

市场星报

安徽人的生活指南

健康
快乐

2019.3.10
星期日 己亥年二月初四
今日8版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

健健康康过好春天!

早春养生,记住8个“第一”

一年之计在于春,从现在开始要为一年的健康再做储蓄。为大家推荐一套早春养生方案——8个“第一”,都是常见的食物、简单易行的方法,有知有为,行动起来,健康长寿不是梦!

据《健康时报》

第一菜:黄豆芽

黄豆芽的微量元素含量优于绿豆芽和其它芽类蔬菜,可谓是早春第一菜了。黄豆芽位居“活体蔬菜”之冠。典籍中,黄豆芽列为益寿食物的第一名。多吃些黄豆芽也可减少体内酸性物质的堆积,有助于消除身体疲劳,喝豆浆会产生腹胀的人,也更适合吃黄豆芽。建议最好自己发豆芽,这样可以掌握好“火候”,因为豆芽并不是越大越好,一寸左右长最佳。

第一果:草莓

早春第一果,首推当属草莓,尤其是对于肝火旺盛的人来说,草莓既能养肝,又是去肝火的高手。在这个春困的季节,还能帮助提神醒脑。不过,草莓性凉,不要一次吃太多,尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的人更要控制量。

第一粥:荞麦粥

喝清淡的荞麦粥,是早春不错的养生之道。荞麦中的某些黄酮成分具有抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰的作用。因此,荞麦还有“消炎粮食”的美称。

因饮食或作息不规律导致胃火上涨,可以说是每个季节都易发生的事,春季也不例外。而降胃火,喝清淡的荞麦粥,是不错的应对之道。

第一茶:菊花茶

早春喝什么?茶当然是必不可少的。中医认为,“春与肝相对应”,所以,早春养生应以养肝护肝为先,有些人担心过于补肝,会导致肝火过旺,那么喝茶就是养肝护肝的最简单方法之一了。那些平时性情比较急躁、爱发火,或是一到春天就特别容易目赤肿痛的人,

都是肝火太旺了,建议不妨每天喝喝菊花茶。

第一草:蒲公英

蒲公英是很好的春季“排毒草”。蒲公英是一种药食同源的植物,是清热解毒、消肿散结的良药。热毒多是肝火旺盛所致,而肝的保养在春天尤为重要。蒲公英可通肝经,去火消炎。

第一动:走路

早春的这个时候,天气仍比较寒冷,运动方式最好还是选择“轻缓娱乐型的”,走路最合适。不剧烈,容易控制,比较轻松和愉快,也能达到健身的目的。

在早春的这段时间里,很多人都选择走着去上班,到单位的时候,正好微微出汗,刚刚好。走路时要走得稍微快一点,如果不大喘气,运动强度就是正好的。

第一补:晒太阳

阳光可以补钙,杀菌,还可以抚平人的焦虑。有些人可能懒得到户外晒太阳,拿把椅子坐在窗户下晒,但这样隔着窗户玻璃,只是能感觉到太阳的温度,而不能起到促进钙质吸收的效果。

如果实在不想到外面去,可以把窗户打开来晒或者到阳台上晒。但最好到户外接受全身日光浴的洗礼,避开阳光强烈的中午时刻。

第一乐:发呆

要说这早春第一乐,其实就是换个好心情。让脑子安静下来,让心安静下来。每天找个安静的地方,让自己发发呆,半小时就能让你重整心情,清理心灵垃圾。

穿着婚纱去献血 她一直走在公益路上

▷ 02版

暴饮暴食易痛风发作
患者应多喝水、少喝汤

▷ 03版

早上心脏最易“罢工”
坚持“三做三不做”

▷ 04版