



惊蛰吃梨有讲究 吃对有助“灭火”生津

梨子是惊蛰节气最不能错过的水果之一,能收获哪些好处呢?

★润肺止咳

春季时呼吸道疾病高发,不少人肺热明显,常自觉“肺中有团火在燃烧”,肺得不到滋润,就会咳嗽,而且以干咳、少痰为主。此时,适当吃一些梨,不仅能“灭”肺火,还能滋润肺脏,会让身体感觉很舒服。

★润肠通便

中医认为,“肺与大肠相表里”,梨在润肺的同时,对大肠也有滋润作用。如果大肠津液亏虚,可能会出现便秘的情况。

★清热止渴

梨有很好的清热止渴作用,尤其是对于缓解因体内有热而导致的口渴十分见效。因为,当体内有火有热时,水分会很容易被蒸干,口干、口渴多见,但仅喝水却往往不解渴。此时吃上一个梨子,不但可以快速“灭火”,还能补充体内缺失津液,缓解不适症状。

小贴士

梨虽然是佳果,但并非所有人群都适宜。梨有利尿作用,夜尿频者睡前少吃梨。血虚、畏寒、腹泻、手脚发凉的患者不可多吃梨,并且最好煮熟再吃,以防寒湿症状加重。梨含糖量高,糖尿病患者当慎。慢性肠炎、胃寒病患者忌食生梨。梨含果酸较多,胃酸多者不可多食。

来源:人民网

百草回芽 百病始发

春季多发病 预防有妙招

春三月,寒气始收,热气渐升,气候回暖,万物开始生长繁荣。俗话说“百草回芽,百病始发”,春季既是万物复苏之季,又是疾病多发之季,呼吸道疾病、过敏性疾病、心血管疾病、骨关节疾病等进入高发期。因此,做好春季养生保健对预防疾病与维护健康尤为重要。下面仔细谈谈如何预防春季多发病。

健康教育



呼吸道疾病: 防寒保暖,适当运动

春季温差较大,骤寒骤暖,阳气不足的人容易不适应天气变化,免疫力下降,加之天气温暖,各种细菌、病毒等病原微生物大量增长繁殖,可能诱发流感、肺炎等呼吸道传染病。同时,春天空气中飘浮着大量花粉、柳絮、尘螨,容易刺激呼吸道而诱发呼

吸道过敏反应。

早春之时要注意防寒保暖,根据气候的变化增减衣物,避免出汗迎风受凉;适当运动锻炼,增强机体免疫力;室内经常开窗通风,保持空气流通;到户外踏青或前往人群密集场所时应戴上口罩。

心脑血管疾病: 春捂防冻,规律作息

春季天气多变,乍暖还寒,寒气收引,“倒春寒”的特殊气候易使人体血管收缩,诱发脑卒中、心肌梗死等疾病。

心脑血管疾病高危人群更要做好春捂防冻的工作,在春季气温回暖时,不宜过早

将棉衣脱掉。生活作息也要顺应春天阳气升发、万物生长的特点,逐渐从秋冬养阴过渡到春夏养阳。随着昼长夜短的变化,可以适当晚一些入睡,早点起床,但要注意避免熬夜。

消化道疾病: 饮食卫生,养护脾胃

春季是消化道疾病的高发季。中医认为,春季肝气升发太过容易克制脾胃功能,平素脾胃虚弱之人更容易出现消化不良的情况。多变的气候也常常导致受寒着凉,引发胃肠功能紊乱、急性胃炎等。

春季应当注意饮食卫生,规律饮食,防止暴饮暴食,避免食用油腻煎炸食品,远离生冷寒凉食物。

春季饮食应注意养护脾胃,多食用小米、山药、扁豆等食物。民间有“春宜食芽”“春宜食花”之说,是因为植物的嫩芽花苞应天地升发之气,多具有疏肝养肝、健脾益气之效,故春季可多食用蒜苗、香椿、黄花菜、豆芽、春笋等时令蔬菜。也可适当食用葱、姜、豆豉、韭菜、香菜等辛甘发散之品,以助阳气的升发和肝气的疏泄。

骨关节疾病: 护好关节,劳逸结合

春雨绵绵,阴寒潮湿时若不注意防寒保暖,寒湿之气乘虚而入,由表及里侵袭骨骼筋肉,阻滞经络,凝滞气血,就会诱发风湿性关节炎等疾病,出现关节疼痛酸软、沉重乏力、僵硬等症状。故春令之时要做好膝踝关节保暖,可戴上护膝护踝,或采取局部艾灸、睡前热水泡脚等方法,以温经通络散寒,预防骨关节疾病。

平时应适度活动关节,增强关节周围肌肉群的功能。需要注意的是,春季运动应该适度,注意劳逸结合,不可进行太过剧烈的运动以避免耗损阳气。可根据自身情况选择适宜的方式,如散步、踏青、慢跑、太极拳、八段锦等。活动地点宜选择公园、河畔、树林、广场等场地开阔、植被较多之处。

来源:中国中医药报

解析食素常见三大误区

素食是备受推崇的饮食方式,但“素”并非就与健康划等号。素食本身并没有对或错,但是一旦选择这种饮食,就要改变自己及家人的生活方式,所以应在选择素食前获得全面信息,并了解自己的身体,在营养师指导下开始。

误区一:素食易于消化吸收

素食不一定易于吸收,对于胃肠道疾病的患者也不是所有素食都适合。

新鲜蔬果及全谷物中膳食纤维含量高,膳食纤维不能在肠道被消化吸收,一下子吃太多会消化不了,同时还要注意补充足够水分,才能让膳食纤维顺利从肠道排出。

另外,蔬果中的植酸还会影响金属元素,如铁、锌、钙的吸收,吃素的人要加大这些元素的摄入。植

物类食物中还含有较多的草酸,草酸需要从肾脏排出,如果一次摄入过多可能对肾脏造成负担。

误区二:限荤不限油

很多人认为荤油(猪油、牛油)是高血脂、心脏病的罪魁祸首,而素油(植物油)都是健康的,所以烹饪过程中限荤不限油。实际上,各种植物油在加工过程中易产生反式脂肪,氢化植物油和植物黄油、植物奶油中反式脂肪含量尤其高。

反式脂肪比荤油中的饱和脂肪对人体的危害更大,是心脏健康的“杀手”。一些素食餐厅为了做出肉的效果,会做油炸的豆制品或者酥饼等含油量很

高的食物,这些做法与追求健康的初衷背道而驰。所有植物类饮食有益健康的研究都采用的是低脂肪植物饮食,如果限荤不限油,那么吃素的好处就没有那么大了。

误区三:可提供全部营养素

很多素食者,特别是老年人认为自己又不是长身体的时候,不需要那么多营养素,吃素也不注意额外补充营养素。这种想法是不对的,素食确实有它的营养学短板,铁、锌、钙、维生素D和维生素B12等都是完全素食无法提供的营养素,需要注意额外补充,否则就可能出现贫血、骨质疏松等问题。对于老年人来说,由于胃肠吸收功能下降,反而应该增加这些微量元素和维生素的摄入量。

来源:网易