

市场星报

安徽人的生活指南

健康
快乐

2019.3.31
星期日 己亥年二月廿五
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

清明时节雨纷纷 养生妙计要记清

“网红”青团，老人小孩进食要慎重

再过几天就是清明节了，清明是24节气之一，此时，气候温暖、桃花初绽、杨柳泛青，是出门踏青、祭祖扫墓的日子。安徽中医药大学第二附属医院康复一科主任孙善斌表示，清明是重要的养生节气，下列养生妙招需牢记。

李晋 记者 马冰璐

饮食宜温忌酸避“发物”

宜温：清明时节的饮食宜温，应多吃些蔬菜水果，尤其是韭菜等时令蔬菜，以及白菜、萝卜等温胃祛湿之物，还可多食些柔肝养肺的食品，如荠菜、菠菜、山药等。

忌酸：少食酸性食物，如羊肉、狗肉、鹌鹑、炒花生、海鱼、虾、螃蟹等。

避“发物”：清明节气中，“发物”易触发肝阳头痛、肝风头晕等疾病，因此不宜过食。

对于清明时节的“网红食物”青团，孙善斌提醒，肠胃不好的人，尤其是胰腺炎、胃炎、胆囊炎、胆结石患者以及老人和小孩，进食要格外慎重。

防瘟防病要重视

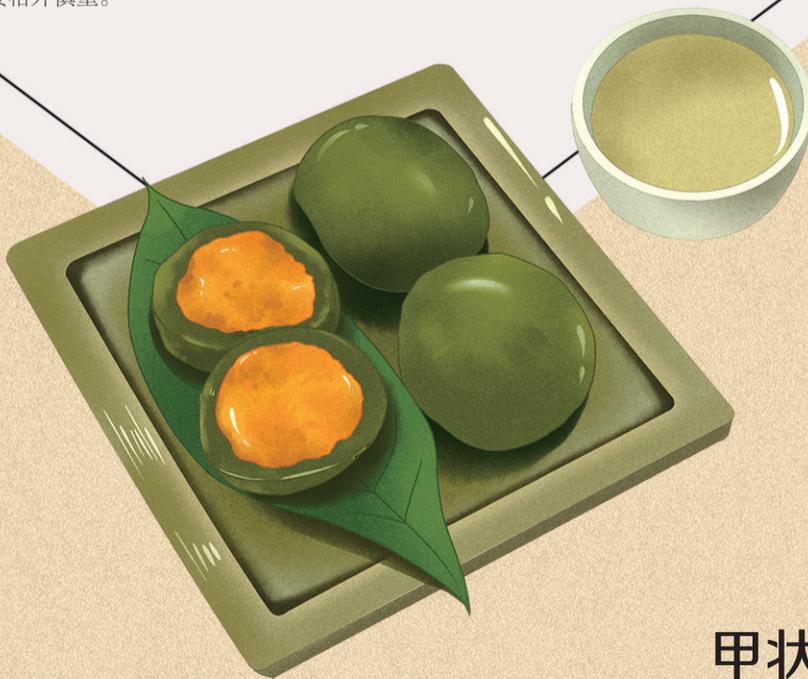
春瘟：春天高发的风疹、流感、肠道传染病等这类传染病，中医上都属于春瘟，清明时节容易出现春瘟流行。因此家里要勤开窗通风以保持空气的新鲜；平时要尽量少去人多拥挤的公共场所。

高血压：肝属木，木生火，火为心，在此节气中肝火会过于旺盛，所以这一段时间是高血压的易发期，对此要高度重视。

哮喘：春光最美，但哮喘最烦。一方面，由于春季乍寒乍暖，易受凉，另一方面春暖花开，各种花粉也易诱发哮喘。

祭祖扫墓避免劳心伤神

老人扫墓时，很容易有负面情绪，要格外注意情绪的调节；孙善斌提醒，有心脑血管疾病、血压偏高的人，更要注意不要劳累或伤心过度，要多提醒自己稳定情绪，扫墓时最好有亲人陪伴。



殡葬观念 越来越理性化

合肥约两千人签订生前契约

▷ 02版

甲状腺结节过大 或导致呼吸困难

▷ 04版

1949，北平和平解放二三事

▷ 08版