

# 春天养生防病六大禁忌



## 一忌上火就用解毒丸

“刚到春天,我的口腔溃疡就没消停过,吃了牛黄解毒丸也不顶事儿!”刘小姐抱怨道。其实在专家眼中,一上火就乱用降火药,是最大的“灭火”禁忌。

**专家支招:**春主生发,燥是一大特点,很多人会出现口干舌燥、大便干结等“上火”症状。中医将“上火”分为实火、虚火,要根据“火种”来灭火。比如牛黄解毒丸对降实火,也就是伴有大便干结的症状有用,但对因脾胃虚引起的上火作用不大。预防上火应做到每日多吃果蔬、多喝水、规律排便等。

## 二忌“春捂”不当

很多人都知道春捂秋冻,但做起来却出现两个极端:年轻人靠着火力壮不捂,早早就穿起了单衣和单鞋;老人、小孩却容易捂过头,捂出了汗还“顽固”地不脱衣服。

**专家支招:**“春捂”有三大要点:第一,别急着“换季”。冬季衣物先别急着收起来,等气温稳定了再换季;第二,随时增减衣物;第三,别捂出汗。捂过头了也会导致感冒、抵抗力下降。

随着天气一天天转暖,我们迎来了欣欣向荣的春天。春季生机蓬勃,是人体机能、新陈代谢最活跃的时期。如果将全年的养生保健比作盖房子,那么春季养生就相当于打地基。虽然我们可以随口说出几句“春捂秋冻”等养生口诀,可对于此时的养生禁忌却了解甚少。一旦因疏忽没有打下坚实的基础,身体这座“大厦”的牢固性也就没有了保证。本刊为你详解春季养生的禁忌,支招预防之法,为您加固养生的根基。

殷江霞

## 三忌一犯“春困”就睡

在春天阳光照射下,人体血管扩张,血流速度加快,容易导致大脑缺氧,进而招惹到“瞌睡虫”。但一困就睡,却对健康很不利。睡得时间太长会进一步减少脑部血流量,抑制大脑皮层的兴奋度,可能越睡反而更疲惫。

**专家支招:**解决春困要抓住两个黄金时间点:一是起床后;二是午饭后。《黄帝内经》提到:“夜卧早起”。就是说春季可以稍晚点睡(晚11点),但要早起(早6点半),以顺应人体阳气的生发。

## 四忌吃得太酸、太辣

“春夏补阳”是《黄帝内经》等医学经典推崇的养生准则,在五脏和五味的关系中,酸味有收敛作用,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。吃得太酸、太辣都会损伤阳气。

**专家支招:**中医讲春为肝气当令,它有利于调节各大脏腑的功能,但有一个缺点,就是易伤脾。而酸味入肝、甘味入脾,因此春季应少吃酸以防肝气过旺,多吃香辛的食物可疏发肝气而补益脾气。此外,应告别冬

季养生式温补,改以健脾胃。要少吃发物和易引起“上火”的食物,如鱼、虾、蟹、羊肉等,患有慢性病的人群尤其要注意。

## 五忌门窗紧闭

春天气温上升,湿度提高,各种细菌、病毒等开始大量繁殖。如果长时间门窗紧闭,或空气流通不好,很容易导致感冒流行、传染性疾病高发。

**专家支招:**家里还是办公室都要保证每天开窗通风两次,每次至少10分钟,最好能形成空气对流,最佳的通风时间是在日出后和日落前。

## 六忌心情低落、起伏大

春季养阳重在养肝,中医上讲调经理情志是养肝重要的一环。如果整日郁郁寡欢,容易导致肝气郁滞不畅,引发腹泻等问题,若是过于愤怒或兴奋,又对脑血管伤害很大。

**专家支招:**春天除了心情平和之外,还应做到开朗豁达,以使肝木坚实,肝气顺达;当按捺不住要发火时,最好做几个深呼吸,暂时离开争吵现场;春天还可以养养花草,以保持心情愉悦。

## 麻疹等呼吸道传染病高发 疾控中心提醒市民 提高防病意识

近期,合肥市麻疹等呼吸道传染病均进入高发季节,麻疹的发病人群主要为8月龄以下婴儿和20岁以上的大龄人群。

合肥市疾控中心提醒广大市民提高防病意识,减少去公共场所的机会,养成勤洗手,勤晒衣被、晒太阳的习惯;室内要经常开窗通风,做好防护措施。

工作人员特别提醒,如果孩子生病需要就诊,一定要做好戴口罩等防护措施。幼儿若有普通发热、咳嗽症状的,可就近在正规社区卫生服务中心或者乡镇卫生院就诊,经社区卫生服务中心医生建议,再去大的综合性医院进行诊疗。

预防麻疹等呼吸道传染病,最重要的措施还是接种疫苗。家长应按照“预防接种证”上规定疫苗免疫程序和时间,及时为孩子接种相关疫苗。成年人如需接种相关疫苗,可咨询居住地附近的预防接种门诊和辖区疾病预防控制中心。

靳惠惠 李多富 记者 李皖婷

## 生活

### 湿纸巾或致皮肤过敏

湿纸巾含有多种添加剂,接触过多易引发接触性皮炎等皮肤过敏问题。且有人用后就不再洗手,化学成分会残留在手上,尤其对儿童不利。美国的一项研究也表明,湿纸巾重复使用,非但不能清除细菌,反而会将一些存活的细菌转移到未被污染的表面,不要用它擦拭眼睛等敏感部位。

湿纸巾一般使用无纺布作材料。有些厂家为了降低成本,用棉布或纤维类材料来代替,这类材料的湿纸巾容易发霉、变质。一旦发现湿纸巾已经霉变,就不要使用。

摘自《家庭保健报》

## 饮食

### 胡萝卜不必炒着吃

胡萝卜必须用大量油烹调是流传最广的谬误!营养学专家用丰富可靠的测定数据告诉人们:胡萝卜素在肠子里与油脂相遇即可促进吸收,没必要一定在盘子里或者锅里与油脂相遇,胡萝卜最好是蒸煮烹调,不妨碍吸收。打汁可以,但要烫软后打,否则胡萝卜素会留在渣子里,不如蒸熟后打成泥给宝宝吃。

摘自《大河健康》

## 营养

### 春季清补 仔鸡汤最宜

初春气温变化大,人体免疫力降低,容易患感冒,鸡汤能够有效地抑制人体内的炎症以及黏液的过量产生,有助于减少鼻腔的堵塞和喉咙的疼痛感,以及咳嗽的次数。

春季进补,应以清补、柔补、平补为原则,既要养阳补阳,又要温和。鸡汤有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。母鸡脂肪较多,更为性热,仔鸡汤更适合春季饮用。

摘自《生命时报》

## 老人

### 老人健身 暮练比晨练好

老人的最佳锻炼时间是下午5点钟和接近黄昏的时间。因为此时,不仅绝大多数人的敏感度、动作和灵活性、协调性、准确性,以及适应能力均处于最佳状态。而且,人体内的糖分也增至最高峰,进行各种健身运动时,不会产生能量代谢紊乱和器官功能运转超负荷的现象。

摘自《家庭医生在线》

# 五个坏习惯让你老十岁

不经意间,抬头发现了自己白皙的脸庞不知从什么时候爬上了几道皱纹,这令人多么苦恼啊!其实衰老很多时候是由日常的美容护肤习惯决定的,一些不良的习惯会导致皱纹增多,衰老也就自然明显哦!但请仔细想一想,自己平时有没有什么坏习惯,才使这些皱纹有可乘之机?一起来了解一下吧。

## 不吃早餐

不吃早餐将会带来如下这些危害:第一、不吃早餐会造成低血糖,使人精神不振;第二、会严重影响记忆力;第三、不吃早餐易患胃炎、溃疡病等慢性疾病;第四、诱发胆结石。人在早晨空腹时,体内胆汁中胆固醇的饱和度较高,吃早餐有利于胆囊中胆汁的排出;反之,容易使胆汁中的胆固醇析出而产生结石。英国学者对患胆结石的妇女进行调

查,发现患胆结石者与长期不食早餐有关。

## 不爱喝水

水是生命之源。让肌肤及时补充足够的水分,才是护肤之道的关键所在。水分如果摄取不够,会导致油脂分泌量不足,皮肤就很容易脱水,所以每天必须强迫自己喝6至8杯水,但是不要喝富含咖啡因的饮料。

## 不喜欢运动

适量的运动能促使全身血液循环加速,使机体活动张弛适度,从而增强皮肤润滑,也可令全身肌肤有大量流汗的机会,让肌肤达到健康平衡,大大减低肌肤衰老的机会。所以,要加强锻炼啊!

## 愁眉苦脸

每天摆“苦瓜脸”会使皮肤细胞缺乏

营养,脸上的皮肤干枯无华,出现皱纹。笑一笑,十年少。情绪稳定对内分泌平衡十分重要,拥有一颗温和宽容心的女人是十分美丽的,其实也并不只是一种心理上的印象。

## 通宵上网

长时间面对电脑,首先应该保护的的就是眼睛,特别是女孩子,黑眼圈,皮肤黯淡粗糙,精神萎靡等等,都是因为长时间面对电脑的副作用,更别说是通宵了。熬夜会对身体造成多种损害:经常疲劳,免疫力下降。人若经常熬夜所造成的后遗症,最严重的就是疲劳、精神不振;人体的免疫力也会跟着下降。自然的如感冒、胃肠感染、过敏原等等的自律神经失调症状都会找上你。

殷江霞

戴光强  
说保健

## 本期主题

# 茶里面到底有啥好东西?

中国人爱喝茶,相信你不例外。今天我就和大家说一说茶叶中有健康保健作用的有益营养素,这下,我们就该知道平日喝的茶到底对我们的身体有什么好处了。

茶多酚是茶叶中含量最多,也是茶叶发挥其健康保健功效最主要的一类营养素,最典型的代表是儿茶素(酚),具有抗氧化、消除体内“坏分子”氧自由基的功效。研究显示,喝1杯茶半小时后,血中抗氧化容量(对抗氧自由基的能力)增加41%~48%,并能在水水平状态维持1个半小时。所以,常喝茶有助抗炎、降心脑血管病的发病风险、防癌等保健功效。茶多酚还有助降血脂、减少体脂形成、抗菌、改变肠道菌群生态等多项保

健功效。正因为茶多酚的抗氧化功效,茶被公认为六大外源性抗氧化剂之一。

茶中还含有叫茶多糖的营养物。茶多糖有助于抗辐射、增加白细胞数量提高免疫力作用,还有助降血糖。民间流传泡饮粗茶治糖尿病的实践,主要是茶多糖作用。现代研究发现,一天喝6杯茶者比一周喝不到1杯者,患糖尿病风险减少了33%。

有资料介绍,用冷开水泡茶喝(尤为绿茶),防治糖尿病效果更好。为什么?原因在于茶多糖不耐热!怎样才能既摄取茶中茶多糖,又能摄取茶多酚?可先用冷开水或常温纯净水泡绿茶1小时后喝掉,然后再用沸水泡沏冷开水泡过的茶。这样,就两全其美了。

茶中还有r-氨基丁酸,其有助扩张血管并有一定降压效果,并改善大脑血循环,增强脑细胞代谢能力而有助脑卒中后遗症的康复。茶中还含有茶色素,主要包括叶绿素、培他-胡萝卜素等,有助抗肿瘤、延缓衰老及美容等作用。

茶叶中还有一种保健价值营养物——茶氨酸。它是一种无镇静作用的松弛剂,帮助大脑增加产生r波,r波有助控制焦虑情绪,提高注意力,改善精神状态和总体机能。3~4杯绿茶含100~200毫克茶氨酸,所以常喝茶有助抗压力和抗焦虑。茶氨酸还有助增强记忆力和学习能力并有助防老年痴呆及帕金森病。

记者 李皖婷