加。但是,人体内血液的总

流量是相对稳定的,如果供应皮肤的血液增加,供应给脑的血液就会减少。此外,春天日长夜短,人们的睡眠时间相对减少,也会导致人们常感到疲倦。春困不是病,但仍需“解春困”。

因此,保证睡眠尤为重要。成年人,每天应保证8小时左右的睡眠,儿童和青少年,则每天应该有9小时的睡眠时间。此外,还可常常按摩太阳穴,晒晒太阳、听舒缓的音乐等等,皆有益于缓解春困,调节情志。

多伸伸懒腰也有助于缓解春困。伸懒腰,能疏发阳气,疏通心肺,使人感到清醒舒适,有助于改善春困。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,需用尽全身心尽量吸气,之后尽量呼气,使体内浊气充分排出。



健康百科

为保护心脑血管 晨练还需有讲究

本报综合报道

“终于熬过了一冬”,春天来临,不少患心脑血管疾病的老年人会发出这样的感慨,并且把晨练提上了“议事日程”。但如今春寒料峭,对于老年人而言,晨练还需有讲究,主要有以下两点需要注意。

血压高 晨练前先吃点东西

不少高血压患者喜欢空腹晨练,结束后再吃早饭,专家提醒,其实这样并不科学。

身体内的营养物质经过一夜的消化吸收,身体正处于低代谢阶段,如果不在运动前得到一些补充,那么会很容易引起心脑血管疾病。此外,空腹晨练时,所需能量来自体内脂肪的分解,人体血液中游离脂肪酸的浓度会增加,如果蓄积太多,会使体内的甘油三酯增加,会引起或加重老年人冠心病及动脉粥样硬化,对高血压患者来说影响尤其大。

人体机能处于最低谷、营养供给不足时运动,不仅难以保持当天的身体能量和碳水化合物平衡,更易导致运动意外发生。与其此时锻炼,不如静坐不动。特别是对于一些想凭借不吃早饭进行高强度运动达到瘦身目的的女性,很可能“捡了芝麻丢了西瓜”,结果适得其反。

但是,晨练前也不能吃得过饱,否则运动时身体各部位会供血不足。建议老年高血压患者晨练前可选择豆浆、牛奶搭配清淡易消化的主食,这样既可以供给晨练活动所需的能量,又不用过分消耗体内储存的脂肪。

血管不好 晨练别乱“扛腿”

“扛腿”就是用一条腿站立,把另一条腿放在杠子上循环往复做摩擦的运动,这种运动并非适合所有老人。专家提醒,血管有粥样硬化问题的老人,长期进行该项运动,可能会对腿部静脉造成损害。

下肢静脉一般分为浅表静脉和深静脉。浅表静脉位于皮肤表层,其功能是收集表浅的血液;深静脉位于肌肉和纤维组织之间,其功能是将静脉血回流至心脏。当老人将腿放在健身器械上来回“扛”的时候,小腿后侧的浅静脉(小隐静脉)就容易受到过度挤压,进而损伤静脉瓣。

健康小贴士

不防晒皱纹会增多? 教你如何用饮食除皱

本报综合报道

都说皱纹是岁月留下的痕迹,但许多小青年的脸上也有不少皱纹,这可如何是好?其实,皱纹是皮肤缺乏水分,表面脂肪减少,弹性下降的结果,并不只是中老年人的专利。日常作息不规律、精神压力大、缺乏锻炼以及不注意防晒都会使皮肤变差,进而导致皱纹出现。

其实,很多人不知道的是,通过对饮食结构的调整也可以逐渐消除皱纹,延缓皮肤衰老。以下几类食物,便是除皱的好帮手。

第一,富含软骨素硫酸的食物。人的皮肤由表皮、真皮和皮下组织组成,影响皮肤外观的主要是真皮。真皮由富有弹性的纤维构成,而构成弹性纤维最重要的物质是软

骨素硫酸。人们饮食中如果缺乏软骨素硫酸,皮肤就会失去弹性,出现皱纹。因此,只要多吃含软骨素丰富的食物,就可以消除皱纹,使皮肤保持细腻,富有弹性。软骨素主要存于鸡皮、鱼翅、鲑鱼头部等软骨内。

第二,富含核酸的食物。核酸是一种生命信息物质,它不仅在蛋白质生物合成中起着重要作用,而且影响到其它各类代谢方式和代谢速度。核酸是一种葆春物质,它能延缓衰老,又能健肤美容。经科学验证,女性每天服用核酸约800毫克,维生素2克,4周后脸部皱纹大部分消失,粗糙皮肤变得光滑细腻,老年斑也逐渐减少。含核酸丰富的食物有鱼、虾、动物肝脏、酵母、蘑

菇、木耳等。

第三,酸奶和肉皮。人的皮肤每天都有几百万表皮细胞死亡,酸奶中含酸性物质,有助于软化皮肤的黏性物质,能去掉死细胞,在此过程中皱纹也可消除。多吃肉皮,能使贮存水功能低下的组织细胞得到改善,同时人体可利用肉皮中的营养物质,充分合成胶原蛋白,然后通过体内与胶原蛋白结合的水,去影响特定组织的生理功能,减少皱纹使皮肤保持光滑。

此外,咀嚼也可以去皱。每天咀嚼口香糖15—20分钟,连续咀嚼几周后,可使面部皱纹减少。这是因为咀嚼能使面部肌肉运动,改善面部血液循环,增强细胞代谢功能。

