

春季养生两法宝 吃对和睡好

养生保健最重要的两个法宝就是健康饮食和优质睡眠。那饮食方面和睡眠方面分别要做到哪些，才是养生呢？今天带大家一起来看看这两个方面的春季养生方法。男女养生各有不同，对于女性来说，吃得好对养颜大有裨益，睡眠还是补养阴血“充电”的最好机会。男性进补以保阳气为主，睡眠可以养肾，这对男人而言非常重要。



饮食篇

女性：经血丢失铁，补铁很重要

对于女性来说，虽然吃的重要性也许排在睡之后，但吃得好对养生养颜也大有裨益。补血是众所周知的，但有一点要注意，就是月经期间不要补，月经过后补效果最好。补血养阴的食材、药材有很多，如黄芪、人参、党参、当归、白芍、熟地、丹参、首乌、鸡血藤、枸杞子、阿胶、大枣、龙眼肉、乌鸡等都是滋补佳品。

要，经血会导致铁的丢失；而女性户外活动时长总体没有男性多，可能导致阳光合成的维生素不足。

女性可多吃富含蛋白质、微量元素(尤其是铁元素)、叶酸和维生素B12的营养性食品，如豆制品、动物肝肾脏、动物血、鱼、鸡肉、蛋类、红糖、黑木耳、桑葚、花生(带红皮生吃更好)、黑芝麻、胡桃仁以及各种新鲜蔬菜和水果等。

补铁和维生素对于女人也非常重

男性：生精、抗氧化双管齐下

男性进补以保阳气为主，因为男性承担较大的社会压力，奔波疲劳容易失阳气。具体针对个体体质，选择合适的补阳气食疗方法。

男性饮食的一大重点应放在“养肾精”上。因为肾主阳气收藏，人体的阳气来源于肾脏，肾为生命活动提供原动力，因此应多吃补肾生精的食物。枸杞、淮山药、栗子、黑芝麻、莲子等食物都有补肾功效。

男性和女性的一大区别在于，男性身体肌肉比例较大。从营养学角度讲，男性应关注优质蛋白质的足量摄入，因

为肌肉需要蛋白质提供能量。同时蛋白质也能帮助生精，提高生育能力。男性还应保证日常锌、硒等微量元素的补充。

男性生活中有害健康的危险因素远高于女性，如抽烟、酗酒等，所以“抗氧化”应该成为男性食疗的另一大重点。男性可以吃适当的抗氧化营养品。一些天然的抗氧化食物，效果并不输于营养补充剂，如葡萄、西红柿、芥末和花椰菜、山楂、大蒜等都含有丰富的维生素C、维生素E等天然抗氧化物质。

睡眠篇

女性：睡眠“充电”气血充盈

睡眠对女人来说其作用不亚于任何养生养颜佳品，夜间睡眠是女性身体得以补养阴血“充电”的最好机会，中医提倡“静养阴”，女性要靠睡觉来维持静的状态。另外女性养生还讲究“以血为用”，只要睡眠质量高，则会气血充盈，体现于面部容光焕发，所以“睡美人”的说法非常有科学道理。

西医也认为睡眠对于女性尤为重要，因为女性受内分泌影响很大，一生中内分泌水平会出现多次大幅波动，如月经来潮时、怀孕期间、哺乳阶段、绝经之后。如果内分泌发生紊乱，女性就会出现身体的种种不适，睡眠是调整内分泌的最佳时段。睡眠质量高、时间够，则意味着规律的休息得以保证，长此以往，内分泌水平会趋向恒定和规律，当然对女人养生养颜有很大好处。

男性：“子午觉”利阴阳调和

虽不像女人般依赖睡眠养颜，但男人的睡眠其实也有讲究。睡眠有利阴阳调和、休养生息，可以养肾，这对男人而言非常重要。工作繁忙的男性可依从《黄帝内经》的提倡，睡“子午觉”。中午1—3点，睡半个小时到一个小时，刚好可以“养阳”；晚上9—11时入睡，此时开始“养阴”，这个时段入睡效果最好。

从西医角度讲，睡眠对于都市中奔波不休、体力脑力都大量消耗的男性来说极为重要。如果睡眠的时间不足或质量不高，则会对大脑产生不良影响。大脑疲劳如果长期难以恢复，严重者可能影响大脑功能。

胰腺癌是吃出来的吗？

胰腺癌是“富贵病”

随着生活水平的提高，胰腺癌的发病率也在逐年增加。提及原因，与胰腺所承担的人体功能密不可分。胰腺的功能分为内分泌和外分泌。内分泌细胞主要由胰岛细胞组成，负责调节人体的血糖，外分泌细胞则负责分泌胰液，其内含碱性的碳酸氢盐和各种消化酶，主要功能是中和胃酸，消化糖、蛋白质和脂肪。

外分泌腺分泌的消化酶主要包括胰蛋白酶和胰脂肪酶，负责消化摄入人体的蛋白质和脂肪。正是因为胰腺具有

中和油脂的作用，我国古代将猪胰脏和草木灰制成复合的洗涤用品，因此近代人曾一度将肥皂称为“胰子”。

如果人体长期摄入高脂肪及高蛋白食物或者暴饮暴食，就会要求胰腺分泌出更多的消化酶，从而加重胰腺负担，不仅可能引发胰腺炎，也有可能最终导致恶性程度很高的胰腺癌的发生。

另有研究数据显示，每天吸烟超过1包的人，患胰腺癌的风险是正常人的4倍。长期大量饮酒的人，患胰腺癌的风险比正常人增加1倍。此外，约10%左右的胰腺癌是遗传原因所致。

典型症状是全身黄疸

不管何种原因所致，胰腺癌典型的症状是全身无痛性进行性加重的黄疸，最初表现为眼睛黄、皮肤黄，而且症状随时间推移逐渐加重。

其次是疼痛，通常放射到胃、后背及腰部。很多胰腺癌病人都曾因胃疼反复多次做胃镜检查，都没有发现问题，最终做腹部CT时才发现胰腺长了肿瘤。

胰腺癌发生时，还可能造成脂肪酶分泌量的减少，致使人体摄入的正常脂肪无

法消化，大便中会出现未被分解的油脂，如果仔细观察，能够发现冲过水的马桶壁上挂着一层油脂，这就是我们常说的脂肪泻的典型表现。

此外，胰腺癌的发生可能会影响胰岛细胞的正常功能，使血糖升高而形成糖尿病。因此，如果本身并不是糖尿病的高危人群，突然患上糖尿病时，应该想到排除胰腺问题。目前，腹部增强CT或核磁是确诊胰腺癌的主要检查手段之一。

链接

近年来，随着人们生活水平的不断提高，一些国家(包括我国)人们的饮食结构向高蛋白、高脂肪、高胆固醇、低纤维素方向改变，胰腺癌的发病率在不断增高。有调查资料显示：中国胰腺癌发病率原来仅占常见恶性肿瘤的1%左右，而现在已成为我国肿瘤发病率近期升高最快的恶性肿瘤之一。而且这种凶险的疾病正日益呈现年轻化的趋势。胰腺癌发病的高峰年龄段整整提前了近20岁，由10年前的平均60岁提前至现在的40岁左右。

晨起搓3部位补肾健脑

现代男性，生活和工作压力齐下，经常会感觉各种不适。随着年龄的增长，身体各种机能明显加快，尤其是经常有应酬的男性，身体所承受的压力更大。专家建议，男性晨起搓身体3个部位，每天坚持可利于身体健康。

搓面部：神清气爽

在疲劳时搓一搓脸，不仅面部舒服，而且眼睛明亮，感觉神清气爽。搓脸的好处不仅在于舒展面神经和表情肌，更重要的是可防止面神经炎、视力减退、预防感冒。

搓脸时的轻重以自己的感觉而定，但最好稍重一些；搓脸时的速度以每秒一次为宜。每日搓脸3—5次为宜，每次不少于5分钟，直到脸上有热烘烘的感觉为止。干性皮肤的人在搓脸时手法不要太重，速度也不要过快，以免搓伤皮肤。

搓腰眼：固精益肾

腰眼位于第三腰椎棘突下旁开3.5寸的凹陷处。中医认为，腰眼居“带脉”，是肾脏所在部位。肾喜温恶寒，常按摩腰眼能温煦肾阳、畅达气血。中医认为，用掌搓腰眼和尾闾，不仅可以疏通带脉和强壮腰脊，而且还能起到固精益肾和延年益寿的作用。

按摩时，两手对搓发热，紧按腰眼处，稍停片刻，然后用力向下搓到尾闾部位(长强穴)。每次做50—100遍，每天早晚各做一次。搓完后两手轻握拳，用拳眼或拳背旋转按摩腰眼处，每次5分钟左右。

搓脚心：补脑安神

人体在脚心上反射区较多，经常搓脚心能起到补脑益肾、益智安神、活血通络的疗效，还可以防治健忘、失眠、消化不良、食欲减退、腹胀、便秘和心、肝、脾、胆等脏器病症。

搓脚有干搓和湿搓两种。具体做法是，干搓时左手握住左脚背前部，用右手沿脚心上下搓100次，以使脚心发热；换用左手搓右脚脚心，搓的力度以自己舒适为宜。湿搓时把脚放在温水中，泡至脚发红，再按干搓的方法搓。

春天吃大枣胜补药



中医认为，“多甘少酸”是春天的饮食原则，而在甘味食物中，以大枣是上佳食品。下面介绍几款大枣食疗方。

大枣茶

将大枣洗净切碎，每日取适量用沸水冲泡，代茶饮，最后将碎枣一起吃下。

功效：健脾胃、补气血，尤其适合女性在春天食用。

大枣粥

大枣10—20枚，大米100克，淘洗干净后入锅加水适量，同煮至粥烂枣熟，加入冰糖或白糖调味，早晚温热食用。

功效：健脾胃、补气血，尤其适用于病后胃弱者。

大枣山药粥

大枣10枚、山药30克、粳米100克放入砂锅，加水适量，煮烂成粥，加入冰糖，搅拌均匀即可，早晚温热食用。

功效：健脾益气、和胃止痛，年老体弱者多吃。

大枣不宜过量食用

红枣虽然是进补佳品，但建议适量食用，过量摄取会影响健康。枣皮纤维含量很高，不易被消化，一次吃太多容易胃胀。

口腔溃疡喝点藕汤

口腔溃疡是常见的口腔黏膜溃疡性疾病，主要与温度、气候、个人体质、饮食及生活习惯有关。此外，偏食、过度疲劳、精神紧张、疾病、创伤等，也会造成身体抵抗力下降，导致口腔溃疡频繁发作。传统医学治疗口腔溃疡，一般用泻火解毒、清热利湿的治法。而藕味甘、性平寒，有清热生津、除暑热、凉血止血、润肺止咳等作用。

排骨藕汤治疗口腔溃疡效果不错，藕要选择孔多、皮白的老藕。藕入锅前先用淡盐水浸泡10分钟，待排骨煮到五成熟时，将段状老藕倒进汤锅，旺火煮沸后用文火煨，直到排骨、老藕炖得酥烂，加适量盐和味精，每日一次，连续一周疗效显著。还可用藕200克，糯米50克，蜂蜜5克，白糖15克，一起熬制成蜜汁甜藕粥也很不错。

(本报综合)



胰腺癌的发病病因到目前为止并不明确，但从大量的临床病例回顾中发现，它的发生与很多高危因素相关，如吸烟、饮酒、饮食、遗传等。其中值得注意的是，饮食中过量摄入高脂肪和高蛋白食物可能与慢性胰腺炎以及胰腺癌的发生有关。