

# 立春好养生 饮食讲究多



昨天已经迎来立春节气。“立春”是阳气初生之意，表示自然界万物复苏的春季开始，也是人们一年中养生的好时机。此时，我们的饮食需要注意什么呢？

## 饮食清淡养阴为主

北京中医药大学教授杜金行认为，立春之后的养生要顺应春天阳气生发、万物始生的特点，注意保护阳气。

在养生上主要是护肝。在作息上，人们也应顺应自然界的规律，晚睡早起。在精神养生方面，要力戒暴怒，更忌忧郁，做到心胸开阔，保持心境愉悦。

对于健康人群而言，饮食要清淡，不要过度食用干燥、辛辣的食物。同时，因为此时阳气上升容易伤阴，所以要特别注重养阴，可以多选用百合、山药、莲子、枸杞等食物。

## “味冲”食物可防感冒

立春之后的一段时间往往冷暖不定，要当心“倒春寒”的侵扰，特别是对于体弱的人来说，感冒、发烧是常有的事情。对此专家表示，要想杀菌并防

寒，在饮食上可增加吃大蒜、洋葱、芹菜等“味冲”食物的次数，对预防伤寒感冒等春季多发的呼吸道感染大有益处。

北京朝阳医院营养科营养师宋新表示，中医认为，洋葱、姜、蒜、芹菜这些带味食物，既可疏风散寒，又能杀菌防病。其中，大蒜含有挥发性辣素，可消除积存在血管中的脂肪。洋葱含有前列腺素，有舒张血管及降低血压的功能，还有促使血凝块溶解的作用。芹菜含有挥发油、甘露醇等，具有降压、镇静、健胃、利尿等作用。

不过，儿童可能会对这类食物有些抵触，可把芹菜、姜末做饺子馅吃，也可以用碎洋葱来炒饭。

## 春季不可乱喝花草茶

立春之后依然比较干燥，喝花茶可以帮助驱散冬季聚积在人体内的寒气和邪气。

由于每一种花、草都有其相应的性、

味、功效，如果使用得当，花草茶的确有一定的保健疗效，但需根据自身的体质进行调整，饮用过量也会造成身体不适。

性温的食用花草主要包括梅花、茉莉花、玫瑰花、月季花、藏红花等；性寒的食用花草主要有夏枯草、金银花、菊花、槐花等；性平的花草主要有合欢花、玉米须、芙蓉花、薰衣草等。在搭配时，那些药性温的花草最好不要和性寒的花草配伍食用。

除了药性搭配，喝花草茶还应注意身体状况。每一种花草茶都有特别的功效，所以在选择时，一方面需分清自己的体质情况，如热性体质的人，宜选用性寒的花草，而虚寒体质的人则适用性温的花草，对于那些性平的花草则大多都可选用。此外，如果正在服用药物，选用花草茶更应慎重。

专家表示，其实，花草茶和中药一样，也要因人而异。只有依照身体状况选择需要的花草茶，才能达到保健的目的。

## 4种食物排毒有奇效

美国《医学日报》近日介绍了具有解毒功能的几种食物。

**苹果。**苹果含有丰富的果胶，这种可溶性膳食纤维能从人体系统中去除食品添加剂和金属残留物。

**甜菜。**甜菜有助于肝脏的解毒功能，缓解胆汁类疾病(如黄疸、肝炎、食物中毒、腹泻和呕吐)。甜菜也被称为“血液净化器”和“血液建筑师”，因为它有助于红血球的再生和恢复，并向人体供应新鲜的氧气。

**姜。**姜不仅能让味蕾发挥效力，还能启动新陈代谢过程，冲刷毒素。这是由其高浓度的姜辣素决定的。

**洋葱。**发表在《环境与污染国际期刊》上的研究显示：洋葱能吸收污染食品中的砷、镉、铅、汞、锡等有毒金属元素。

## 剧烈运动后三种行为损健康

很多人喜欢从事一些剧烈运动，剧烈运动如果处理得当，对于减肥、保健等大有益处。然而，日常生活中，很多人在剧烈运动之后的行为不恰当，这会大大损害健康。

首先，剧烈运动后立即坐卧休息是锻炼大忌。健身运动后若立即坐卧休息，会阻碍下肢血液回流，影响血液循环，加重机体疲劳。正确的做法是在每次运动结束后，多做一些放松、整理活动，如慢行。

其次，剧烈运动后立即洗澡易患疾病。许多人都喜欢在剧烈运动后去洗个热水澡，以为这样既可去污又可消除疲劳。其实不然。运动医学专家的研究表明，人在运动时，流向肌肉的血液增多，心率加快。当运动停止后，血液

的流动和心率虽有所缓解，但仍会持续一段较长的时间，如果这时立即去洗澡，则会增加血液向皮肤及肌肉内的流量。这样就使得所剩的血液不足以供应其他重要器官，如心脏及大脑，因而会诱发心脏病。

再次，剧烈运动后立即大量饮水损害健康。剧烈运动后大量饮水，会使血液中盐的含量降低，导致钠代谢失调，发生肌肉抽筋、头痛、呕吐、视觉模糊、心律缓慢等水中毒症症状。而且，一次性饮水过多，肠胃会出现不舒适的胀满之感，若躺下休息更会因挤压膈肌影响心肺活动。

所以，在剧烈运动后，口虽渴也不宜一次性喝水过多，应采用少量多次的方法来喝水。

## 4道美食让儿童吃出好视力

如今社会的进步，高科技产品层出不穷，孩子消耗在手机电脑上的时间也变得越来越多。这样问题就出现了，由于用眼习惯不当，使得孩子的眼睛被电子产品辐射弄得疲惫不堪，视力问题越来越严重，近视眼的数量逐年增多，家长们真是悔不当初。儿童视力问题已经成为社会最为关注的问题之一，为了给孩子一个清晰的世界，家长一定要监督孩子做好保护眼睛的工作。

### 儿童护眼营养素一：叶黄素及玉米黄素

功效：阻挡有害光

在类胡萝卜素家族里，只有玉米黄素和叶黄素存在于眼睛的视网膜中，且两者存在的量相当，它们能帮助阻挡伤害眼睛的蓝光，使视网膜黄斑部免于受到伤害，保持视觉灵敏与清晰。此外，也有研究发现，若增加玉米黄素与叶黄素的摄取，能减少白内障的发生。

富含叶黄素的食物：菠菜、花椰菜、洋葱、红苋菜、芦笋、油菜等。富含玉米黄素的食物有玉米、南瓜、橙子、菠菜、芥蓝等。

### 儿童护眼营养素二：β胡萝卜素

功效：预防夜盲症

β胡萝卜素可以在体内转变成维生素A。因此，含β胡萝卜素的果蔬是维生素A的良好来源。维生素A是构成眼感光物质的重要原料，维生素A充足，可增加眼角膜的光洁度，使眼睛明亮有神。反之，会引起角膜上皮细胞脱落、增厚、角质化，使原来清澈透明的角膜变得像毛玻璃一样模糊不清，甚至引起夜盲症、白内障等眼疾。

富含β胡萝卜素的食物：胡萝卜、菠菜、南瓜、红薯、花椰菜、芒果等。

### 儿童护眼营养素三：DHA

功效：让视力更清晰



眼球中的视网膜和视神经含有丰富的DHA，然而，我们人体无法自行合成这种脂肪酸。适当补充DHA会让视觉更敏锐，让视力更清晰。此外，DHA也是脑部神经的重要组成部分。

富含DHA的食物：深海鱼，如鲑鱼、三文鱼等。

### 儿童护眼营养素四：维生素C

功效：增进眼球健康

维生素C能防止视网膜受到紫外线伤害、防止水晶体老化，增加眼睛里细血管的韧性、修护细胞，帮助增进眼球健康。

富含维生素C的食物：猕猴桃、鲜枣、葡萄柚、青椒、草莓等。

## 养生

### 每天一小碗麦片粥能保护心脏

哈佛大学最近发现，每天适当喝一些麦片粥，食用糙米或谷物有助于保护心脏，抵御疾病入侵。

研究人员在过去14年间追踪超过10万名志愿者，监控他们的日常饮食和身体状况。研究发现，吃麦片粥、糙米等全谷物最多的志愿者很少受到许多疾病，尤其是心脏病的困扰。每天进食一盎司全谷物，相当于一小碗麦片粥，因心脏病发而死亡的风险就会下降9%。

摘自《家庭医生报》

## 生活

### 3步洗碗无残留

台湾《康健》杂志报道，用最传统的洗碗法，更天然、健康，能有效减少化学残留。

洗前用纸巾擦掉油。前台湾大学免疫研究所所长林荣华介绍，先用卫生纸擦掉油污(油多的碗筷要多擦两遍)，再用热水冲洗，即可轻松洗净。

淘米水代替洗洁精。台湾主妇联盟资深义工胡雅美介绍，用小苏打洗碗、去油污、除臭效果都很好；淘米水、煮面汤是天然的洗洁精，可直接用来刷碗；将柠檬皮泡在水和白醋中，可以制成洗涤剂，去除玻璃器皿、瓷碗上面的油污。如果必须使用洗洁精，最好选择起泡多的产品，或将其充分稀释后使用，以免使用过量。

此外，还应注意做菜顺序，减少洗洁精的使用机会。比如先炒油多的菜，这样做后面的菜或熬汤时，就不需要重新刷洗或再加很多的油了；需要红烧、炖、卤的菜，应该放在最后做，以免锅变得黏腻，增加洗涤次数。

摘自《生命时报》

## 提醒

### 买熟食蒸了再吃

天津营养学会名誉理事长付金如表示，菌落总数和大肠菌群是反映食品卫生程度的两个指标，如果超标，可能会造成食用者腹泻、呕吐等肠胃不适。要解决这个问题，最好把超市熟食买回家后彻底加热。最推荐的方法是蒸一下，一方面蒸汽的温度非常高，能彻底杀死残留的细菌；另一方面，蒸的方式简单方便，还不会损失食物本来的色香味。对于凉拌木耳、凉拌海带等蔬菜，付金如建议，如果觉得蒸后会损失风味，吃时可以用蒜泥、姜末、醋等调料，起到杀菌的作用。

摘自《生活报》

## 老人

### 空手抓缓解心慌

心慌、气短、心跳加快是很多老人和冠心病患者常遇到的问题。哈尔滨医科大学附属第四医院内科副教授张明宇表示，情况较严重并伴随其他突发症状时，要及时服药和看医生，平时则可以通过一些简单的小方法来预防和缓解，比如早晚一次的“十指抓挠法”。

先深呼吸，两脚分开站立与肩等宽，脚跟提起，脚板与地面成45度角，两臂向前伸直，手心向上，手指并拢，往手心用力慢抓100~150下。每天早上吃饭前做一次，晚上睡觉前做一次，每次约5分钟，长期坚持，有助于调节心肌代谢及心脏功能，缓解心慌症状，还能改善和刺激手脚末梢的血液循环。

摘自《新晚报》