

抓住时机来个春养生

春天万物复苏,大地回暖,人体各个器官的功能渐渐被激活。此时,正是调理身体的最佳时机。近日,美国《赫芬顿邮报》刊文提醒大家,要抓住春天 7 个健康时机,为一年的健康打好基础。

享受新鲜蔬果

春天是新鲜蔬果大量上市的季节,最好趁这个时候多吃些五颜六色的食物。中国中医科学院教授杨力指出,春季阳气生发,多吃些适合春季的食物,对健康大有裨益。杨力说,中医讲究春夏补阳,而四季常青的韭菜又叫“起阳草”,以春天吃为最好。韭菜性温,能补肾补阳,被称为“春天第一菜”,韭菜和鸡蛋搭配更是春季首屈一指的选择,营养和口味均能互补。春季上市的菠菜对解毒、防春燥也颇有益处。民间还有“春食则香,夏食则臭”的说法,因此春天也可以多吃一些香椿、香菜、香葱等蔬菜。

在春季水果中,北京协和医院临床营养科主任医师于康推荐樱桃。樱桃素有“春果第一枝”的美誉,它果实肉厚、味美多汁、营养丰富,铁含量尤为突出,超过柑橘、梨和苹果 20 倍以上,春天吃能健脾开胃、补中益气。春天上市的草莓也是不错的选择,它富含维生素 C 和鞣花酸,能防癌、抗癌。

多晒太阳补钙

春分过后,日照时间渐渐变长。当大地脱去冬天寒冷的外衣,阳光洒在身上温暖而柔和。此时,我们应该尽情享受阳光带来的健康益处。民间素有“学会晒太阳,胜过吃补药”的说法。的确,阳光能促进维生素 D 的生成,有利于钙的吸收,可以预防骨质疏松;阳光中的紫外线还是免费的“天然消毒剂”,能杀死多种病原体;美国纽约西奈山医学院的研究发现,多晒太阳能增强记忆力,可以帮人们形成良好的睡眠习惯,让人不容易抑郁。但杨力提醒,晒太阳也要讲究方法,上午 10 点和下午 4 点是晒太阳最好的时间,此时阳光中的红外线强,紫外线偏弱,可以促进新陈代谢,又能避免伤害皮肤;太阳晒头顶,能充分促进钙质的吸收;多晒手、脚、腿,能让手、脚的骨骼更健壮;晒后背,能驱除脾胃里的寒气,有助于改善消化功能,还能疏通背部经络,对心、肺有好处。此外,最好走出家门晒太阳,不要隔着玻璃晒。

赶走坏情绪

春季,尤其是初春,由于人体代谢进入活跃期,生活规律和习惯发生变化,再加上天气变化异常,这些都会对人的情绪造成影响。有研究发现,春天心情很容易低落,这是一种自然反应,医学上称之为“季节性情绪失常”,因此,春季调整好情绪显得尤为重要。当坏情绪出现时,美国心理协会推荐的方法是深呼吸,它能让身体由内而外产生一种自然的放松反应,对平稳情绪很有帮助。

此外,还可以试试以下几种方法:1.转移目标,让自己迅速进入工作状态,用忙碌冲掉不愉快,也可以读一本轻松愉快的书或看一场电影。2.通过一个合理的渠道发泄一下,可以哭喊、拍打桌椅、购物等,但要设定好自我放纵的界限,以免被坏情绪牵制。3.运动。跑步时,整个人都会感到十分振奋,因为运动时大脑中会释放内啡肽,这种化学物质可以帮助我们缓解情绪。还可以快走、游泳或做有氧健身操,在分泌汗液的同时把坏情绪排出体外。4.洗个热水澡,也可以帮你快速摆脱负面情绪。(时报)

运动减肥效果佳

脱去厚重的冬衣,人们开始活力四射,对运动的热情也更加高涨,再加上身体各项机能被“激活”,新陈代谢加快,减肥效果也会更加明显。因此,春天是减肥瘦身的最佳时机。西安体育学院健康科学系教授苟波指出,适合春天的运动项目有很多,但要根据年龄、性别选择适合自身状况的项目。如果想达到快速减肥的目的,要做持久的小强度有氧运动,比如跑步、游泳、快走等,每次运动应持续 30 分钟~1 小时,以中低强度为宜,坚持才能有效果。中老年人最好选择运动强度相对低的运动,如健步走、游泳、交谊舞、太极拳等。对于整个冬天不怎么运动的人来说,运动应循序渐进,不要过快过猛,否则容易出现身体不适,还有可能导致肌肉拉伤、关节受损。运动前充分热身必不可少,可以做做拉伸运动。

受孕几率高

以色列研究发现,一年四季的变化对人类受孕、怀孕和生育有着明显的影响。研究者对 650 位女性进行了为期 4 年的跟踪调查发现,接受日照时间的长短与受孕成功的几率以及胚胎健康与否有直接关系。从季节方面比较来看,春天受孕成功的几率最高,其次是夏天和冬天,秋天最低。美国一项针对 1900 多名女性的研究也证实了这一点。研究人员分析称,这可能与春天天气冷热交替频繁,人的情绪波动大,影响了女性的生理周期有关。北京大学第三医院男科主治医师唐文豪则认为,春天环境宜人,气温适中,人的精神状态比较好,因此受孕几率可能更大一些。

彻底大扫除

国家室内环境与室内环保产品质量监督检验中心主任宋广生指出,冬天天气寒冷、雾霾严重,人们很少开窗通风,经过一个冬天,家里往往会有很多积尘,再加上春天是过敏、呼吸系统疾病以及传染性疾病的高发季节,所以很有必要进行一次春季大扫除。大扫除尽量选择天气好、空气清洁时进行,扫除前先开窗通风,尽量用湿扫代替干扫,防止室内扬尘,有条件的家庭可以用吸尘器,尤其要彻底清洁床下、沙发下、衣柜等卫生死角,被褥也最好拿到室外晾晒,地毯、窗帘每次换季时都应该清洗。此外,有些家庭会在冬季使用空调取暖,空调过滤网及管道内也容易积累灰尘,最好拆下来清洗消毒后再使用。

赏花踏青来减压

风和日丽、春暖花开,最适合与家人、朋友一起去赏花踏青,游山玩水。当你远离城市的喧嚣、工作的压力,心中的紧张和焦虑得以释放,心灵得以修复。研究发现,春天进行户外活动还能提高心肺功能、降血压。日本有关学者从 2008 年开始研究这类问题并得出结论:在树木旺盛的地方进行户外活动,可以有效对抗身体炎症,治病防病,甚至有防癌、抗癌的作用。需要提醒的是,户外活动时要注意安全,最好结伴而行,有慢性病的人和老人进行爬山、骑车等活动时应量力而行,过敏体质的人要做好防护措施。此外,出行前要做好准备工作,带上止泻药、创可贴、常用慢病治疗药物等应急药品。

