

# 春分重养生 健康过一年



## 早起早睡以养肝

《黄帝内经》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝……”意思是说立春开始后自然界生机勃勃，万物欣欣向荣，这时人们应当顺应自然界生机勃发之景，早睡早起，早晨去散散步，放松形体，使情志随着春天生发之气而不可违背它，这就是适应春天的养生方法。违背了这种方法，就会损伤肝，这是因为春天生养的基础。因此，春季以舒畅身体，调达情志为养生方法。

## 防止旧病复发

古谚语：“百草回芽，旧病萌发。”可见立春后是疾病多发的季节。春天的多发病有肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗塞、精神病等。因此对于有肝炎、过敏性哮喘、心肌梗塞等病的患者要特别注意调养预防。

## 不要过早减衣

据省气象台专家介绍，春分以后气温将

昨日是春分，春分的“分”，是过了一半的意思。春分是一年四季中阴阳平衡、昼夜均等、寒温各半的时期，所谓“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”所以我国自古就有“春分风不小，要防痛深扰”的说法。有民谣：春分麦起身，一刻值千金。所以春分前后是养生的最好时节。

殷江霞

继续升高，强对流天气增多，我省近期的天气忽冷忽热，一周之内相差6°C~10°C，衣着不宜减得过快，以防着凉。“春不减衣，秋不戴帽”。立春气温还未转暖，不要过早减掉冬衣。冬季穿了几个月的棉衣，身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。由冬季转入初春，乍暖还寒，气温变化又大，过早减掉冬衣，一旦气温下降，就难以适应，会使身体抵抗力下降。病菌乘虚袭击机体，容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

## 每天梳头百下

《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下”。春季每天梳头是很好的养生保健方法。因为春天是自然阳气萌生升发的季节，这时人体的阳气也顺应自然，有向上向外升发的特点，表现为毛孔逐渐舒展，代谢旺盛，生长迅速。故春天梳头，正符合这一春季养生的要求，有宣行郁滞，疏利气血，通达阳气的重要作用。

## 少吃补品和盐

很多人崇尚冬季进补，但是立春后进补要适度。一年四季有“春生、夏长、秋收、冬

藏”的特点。人生于自然，应顺应自然规律。冬季根据个人体质适量进补，符合冬藏的养生原则。但立春的这段时间里，不论是食补还是药补，进补量都要逐渐减少，以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、升发、条达的季节特点。与此同时，减少食盐摄入量也很关键，因为咸味入肾，吃盐过量易伤肾气，不利于保养阳气。

## 多吃韭菜香菜

春季阳气初生，饮食的调养除了注意升发阳气，还要投脏腑所好，应适当吃些辛甘发散之品，不宜吃酸收之味。因为酸味入肝，具有收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。食物可选择辛温发散的葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等，少食辛辣之物。

韭菜虾仁炒鸡蛋是立春时节很好的药膳。韭菜一把洗净、鸡蛋2-3个、虾皮适量。韭菜切小段，鸡蛋破壳后打匀。炒锅上火，植物油烧温热后，放入虾皮煸炒至香。然后倒入打匀的鸡蛋，待鸡蛋炒得稍有固定形状后将韭菜倒入。煸炒一阵后加盐，姜末、味精，再翻炒一阵即可。韭菜辛温发散，有助于人体阳气生发、舒畅，鸡蛋养血，这道菜能滋肝养血，生发阳气，适合立春食用。

发生维生素缺乏。这是由于大部分零食(饼干、薯片、糖果、巧克力、甜饮料和方便食品)所含的维生素都很少。然而，许多人上班前没时间吃早饭，早上用饼干凑合，中午吃方便面，晚上以速冻食品解决；饥饿时大吃零食，渴了便求助于甜饮料，势必造成维生素缺乏的状况。特别是脑力劳动者，消耗的维生素数量更多，更需要注意及时补充。

摘自《生命时报》

# 吃垃圾零食太多易患癌症

美国营养学家研究证明了一个惊人的结果：在某种意义上，贪吃零食和受到辐射一样会让人易患癌症。

这是因为，人体的遗传物质DNA的合成与修复需要叶酸、维生素B12、维生素B6、维生素C、维生素E等营养素，如果这些营养素不足，会导致DNA损伤无法修复，其后果与辐射带来的伤害非常相似。

人们重视维生素，主要是因为它能够

预防坏血病、脚气病等营养素缺乏症。近年来研究发现，维生素还具有预防癌症发生的重要作用。许多调查也证明，与营养不良的人相比，缺乏维生素A、维生素B2、维生素C、维生素E的人更容易患癌症，包括肺癌、胃癌、乳腺癌、宫颈癌等。

人体每天对维生素的需要量很小，不能靠食欲感觉到维生素的不足。随着工作节奏的加快和食品的丰富，生活中很容易

## 忽冷忽热，咽炎来袭

## 气温变化大导致咽炎患者激增

春天气温变化大，前几天还是春光灿烂，暖意融融，转眼间又冷风阵阵，让人不自觉地感到寒意！连续几天时暖时冷的天气让不少市民的身体吃不消了。一时间省城各大医院咽喉感染发炎的患者激增，而且大多都是年轻人。

20岁的小赵年轻爱漂亮，前几天天气转暖，气温一路飙升到近30度，早就想换春装的她按捺不住了，早早地穿起了T恤、丝袜和短裤，自我感觉轻便时尚。可还没潇洒两天，气温陡降，小赵还没来得及添衣就感到咽喉部疼痛，扛了几天还出现了发烧、咳嗽等症状，这才赶到医院检查，经医生诊断是急性扁桃体炎。

小张是早出晚归的上班族，仗着自己年轻，身体不错，对这忽冷忽热的天气也没放在心上，倒春寒来袭也没有注意保暖，再加上最近工作比较忙，连续加了几天班，人一直感觉很疲惫。昨天晚上和朋友聚会，又喝了不少酒，回去后就感觉头痛得厉害。今天早上一觉醒来突然发现嗓子干、涩、痛，并且有异物感，说话时还出现声音沙哑等症状，于是急忙赶到附近的合肥市二院就诊。一检查才知道原来自己得了急性咽喉炎。

据合肥市第二人民医院耳鼻喉科主任医师徐明安介绍，最近几天，患上急性咽喉炎、扁桃体的患者剧增，而且大多都是20岁出头的年轻人。有的女孩外面穿件较厚

的衣服，里面的衣着十分单薄，根本禁不住风寒刺激，很容易导致着凉感冒、咽喉发炎。

此外，市民在工作、学习紧张的情况下，自身免疫力会有所下降，一旦受凉极易出现呼吸道感染，易诱发咽喉部炎症，进而出现咽喉部充血、疼痛和扁桃体明显增大等症状，部分患者还可伴有发烧咳嗽等。

专家提醒广大市民，鉴于春季气温变化大，年轻人要谨记春捂秋冻，冬衣不可脱得太早。此外，要避免过度劳累，暴饮暴食，过量吸烟喝酒，养成良好的生活习惯。一旦发现不适的症状，一定要到医院及时就医，以免耽误治疗的最佳时机，导致病情的进一步恶化。

朱沛炎 记者 李皖婷

## 健身

### 健身过度的4个信号

1.头晕目眩：除开始练习某些旋转动作外，都不应出现头晕的感觉。2.头痛：在一切体育活动中或活动后都不应有头痛感。3.精神疲惫：是肾虚的表现，同时要考虑肝脏是否受损。4.关节疼痛：若发生在关节或关节附近疼痛并有关节功能障碍，应考虑韧带是否拉伤。

摘自《现代健康网》

## 中医

### 经常熬夜加班 喝点麦冬茶

经常熬夜加班，易口渴咽干、心情烦躁、胃口不佳、大便干燥，可喝一点麦冬茶。麦冬性味甘、微苦、微寒，具有养阴益胃、清热润燥的功效。做法是：取麦冬3克，置于保温杯中，冲入沸水适量，闷10分钟后，代茶频饮。如果你不喜欢麦冬的苦味，冲泡时可以加入适量的冰糖或蜂蜜。

摘自《大河健康报》

## 饮食

### 巧煮药膳除春困

广州中医药大学第一附属医院综合科主任杨小红教授推荐了以下药膳，帮助消除春困：

#### 淮山芡实煲笋壳鱼

功效：健脾益气祛湿。

材料：淮山、芡实各50克，笋壳鱼1斤，生姜3片。

煲法：笋壳鱼文火煎至微黄，加水和淮山、芡实大火煲滚后，慢火继续煲1小时。

#### 芡实煲老鸭

功效：滋阴养胃，健脾利水。

材料：芡实100~120克，老鸭一只。

煲法：老鸭洗干净，芡实放鸭腹内加水大火煲滚后，慢火继续煲2小时，加少许盐服食。

摘自《当代健康报》

## 育儿

### 大棚里摘草莓 当心宝宝生病

春暖花开，不少家长带着孩子到大棚里摘草莓，如果防护不当，孩子易患感冒等疾病。

太阳当空时，草莓大棚里的温度可达25°C，而摘草莓又是运动量较大的活动，孩子们摘一会儿便会出汗。如果时间长的话，就像洗了桑拿浴。草莓大棚多地处郊区，温度比较低。孩子一出来，身上的汗还没有干，被风一吹就会受凉感冒。建议年龄小的孩子不要在大棚里待过长时间，10分钟左右出棚透透气。摘草莓时穿全棉的运动服，以便肢体活动和吸汗。出棚后，及时给孩子擦干身上的汗，并穿上厚一点的外套，以防受凉。

摘自《家庭医生》

## 老人

### 老年人看电视

#### 最好坐硬质靠背椅

老年人由于颈椎、腰椎及腰肌已有不同程度的退变或萎缩，经不起长时间看电视时屈颈、弓背、弯腰等不良体位的折磨，易引发颈椎病或腰椎间盘突出症，导致电视性颈腰痛综合征。电视性颈腰痛综合征主要表现为头晕、颈酸、背痛、腿麻和颈腰部、四肢活动受限，以及肌肉、关节萎缩等。专家建议，老年人最好选择坐在八仙椅这种硬质有靠背的椅子上看电视。

看电视时坐硬质靠背椅，可加辅助性垫具，如将软垫或枕头枕于颈腰部，腰垫使腰部紧贴椅背得到支撑，不让腰后悬空。

摘自《家庭保健报》



## 本期主题

## 说一说蘑菇的小秘密

蘑菇是高蛋白、低脂肪、低热量食品。欧洲人把蘑菇誉为“植物肉”，美国人甚至把蘑菇誉为“上帝的食物”。

其实，除了营养丰富外，蘑菇还具有明显的药用保健价值。《本草纲目》中说蘑菇“益肠胃，化痰理气”。具体说来，蘑菇的主要保健价值还体现在这么几点：

1. 提高人体免疫功能，增强T淋巴细胞功能和产生干扰素，有助提高抵抗细菌病毒病原体等感染性疾病能力。2. 蘑菇中

含有强力抗癌物质，能抑制癌细胞生长，其作用比绿茶中抗癌物质强。3. 蘑菇还通便排毒。

蘑菇的种类繁多，不同的蘑菇也有不同的保健价值。如平菇在菌菇类中是最便宜的了，然而其不仅提高免疫力，对癌细胞也有抑制作用，还有助降血压和胆固醇，对女性更年期也有保健作用。

香菇也有助抗病毒感染，抑制癌细胞，还有助降血压胆固醇。美容养颜。我国天

津南开大学生物系研究人员通过动物实验证明，从香菇中提取的麦糖物质抑癌率达42%。白蘑菇对矿物质聚集能力最强，所含钙镁锌硒等有益矿物质比一般食用菌高几十倍甚至几十倍。

所以，副食的合理搭配结构是：一蔬、一荤、一豆、一菇。这“一菇”的作用很重要。当然了，在日常生活中，大家可以各类蘑菇搭配食用，效果更好。

记者 李皖婷