

# 清明时节 饮食清补为主

清明节就快到了,清明是24节气中的最后一个节气。气温升高,雨量增多。但是清明节这段时间对养生来说也是非常重要的,那么如何养生呢?养生吃什么呢?



## >> 注意“病从口入”:

多变的天气容易使人受凉感冒,发生扁桃体炎、支气管炎、肺炎;此时又是呼吸道

传染病,如白喉、猩红热、百日咳、麻疹、水痘、流行性脑膜炎等的多发季节,因而要

认真注意天气变化,增减衣服,以及尽量少出入公共场所,尤为注意“病从口入”。

## >> 悲伤莫要过度

清明节是重要的祭祀节日,通过祭祖和扫墓活动来缅怀先人,寄托哀思。当看到亲人的墓碑,许多人难免睹物思人,悲痛万分。此时此景,每个人都会有这样的

感受。不过,悲伤过度对身体健康的影响是很严重的,尤其是患有高血压、冠心病的人更应控制情绪,以防旧病复发。

另外,春季又是多种精

神疾病的高发期,再加上清明扫墓容易使人情绪低落、抑郁,诱发精神疾病。因此,清明前后人们不要过于悲伤,要保持稳定的情绪和舒畅的心情。

## >> 养生重在养肝

传统的养生理论认为“春与肝相应”,意思是说春季的气候特点与人体肝脏有密切关系。

所以,春季的养生保健

方法应以养肝为主。如果肝功能正常,人的气机就会通畅,气血就会和谐,各个脏腑的功能也能维持正常。

因此,清明养生重在养

肝。调养肝脏有“养肝”和“清肝”之分。具体方法有多种,如以肝养肝、以味养肝、以血养肝和以菜养肝等。

## >> 饮食清补为主

清明,正是冷空气与暖空气交替之际,亦日渐趋暖,所以天气一会儿阳光灿烂,一会儿阴雨绵绵,人体常会出现四肢麻痹,在汤品调理中,除了要利水渗湿外,还

要适当补益,因而养血舒筋最为重要,特推荐桑葚、薏米、炖白鸽(桑葚20克,薏米30克,白鸽1只,姜、盐、香油少许,文火炖2小时)作为食补佳品。

饮食要清淡,应定时定量,限盐,补钾,以清补为主,多吃蔬菜、水果,以防上火。可多吃些柔肝养肺的食品,如荠菜益肝和中;菠菜利五脏、通血脉;山药健脾益肺。

## >> 适量饮用菊花茶

清明节将至,很快就进入“纷纷春雨连绵落”的时节。传统养生学认为“春与肝相应”,因此春养肝常保健。

春季正值肝阳上升时

节,所以不宜食用“发”的食物(如竹笋、鸡肉等)。清明时节养生应多吃柔肝养肺的食物,荠菜、菠菜、淮山、银耳都是不错的选择。

清明前后,也不妨喝一

些菊花茶。中医认为,菊花能疏风清热,有平肝、预防感冒、降低血压等作用。但菊花茶喝多也会伤肝,因此要适量饮用。



## 采摘野菜多泡慎食

清明时节,已进入了植物性日光皮炎易发季节,绝大多数野菜含有光敏性物质,容易引发皮炎。光敏性强的野菜有马齿苋、芥菜、灰菜、马兰头和红花草等。专家提醒,如本身就有光敏性疾病,或曾被晒伤,以及有红斑狼疮的患者,外出踏青时最好不要过多摄入野菜。人们在市郊挖的野菜,最好回家长时间浸泡,清洗一下野菜上的污染物,注意不要随意采摘食用不认识的野菜、蘑菇。如食用较多野菜,最好不要晒太阳,否则皮肤会像暴晒过一样,满脸通红、火辣辣地痛,甚至会起水痘。

此外,从清明节开始,虫类的活动开始活跃,到野外应避免深入草丛,最好穿着长袖衣裤及长靴,束紧袖领及裤脚口,避免皮肤暴露。春季也是花粉过敏症高发期,有过敏体质的人到野外扫墓应戴好口罩、墨镜,应选择花草树木上风方行走,必要时还应带上防过敏的药物。

## 四种有氧运动 最护心

春季万物复苏,气温回升,人们脱掉了厚重的冬衣开始感受运动的美好,那么,春季哪种运动最适合呢?

**快步走:**步行是最简便易行的有氧运动,对改善心肺功能,提高摄氧量效果最好。还能改善冠状动脉粥样硬化,同时可降低血压,调节血脂,调控血糖。推荐运动频率:每天步行约4.5公里,时间在30分钟以上,每周5次左右。如果工作忙,抽不出整块时间,可以上午、下午、晚上各10分钟。快步走也可双手使用手杖,使运动更协调平稳。

**游泳:**游泳对人体神经、呼吸、消化、肌肉、血液循环有神奇的锻炼作用,是一种轻松愉快的全身性运动方式。67岁的美国家庭医生卡尔·丹尼森博士每周游5次。他说:“一下水,所有压力烟消云散。游泳让我身体更灵活,疼痛消失,心脏更年轻”。

**跳舞:**跳舞是一种全身运动,可放松身心,愉悦心情,减轻压力,促进血液循环,增加摄氧量,有益心脏健康。专家建议,可根据自身身体状况,找个舞伴一起参加相应强度的舞蹈班。如果附近没有舞蹈班,那么可以在家中伴着最喜欢的音乐,跳30—45分钟。

**骑自行车:**研究发现骑单车的习惯能够将心血管功能增强3%—7%。心率的变化也依据踏蹬动作的速度和地势的起伏而不同。

## 男人吃西红柿 有神效

西红柿营养丰富,其所含维生素C可与水果媲美,对老年人来说,西红柿由于所富含的番茄红素,因而更具有独特的保健功能。番茄红素属于维生素A家族,是一种强有力的抗氧化营养素,它在男性体内主要分布在睾丸、前列腺、肾上腺、肝脏等组织中。番茄红素可以清除前列腺中的自由基,保护前列腺组织,预防和缓解前列腺炎、前列腺增生等老年人常见疾病。

早在上世纪,科学家研究就发现增加番茄红素的摄入量可以降低得前列腺癌的风险,每周食用番茄或番茄制品两次以上,得前列腺癌的风险会下降21%—30%。除了保护前列腺功能和预防肿瘤外,由于番茄红素的强抗氧化性,它还能预防动脉粥样硬化等心血管疾病和延缓皮肤老化,缓解紫外线损伤。由于番茄红素属于脂溶性维生素,在油脂存在的情况下才能被充分溶出,被机体有效地消化吸收。因此,老年人宜多吃炒熟后的番茄,这样可吸收更多的番茄红素。

## 大蒜杀菌 3类人吃会毁肝肾

葱姜蒜是人们日常生活中必不可少的调味饮食,有些人更是喜欢在吃面条的时候生吃一些大蒜,除了下饭之外还有很好的杀菌作用。尽管如此,有三类人是不可食用大蒜的。

**肝病患者不宜吃:**很多人认为,大蒜能抗菌抗病毒,于是就用吃大蒜来预防肝炎,甚至有人在患肝炎后仍然每天吃大蒜。这种做法对肝炎病人极为不利,因为大蒜对肝炎病毒没什么作用,相反,大蒜的某些成分对胃、肠还有刺激作用,可抑制肠道消化液的分泌,影响食物消化,从而加重肝炎病人的恶心等众多症状。另外,大蒜的挥发性成分可使血液中的红细胞和血红蛋白等降低,有可能引起贫血,不利于肝炎的治疗。

**非细菌性腹泻不宜吃:**发生非细菌性的肠炎、腹泻时,不宜生吃大蒜。因为肠道局部黏膜组织有炎症,肠壁本身血管扩张、充血、肿胀、通透性增加,机体组织大量蛋白质和钾、钠、钙、氯等电解质以及液体渗入肠腔,大量液体刺激肠道,使肠蠕动加快,因而出现腹痛、腹泻等症状。如果再吃生大蒜,辛辣味的大蒜素会刺激肠道,使肠黏膜充血、水肿加重,促进渗出,使病情恶化。如果已经发生了腹泻,食用大蒜更应该慎重。

**眼病患者不宜吃:**中医认为,长期大量地食用大蒜会“伤肝损眼”。因此,眼病患者应尽量不吃大蒜,特别是身体差、气血虚弱的病人更应注意,否则时间长了会出现视力下降、耳鸣、头重脚轻、记忆力减退等现象。有些人患了近视眼或其他眼病,需要服用中药治疗,这时千万要忌口,否则直接影响疗效。

(本报综合)

# 春困竟然是甲减在搞怪



春天昏昏欲睡很常见,不少人都会觉得无精打采,特别容易犯困,正所谓“春眠不觉晓”,似乎春困也变得理所当然。可是,不要以为春季昏昏欲睡就是正常的,有人的“困”,可能是由甲状腺功能减退症(甲减)引起的,只是春天显得尤为明显。

### 甲减并不少见

广州市第一人民医院甲乳外科主任医师徐波介绍,甲状腺功能减退症是由于甲状腺激素合成及分泌减少,或其生理效应不足所致机体代谢降低的一种疾病。患有甲减的人一般可以有懒、胖、弱的典型表现:“懒”是指患者觉得无精打采、懒洋洋、容易困倦、不愿意活动;“胖”是指患者出现体重增加、颜面四肢水肿;“弱”就是患者常觉得乏力,体力不支,畏寒怕冷。甲减并不是一种少见的疾病,它离我们并不遥远。中华医学内分泌学分会公布的中国

首次甲状腺疾病流行病学调查结果显示,在接受流行病学调查的10个城市居民中,甲减的患病率已达6.5%,每15人中就有1位甲减患者。

另外,甲减男女都可患病,但有“重女轻男”的倾向。与甲亢不同的是,甲减没有突眼等明显的症状,患者往往忽略了自己的疾病,没有及时就诊。

### 甲减易水肿,常被当肥胖

林女士最近一年来胖了不少,她以为自己吃多了,开始努力减肥。可任由她怎么减肥,身材不但没瘦下来,还有增加的趋势,还出现了月经紊乱等问题。有

朋友建议她到内分泌科检查,这才发现是得了甲减,她之所以发胖,也是因为甲减。

但是由于对甲减缺乏科学认识,我国的甲减患者中,大多数的压根不知道自己得了病,或者被误认为是其他问题。甲状腺激素具有利尿作用,一旦减少就会引起体内水分与钠盐的潴留,大量胶原物质、黏蛋白积聚于皮下组织间隙,吸收一部分水与钠盐,阻碍组织液回流而形成水肿,容易形成肥胖。而且,这种水肿与一般水肿不一样,用手指按压皮肤无凹陷,医学上称为黏液性水肿。

举名人的例子来说,叱咤风

云的巴西足球明星罗纳尔多,因为严重发福而水平一落千丈,备受粉丝指责,不得不提前退役。其实罗纳尔多正是因为患上了甲减才变成了“肥罗”的。

徐波指出,甲状腺手术、自身免疫疾病、各种甲状腺炎、甲状腺破坏、碘过量等都有可能造成甲减。但是,甲减并不可怕,只要正确诊断、规则治疗,绝大多数患者可以恢复正常的生活与工作。乒乓球国手王楠、演艺明星汪明荃、美国著名脱口秀主持人欧普拉都曾受到甲减的困扰,但经过治疗后,现在正常工作,没人看得出他们曾是甲减病人。