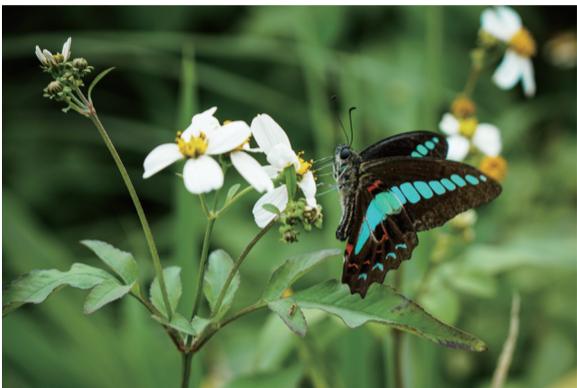


## 惊蛰时节如何养生？ 饮食要清淡 宜夜卧早行

3月6日，我们迎来了惊蛰节气。惊蛰，古称“启蛰”，是农历二十四节气中的第三个节气，标志着仲春时节的开始。这个时节应该如何养生呢？ □据《健康时报》



### 1. 饮食“清补平淡”

此时宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物，可以增强体质抵御病菌的侵袭。宜多吃的食物包括：瘦肉、鸡肉、鸡蛋、春笋、菠菜、芹菜、牛奶等。初春肝气盛易伤脾，适量多吃大枣、山药等甜食可以养脾，最好做些大枣粥、山药粥等食用。

惊蛰后野菜多，如荠菜、苦菜、马头兰等，可适当多吃。初春也是容易“上火”的季节，如遇上少雨干旱，体质更易偏燥。此时最好能晨起一杯水。我国民间有“惊蛰吃梨”的习俗。梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效。

### 2. 初春养生从捂开始

春捂时第一个需要保暖的地方就是头颈，这样可避免因头颈受风寒带来的不适，如头痛、头晕、颈肩胀痛或感冒、气管炎等。

春捂时第二个需要保暖的地方就是手腕，因为手腕上有我们心经对应的神门穴。让神门穴保暖就能让我们的心脏更加健康。

第三个需要保暖的地方就是腰腹，这是因为人的阳气以肾为本，肾居于我们的腰腹部，那么一旦有风寒侵入人体，肾中的阳气就会被困于下部，我们腰部以下的循环就会受到影响，这个时候，就容易出现下肢麻木、疼痛、腰膝酸软等问题。

最后需要保暖的地方是我们的小腿，尤其是小腿外侧，这里也是保护阳气的地方，有些人在寒冷的天气里会出现头痛等症状，正如老话所讲“寒从脚起”，所以“春捂”宜下厚上薄。

### 3. 春三月，宜夜卧早行

《黄帝内经》曰：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早行，广步于庭，披发缓行，以便生志。”其意是，春季万物复苏，应该早睡早起，散步缓行，可以使精神愉悦、身体健康。这概括了惊蛰养生在起居方面的基点要点：早睡早起，睡前用热水泡脚，并按摩足底涌泉穴，可促进睡眠。晨起可站在阳台或窗前，充分舒展身体，微睁双眼，凝视屋顶，然后双眼微闭，将双手搓热，捂在双眼上片刻，反复21次，可以保养眼睛，防止春天眼睛干涩。白天多到户外晒太阳进行日光浴，可以养人体之阳气。

## □新说

### 儿时多亲近自然 成年心理更健康

丹麦奥胡斯大学研究人员发现，童年生活在公园、森林或其他绿地附近与成年时出现心理问题的风险有关。

研究人员收集丹麦所有登记居民以及所有记录在册出现精神障碍的居民数据，借助卫星数据评估登记居民出生至10岁生活区域的绿地数量。结果显示，在绿地周围长大的居民成年后出现心理问题的风险较低，最多能低55%。在各种心理问题中，酒精滥用障碍、药物滥用障碍风险与童年是否亲近自然的关联最明显。另外，童年时生活在绿地附近的时长会影响这种关联的紧密度。 □据新华社

### 老人看太多电视 影响记忆力

许多老人闲来无事时会靠看电视打发时间，但英国一项新研究说，如果看电视的时间太长，老人的记忆力可能会加速衰退。

伦敦大学学院研究人员在新一期英国《科学报告》杂志上发表论文说，他们分析了英国3662名50岁以上老人的情况。这些老人分别在2008年和2014年两次回答了每天看电视的时长等问题，每一次还参与一系列记忆力测试。

分析结果显示，老人们的记忆力在研究期间都有下降，但是看电视时间较长者的记忆力下降更为明显。那些每天看电视时间不到3.5小时的人，其语言记忆力下降了4%至5%；那些每天看电视时间超过3.5小时的人，其语言记忆力下降了8%至10%。

研究人员认为，看电视通常会令大脑处于被动接收信息状态，减弱了大脑的活动，从而导致记忆力下降。研究人员呼吁老人注意控制看电视时间，并适当做一些有益大脑的活动。 □据新华社

## □美食

### 白萝卜猪肚汤



主要功效：温中、消食。

推荐人群：平时容易胃胀、胃纳欠佳者。

材料：白萝卜750克、花椒3克、猪肚1个、瘦猪肉100克、生姜一大块(3~4人量)。

烹调方法：白萝卜削皮、洗净、切大块。猪肚洗净，刮去白膜，翻转用生粉反复揉擦，冲洗后飞水。猪肉洗净、切块、飞水。在汤煲内加2000毫升水，加入所有材料，武火煲15分钟后改文火煲45分钟，加少量食盐调味，喝汤吃渣。猪肚可切成小条状，可蘸酱油吃或与其他瓜菜一起炒成一道菜。

□据《广州日报》

## □提醒

### 旅行时不要忽略心脏病征兆

心血管疾病是导致人们在旅行过程中自然死亡的主要原因之一。一项新研究指出，如果旅行时胸口、喉咙、肩颈、背部或胃部出现疼痛等心脏病发作症状超过15分钟，一定要毫不犹豫拨打急救电话，因为心脏病发作后如果能得到及时救治，对患者长期效果可能是有益的。

日本顺天堂大学静冈医院心脏医学系西尾良太教授近日在欧洲心脏病学会急性心血管护理会议上报告说，该院进行了一项涉及2564名患者的长期观察研究，这些患者在1999年到2015年间曾在静冈医院接受过经皮冠状动脉介入治疗(PCI)手术。

研究人员把调查对象分成当地居民和旅行者两类，平均跟踪年限为5.3年，其中有192人在旅途中曾发作心脏病，约占总调查人数的7.5%。调查发现，在综合考虑年龄、性别和高血压、糖尿病、慢性肾病等风险因素后，旅途中曾发作心脏病的人在调查期间的长期全因死亡风险要比当地居民低42%。

## □养生

### 哪些食物是护发高手



现在，市场上“养护头发”的产品越来越多。鲜为人知的是，调整饮食也能起到一定作用。近日，美国“MSN健康生活网”撰文，总结“食物中的护发高手”。

**鸡蛋：**头发的主要成分是蛋白质。鸡蛋中含有丰富的蛋白质，还有大量生物素。这些营养素能防止脱发，促进头发的生长。此外，有研究发现，蛋黄里含有一种“毛发生长刺激剂”，有助毛发细胞的修复和生长。

**胡萝卜：**胡萝卜可以刺激头皮分泌一种天然的皮脂油，能让发根保持健康。

**核桃：**日光照射可能让我们的头发变得干枯粗糙，而核桃富含的欧米伽3脂肪酸和维生素E可以减轻日光给头发带来的损伤。

**柑橘类水果：**橙子、橘子等柑橘类水果富含的维生素C，有助预防头发分叉、粗糙。这类水果还能刺激毛囊周围的毛细血管，预防脱发。

□据《生命时报》

### 爱出门才能更长寿

不少人上了年纪，体力、精力、活动能力大不如前，整天在家待着。《美国老年医学会杂志》刊登新研究显示，老人不爱出门，容易患上抑郁症、焦虑症以及其他精神疾病。而每天出门的老人死亡风险低，寿命更长。

随着年龄增长，老年人骨骼、肌肉、消化系统、心血管、中枢神经等功能逐渐衰退。经常到户外进行适当运动，一是可以促进新陈代谢，增大能量消耗，改善脂肪代谢，有利于预防高血压和高血脂；二是步行时下肢支持体重，上下肢骨关节、肌肉与身体其他部位协调配合，能加强心肌收缩，对改善心肺功能、延缓下肢关节退行性病变有积极作用；三是到户外可以增加紫外线照射时间，有利于体内维生素D合成，预防或推迟骨质疏松症发生。另外，老人常出门可增加与人接触的机会，通过交际行为保持社会功能，缓解抑郁情绪。

所以，建议老年朋友多出门，最好的去处就是城市绿地。著名医学杂志《柳叶刀》发表的研究发现，老人每天在安静且有绿地的公园散步1小时，就能显著改善肺活量，并且这种益处对多数人中可持续24小时以上；老人患冠心病的几率也可降低19%以上。

□据《生命时报》