

春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根

民间有句谚语，“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”。这其实是有道理的。中国中医科学院研究生院教授杨力表示，春天，芽类蔬菜肥硕鲜嫩，可以促进升发。夏季天气潮湿闷热，人们脾胃功能减退，瓜类大多能清热化湿，可以帮助排除毒素。秋季是自然界果实丰收的季节，正是食用栗子、花生、核桃、榛子等坚果的好时候。冬天根茎类食物上市，它们普遍含有丰富的碳水化合物，可以用来替代部分主食，给人体提供较多的热量，适合冬日抗寒。



春吃芽

春生万物，气温由寒转暖，这个季节，芽类蔬菜肥硕鲜嫩，可以促进升发，应顺应时令，多吃绿豆芽、黄豆芽苗、豌豆芽苗、韭菜苗、香椿苗等。其中被古人称为“种生”的豆芽最适合春季吃，能帮助五脏从冬藏转向春生。而且，豆芽还具有清热的功效，有利于肝气疏通、健脾和胃，缓解春季气候干燥导致的“燥热”。

各类豆芽的功效也不同，比如绿豆芽容易消化，具有清热解毒、利尿除湿的作用，适合湿热郁滞、口干口渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛等人群食用；黄豆芽健脾养肝，其中维生素B2含量较高，春季适当吃黄豆芽有助于预防口角发炎；黑豆芽养肾，含有丰富的钙、磷、铁、钾等矿物质及多种维生素，含量比绿豆芽还高；豌豆芽护肝，富含维生素A、钙和磷等营养成分；蚕豆芽健脾，有补铁、钙、锌等功效。

夏吃瓜

现在夏至已过，小暑将至，天气潮湿闷热，稍不注意很容易会产生暑湿症状。而且，夏日里人们脾胃功能减退，更应少吃油腻辛辣的食物。瓜类大多能清热化湿，可以帮助排除毒素，又清淡可口，是适合夏季降温防暑的好食物。而且它们含水量较高，富含矿物质和维生素，能有效补充夏日流失的大量水分，帮助人们度过湿热难耐的日子。

丝瓜是甘凉之品，入肺、肝两经，夏季吃丝瓜具有清热化痰、凉血解毒，解暑除烦，通经活络的功效。冬瓜是一种药食兼用的蔬菜，能润肺生津、清胃热、除烦止渴、解毒排脓，并有通利小便、消除

水肿的特色。在温度高、湿气重的天气，含水量充足的西瓜，是人们出汗过多后补充水分的佳选。需要注意的是瓜类多性凉，脾胃虚寒、肾虚者都不宜多吃。

秋吃果

秋季阳气收敛，也是自然界果实丰收的季节，正是食用栗子、花生、核桃、榛子、杏仁等坚果的好时候。坚果一般富含蛋白质、维生素、不饱和脂肪酸等营养物质，对健康大有裨益。

拿秋季收获的“长寿果”花生来说，含蛋白质高达26%左右，相当于小麦的两倍，且易被人体吸收利用。而且，花生性平，味甘，入脾、肺经。可以醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳。此外，大杏仁和松子膳食纤维含量高，可以帮助控制血糖血脂，还利于清肠通便。核桃所含丰富的维生素E，具有较强清除自由基的能力，能预防慢性病和机体过早衰老。但需要提醒的是，坚果热量较高，要避免一次食用过多，每天最好不要超过一小把。

冬吃根

冬天根茎类食物大量上市，主要包括红薯、萝卜、土豆、山药、竹笋、莲藕等。它们普遍含有丰富的碳水化合物，可以用来替代部分主食，给人体提供较多的热量，尤其适合冬日抗寒。而且，研究表明无机盐是人体御寒的重要物质，根茎类蔬菜中就含有大量的矿物质，可以帮助身体增强御寒能力。在吃法上，也能和羊肉、牛肉等炖着吃，御寒效果更佳。但需要注意的是，根茎类的食物淀粉含量都比较高，如果在菜肴中所占比例高，则要相应地减少主食的摄入量。

偏方巧治咽炎

夏季是咽炎的高发季节。得了咽炎、咽喉肿痛、咽干、咽痒、声音嘶哑、“吭咳”不断。小偏方给咽炎患者带来了福音；取玄参12g、百部(制)9g、麦冬15g、款冬花(制)9g、木蝴蝶3g、地黄9g用1000克水煮开后，再用温火熬制45分钟，过滤后的药汤中加入蜂蜜，每天分两次服用，连服30天即可。此方对

急、慢性咽炎都有特效，一般复发性咽炎患者服用数天即可好转。咽毒开始清除，口干、咽干、灼热、发痒、声音嘶哑、干咳、恶心、多痰、吭咳不停、息肉、声带小结等症状减轻，咽部异物感基本消失。

目前这一治疗咽炎的小偏方，由医学世家冯武臣教授经多年精心研制

加入人参参、生地、胖大海等多味中药制成片，经国家食品药品监督管理局检验批准为：国药准字Z20003325甲类OTC产品，命名为“乾坤咽炎片”。咨询电话：0551-62817505(市内免费送货)地址：益民诊所(大钟楼与环城路交叉口向西100米)

身体柔软才可练瑜伽？那是误区

只有身体柔软才可练瑜伽？对于许多瑜伽爱好者的疑惑，位于合肥政务区的阳光瑜伽心悦馆资深教练邓宏霞表示，大多数人对瑜伽有个误区，认为身体柔软才可练瑜伽，其实恰恰相反。

因为练习瑜伽，身体才变得柔软，并非身体柔软的人才适合练习瑜伽。瑜伽是什么？是那些高难度动作吗？不是，瑜伽是呼吸的质量，可以让我们慢慢回归到婴儿时期的呼吸，深而长。而我们成人，在生活当中要扮演不同的角色，潜在压力不言而喻，所以当人在紧张气愤的时候，呼吸短而急促，从而影

响到身体健康，心灵的放松。体式是基础，呼吸才是灵魂，它比外在展现的肢体更重要。

阳光瑜伽心悦馆资深教练邓宏霞还分析说，瑜伽是动静的结合，我们首先要从静开始，让自己安静下来，为什么要静下来，静能生慧，就像那湖水，当它没有静下来时，你是怎么也看不清湖底的，而一旦它静止不动，尘埃落定，清澈见底。瑜伽其实就是让您在静中，将自己沉淀，随着你不断的练习，你的身心会越来越轻松，你的心也在不知不觉当中得到净化。瑜伽看似是练体式，其实

是练心，所以当在课堂当中最重要的一点，不只是身来了，心更要沉浸其中。正如《瑜伽经》所说，信、力、念将很快达成瑜伽。

所以说无论你是男是女，是老是少，瑜伽的大门永远为每一个人敞开的，就看你是否在门外张望，还是走进，当您走近，你会慢慢地认识它，最终有一部分人一定会爱上它。当您真正爱上它后，你就不一定要在瑜伽馆里练习，因为它将会成为你的一种健康快乐的生活方式，你会发现你一个人完全可以自得其乐。

盛夏养生，中医提醒宜晚睡早起

夏至已过，提醒我们夏天最热的时候已经到了。但同时还有一句俗话：“盛极必衰”。既然阳气到了“极盛”，说明马上就要走下坡路了。在这种转折点，外界环境往往出现动荡，而一些“老毛病”在这个节骨眼上也很容易复发。

起居调养。宜晚睡早起，每日用温水洗澡是值得提倡的健身措施，不仅可以洗掉汗水、污垢，使皮肤清凉凉爽，消暑防病，而且能起到锻炼身体体的目的。

另外，夏日炎热，腠理开泄，易受风寒湿邪侵袭，睡眠时不宜赤膊露脐，更不宜夜晚露宿。

运动保健。最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为宜，不宜做过分剧烈的活动。如运动出汗过多，可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤，切不可饮用大量凉开水，更不能立即用冷水淋浴。

合理饮食。此时宜多食酸味以固

表，适当食咸味以补心。但需提醒，夏季心旺肾衰，即外热内寒之意，故冷食不宜多吃，否则寒伤脾胃，令人吐泻。

预防慢病。当高于29℃的气温持续3~4天，患有心血管病和神经系统疾病的病人病情往往会加重。所以，这类患者一定要关注天气预报，如果气温连续超过29℃这个临界点，更应做到按时服药，不要在日照强的时候出门，避免搭乘拥挤的交通工具，密切关注血压等。

陈小飞 记者 李皖婷

生活

简单自制解暑茶

为防中暑，除了要注意防晒，饮食清淡外，您还可以自制解暑茶，即每天在随身带的矿泉水中直接加入2支藿香正气液，不仅能及时解决高温引起的暑热头晕、疲倦乏力，还可以消除食用冰冷饮料、食物引起的腹部不适。而且不含酒精，老人、儿童、开车者都能喝。

摘自《重庆晚报》

快报

父母长寿者少患癌

刊登在美国《医学日报》上的一项最新多国研究，调查了9764名平均年龄70岁的老者，结果发现，如果志愿者的父母长寿(母亲活过91岁，父亲活过87岁)，那么志愿者晚年患癌的几率会比其他人低24%，患糖尿病或中风的几率也大大下降。

摘自《生命时报》

提示

夏天穿得越少越热

烈日炎炎下，人们恨不得穿得越少越好。然而，穿少了身上会被晒得红彤彤的，有时还觉得更热了。

事实上，在气温接近或超过37℃时，皮肤不但散热功能减弱，反而会从外界环境中吸收热量。穿得太少，还很容易被紫外线灼伤，甚至患上皮肤炎症，因此越是到了暑热难熬之时，越不能只穿背心、短裤或打赤膊。在室内可以穿汗衫短裤，有利于散热，但到了室外，气温往往高于体温，可穿一些浅色的薄长衣、长裤，来阻隔日光的暴晒，以利于防暑。

摘自《生命时报》

百科

“老三样”驱蚊效果最好

蚊帐、蚊香、花露水“老三样”才是夏季防蚊大战最有力的武器。到目前尚未发现有明显驱蚊效果的新方式。

据了解，除虫菊、艾、烟草、蒜、胡椒、樟、薄荷、薰衣草、柠檬、野菊等植物都具有一定的驱蚊功能，但效果并不持久，且受个体影响较大。这些“天然”产品的防蚊效果，比起现阶段主流的驱蚊产品，如避蚊胺、驱蚊酯等，效果并不理想。

摘自《新华网》

老人

老人夏季锻炼五不宜

不宜“迟”：夏日清晨，空气清新，气候凉爽，尤其是太阳出来前，是锻炼的黄金时间。

不宜“空”：夏季锻炼时，人体出汗多，水分消耗大，因此要及时补充充足的水分和盐分，以保持机体水分和电解质平衡。锻炼前，最好适量喝些淡盐开水或绿豆汤等。

不宜“露”：锻炼的地点应选择在有树的阴凉地带，不宜在日光照射下锻炼，更不宜赤膊露体锻炼。

不宜“激”：老年人运动时一定要量力而行，循序渐进，以舒适为宜，不宜激烈和持久。一般宜做些舒缓的活动，如散步、打太极拳、做广播操等。

不宜“急”：老年人锻炼前应先活动一下躯体，扭扭腰，抬抬腿，放松肌肉，活动关节，以提高运动的兴奋性，防止因骤然锻炼而引发意外损伤。

摘自《大河健康报》