

初春“虎虎生威”养生法则

春天是净化调养身体的最佳季节,也是旧病易发的季节。春季怎样养生才能达到防病健身之目的呢?

法则一——养阳

春夏季节是大自然气温上升、阳气逐渐旺盛之时,此时养生宜侧重于养阳才能顺应季节变化。根据春天里人体阳气生发的特点,可选择平补和清补饮食,如选用温性食物进补。平补的饮食适合于正常人和体弱的人,如荞麦、薏苡仁、豆浆、绿豆及苹果、芝麻、核桃等。清补的饮食是指用食性偏凉的食物熬煮的饮食,如梨、藕、荠菜、百合等。

法则二——养阴

阴虚者及胃十二指肠溃疡病宜在春天发作,饮食上可采用蜂蜜疗法,将蜂蜜隔水蒸熟于饭前空腹服用,每日100毫升,分3次服用;或用牛奶250毫升,煮开后调入蜂蜜50克,白芨6克,调匀后饮用。这些均有养阴益胃之功效。阴虚内热体质者,可选大米粥、赤豆粥、莲心粥、青菜泥等食物,切勿食用大甜大腻、油炸多

脂、生冷粗糙食物。

法则三——养脑

春天,肝阳上亢的人易头痛、眩晕,这就是祖国医学所说“春气者诸病在头”的原因。其饮食防治方法是,每天吃香蕉或橘子250~500克;或用香蕉皮100克,水煎代茶频频饮之。另外,还可用芹菜250克,红枣10枚,水煎代茶饮。

法则四——养脾

祖国医学还认为:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”这是因为春季为肝气旺之时,肝气旺会影响脾,所以春季易出现脾胃虚弱之症,而多吃酸味食物会使肝阳偏亢,故春季饮食调养宜选辛、甘温之品,忌酸涩,应多食用蔬菜以及山野菜等。

法则五——养肾

春天气候舒爽,是肾功能不佳患者养肾与调理的好时机,此时服用强肾配方与固肾药膳,对肾功能损害初期的疗效较高,患者要注意春季生活调理,饮食以清淡甘味为主。可食用清淡蔬果,如山竹、藕、薏苡仁、黄瓜及香瓜等。

法则六——养胃

饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的猪肉汤、鸡汤、鱼汤、牛肉汤及菠菜、豆类、动物内脏和刺激性调味品,因上述食物有较强的刺激胃液分泌的作用,也易形成气体导致腹胀,增加胃肠负担。饮食宜清淡,易消化,可采用上述蜂蜜疗法。

法则七——养气

老年慢性支气管炎也易在春季发作。春季阳气升发,人体之阳气亦随之而升发,为扶助阳气,在饮食上应该注意,可常食用葱、豉、枣等,还要多吃具有祛痰健脾、补肾养肺的食物,如枇杷、梨、莲子、百合、大枣、核桃、蜂蜜等。

法则八——养“热”

早春时节气候仍很冷,寒冷刺激甲状腺,可引起功能亢进,消耗热量使人体耐力和抵抗力减弱。另一方面,人体为了御寒也需要消耗热量来稳定基础体温。所以早春期间的饮食构成应以高热量为主。除谷类制品外,还可选用糯米制品及

黄豆、芝麻粉、花生、核桃等食物,以及时补充能量。

法则九——防病

春天气候由寒转暖,细菌、病毒等微生物活力增强,易侵犯人体而致病。在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、柿子椒、西红柿、柑橘、柠檬等新鲜蔬果富含维生素C,具有抗病毒作用;胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜富含维生素A,具有保护和增强呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能;富含维生素E的食物也应食用,以提高人体免疫功能,如芝麻、青色卷心菜、菜花等。

法则十——解“困”

如能在饮食上注意调理,也能解除“春困”。理想的饮食安排是:早餐摄入的热量最多,中餐次之,晚餐最少。常吃含钾丰富的水果和果汁也有助于解除“春困”,因钾有助于维持细胞水分,钾缺乏时会使人感到软弱无力,也会影响注意力的集中,葡萄干、香蕉、苹果都富含钾。

(新华)



放了醋就别再放味精

鲜,是人们烹调时的第一追求。所以,味精这种方便又能明显提鲜的调料,就成了每家每户厨房必备品。可味精如果使用不当,不但会毁了菜肴的美味,甚至还能危害健康。

1.拌凉菜不宜放味精。味精在温度为80℃~100℃时才能充分发挥提鲜的作用。而凉菜的温度偏低,味精难以发挥作用,甚至还会直接粘附在原材料上,无味且扫兴。如果做凉菜时非要放味精,宜用少量热水把味精溶解后再拌入凉菜之中。

2.味精用咸不用甜。在适当的钠离子浓度下,味精的鲜味才能更突出。所以,味精的鲜味在咸味菜肴中才能有鲜美表现,但如果在甜味菜中放入味精,不但不能增鲜,反而会抑制甜鲜的本味,并产生一股异味。所以,鸡茸玉米羹、香甜芋茸等菜肴中不能加味精。

3.调馅料不宜加味精。许多人在调

饺子馅、春卷馅时,都会放点味精,这样很不安全。味精拌入馅料后,会一起经过蒸、煮、炸等高温过程。但是,温度只要超过100℃,味精就会发生变性。不但会失去鲜味,还会形成有毒的焦谷氨酸钠,危害人体健康。除了不能拌馅,在制作热菜时,也是要在菜肴即将离火时才能加入味精。

4.炒肉菜不用加味精。肉类中本来就含有谷氨酸,与菜肴中的盐相遇加热后,自然就会生成味精的主要成分——谷氨酸钠。除了肉类,其他带鲜味的食物也没必要加入味精,如鸡蛋、蘑菇、茭白、海鲜等。

5.放醋的菜不能放味精。酸味明显,醋加得比较多的菜肴不能加味精。因为味精在酸性环境中不易溶解,而且酸性越大,溶解度越低,鲜味效果越差。所以糖醋里脊、醋熘白菜等酸味大的菜肴都不能放味精。(彭景)

泡澡 20 分钟 相当于慢跑 500 米

中医科学院原院长、主任医师、博士生导师姚乃礼说,春季阳气升发,泡澡能助长人体升发之气。

根据能量消耗表换算,泡澡20分钟消耗的热量相当于慢跑500米。

平时泡澡最好的地方就是家里的浴缸,遗憾的是,现在一些家庭要么不装澡盆,要么兴致勃勃装了却一年也没用几次。最简便的养生方法,反而被大家忽略了。

姚乃礼说,古时重大节日或活动,皇帝都要沐浴,这不仅是一种仪式,更是为了使身心达到最佳状态。相对于淋浴,泡澡能更有效地解除机体的紧张和疲乏。

姚乃礼建议,泡澡的频率和温度要视季节而变。春夏季两天一次,秋冬季一周一次。根据季节调节水温,也可先用手臂完全探入浴缸到肘关节,保持5秒以上,手臂温

暖而无丝毫灼烧感表示水温最佳。

每次沐浴的时间最好别超过20分钟,时间过长容易使皮肤皱缩、干燥,老年人尤其需要注意。最佳的沐浴时间一般在下午3点到晚上9点之间,更有利于肌肤的放松和调整。

喜欢高温反复入浴的人,建议每次泡澡3分钟,休息5分钟再入浴,重复三次即可。

泡澡时可以放一些天然香料。泡澡时把香料放入一个布袋里,不仅方便精华集中挥发,浴缸也会更好清理。

姚乃礼说,女性泡澡不妨加些常用的活血中药,比如当归、红花等。

但姚乃礼提醒,泡澡只适合健康人群,高血压、心脏病患者或者肾、肺功能不佳的人建议还是选择淋浴。

(戴志悦)



EXPO 2010
SHANGHAI CHINA
CHINA MOBILE
世博全球合作伙伴
Global Partner of Expo



周口手机报
CHINA MOBILE

精彩周口手机报
订购免费体验30天
——发WN到10086就免费体验《周口手机报》

了解周口民生
捕捉时事脉搏

现在可以用手机彩信来看报纸啦,摆脱传统的看报形式!

周口手机报整合了《周口日报》、《周口晚报》、《中华龙都网》信息资源,为客户提供以本地重要

新闻为主,国内、国际重大新闻为辅的新闻资讯。

免费体验时间:2010年4月1日—4月30日

活动内容:

2010年4月1日前,中国移动周口客户发短信WN到10086,可以参与免费体验周口手机报活动,客户可免费体验一个月。

免费体验期后,开通方式:周口手机报订制方式:发zksjb到10658300,资费:3元/月。

注:活动详情请咨询中国移动营业厅



客服热线:10086 www.ha.chinamobile.com

中国移动通信集团河南有限公司周口分公司