



春季宜养肝 9种食物来帮忙

春天肝的疏泄功能旺盛，人们普遍易急躁发怒，脏腑功能紊乱，所以春季以养肝为主，饮食应该少吃酸味食物，以免抑制肝气的生发。具体应该吃些什么、怎么吃呢？专家支招如下。

□ 据《广州日报》

1. 枸杞：枸杞有养肝益精的作用，它含有人体必需的糖、蛋白质、多种维生素和磷、铁等营养物质。能帮助保护肝细胞，改善肝脏功能，对于慢性肝炎的治疗有一定效果。

2. 韭菜：韭菜是当下的时令菜。李时珍把韭菜描述为“肝之菜”，就是因为肝主升发，而韭菜是温性食物，能起到助肝升发的作用。

3. 葡萄：葡萄中富含葡萄糖和维生素，具有提高血浆白蛋白的作用，这对预防现代人高发的乙肝也有着很大帮助。同时，因为葡萄中含有生物活性物质，可消除体内的自由基，这对那些肝脏功能不是很好的人，有利于辅助治疗。

4. 鸡蛋：鸡蛋富含蛋白质、卵磷脂，在修复细胞的同时，可促进细胞再生，修复肝脏组织。

5. 红枣：红枣营养丰富，还有很不错的美容功效。红枣是家常养肝佳品，具有补脾益气、养血安神、生津液、解药毒、缓和药性的功效。

6. 西红柿：富含维生素C、番茄红素，肝功能不正常者可常吃西红柿鸭蛋汤，有滋阴功效，可作为肝炎患者的日常膳食，不仅可以起到抗氧化的作用，而且还能有效降低和预防心血管方面的疾病。

7. 山楂：山楂味酸带甘，富含丰富的维生素C、胡萝卜素等物质，能阻拦并减少自由基的生成，常吃山楂还能增强机体免疫力，减少体内脂肪的吸收，具有降压、降脂的作用，还能减少肝脏内脂肪含量，预防脂肪肝。

8. 桑葚：桑葚味甘带酸，能改善肝脏气血运行不畅，桑葚中铁元素和维生素C含量非常高，这两种元素可以促进血红细胞造血，对于肝血不足引起的面色苍白、四肢冰凉等症状有很好的改善效果，儿童、脾虚者、糖尿病人不宜食用桑葚。

9. 菊花：菊花味甘略苦，入肝经，具有清热解毒的作用，肝火旺盛的人，常食菊花可以改善头晕目眩的症状，对于肝经中湿热堆积有很好的缓解效果，改善因肝火上攻所引起的眼睛红肿刺痛，菊花还能有效降血脂、降胆固醇，适合保养肝脏。

□ 释疑

喉炎与咽炎的区别

通常在大家的理解之中，咽和喉是紧密相连的，疾病也是不分彼此。其实不然。咽和喉的炎症详细分别的话就是咽炎和喉炎，这两种疾病有一定的区别，根据患病时的症状表现，可做初步判断。

咽炎一般都是咽部位置的多见性病症，急性的咽炎是上呼吸道受到了病毒的感染而引起的病症，如果得了急性的咽炎没有得到有效治疗，再加上长期酗酒和吸烟，会引发慢性咽炎或者是慢性单纯性的咽炎。

喉炎的病症一般都是由于喉黏膜受到了病菌的感染而引发的炎症，症状主要有剧烈咳嗽、喉部肿痛等。喉炎有急性喉炎和慢性喉炎，一般常与咽炎并发。

□ 据《医药养生保健报》

□ 美食

芦笋爆烧肉



芦笋是春季蔬菜，芦笋通常以米酒和姜汁焯水，此举可去除草酸以及青涩味。

材料：烧肉400克，芦笋150克，蒜头10克，彩椒件15克，盐、胡椒粉、米酒、姜汁、生抽、花生油各适量。

做法：烧肉切寸丁，芦笋去皮洗净切段，以姜汁酒焯水后备用，开锅下油爆香蒜片后下彩椒件、烧肉和芦笋，以生抽调味即可。

□ 据《广州日报》

□ 养生

两款茶饮改善“春困”



春季是推陈出新、生命萌发的时令，但很多人却在这一个生机勃勃的季节里常常感到昏昏欲睡，也就是所谓的“春困”。

出现了春困的症状，我们在饮食方面应该如何应对呢？给大家介绍两款改善春困的药茶。

舒肝茶

成分：玫瑰花、茉莉花、陈皮各6g，薄荷、甘草各3g；**方法：**开水冲泡，代茶饮；**适宜人群：**肝郁气滞者。

健脾茶

成分：黄芪、陈皮、葛根各6g，大枣2枚，甘草3g；**方法：**开水冲泡，代茶饮；**适宜人群：**脾虚者。

□ 据《人民网》

□ 新说

走路也要“看人下菜碟”

体弱者：甩开胳膊 体弱者每小时走5公里以上最好，走得太慢达不到强身健体的目的，只有步子大，胳膊甩开，全身活动，才能调节全身各器官的功能，促进新陈代谢。

肥胖者：长距离健步走 每日2次，每次1小时，步行速度要快些。

高血压者：前脚掌着地 高血压患者走路，步速以中速为宜，行走时上身要挺直。走路时要前脚掌先着地，不要后脚跟先落地，否则会使大脑处于不停的振动，容易引起头晕。

冠心病患者：缓步慢行 冠心病患者走路速度不宜过快，以免诱发心绞痛。应在餐后1小时后再缓慢行走，每日2~3次，每次半小时，长期坚持有助于改善心肌代谢。

□ 据《老年日报》

□ 前沿

发胖容易降低老年人肺功能

研究发现，超重与肺功能降低存在关联性有两种可能原因：一是腹部和胸部堆积大量脂肪会限制吸气时肺的空间扩张；二是脂肪生成的炎症性化学物质会损害肺功能并缩短气道直径。老年人保持良好的肺功能是预防慢性呼吸道疾病的关键，而减肥可以逆转超重和肥胖对肺部健康造成的负面影响。

□ 据《新京报》

总用一侧牙吃饭 影响面容伤听力

吃东西时只用一侧牙齿进行咀嚼不仅影响食物消化，也会伤害到口腔健康和面容形态。近期，韩国延世大学的一项新研究表明，咀嚼方式还能影响人的听觉功能，单侧咀嚼或可造成听力损害。

研究小组以参加韩国国民调查的1773名40~89岁成人为对象进行研究。参试者被分为单侧咀嚼倾向低、中、高三组。在随后开展的听力损失关联性调查中发现，高单侧咀嚼倾向组的人，听力损失情况比低单侧咀嚼倾向组严重，听觉测试得分明显较低。研究结论发表在《日本流行病学杂志》上。研究人员表示，日常生活中，人们应尽可能避免只用一边咀嚼。

□ 据《中国妇女报》

□ 科普

“脱水蔬菜”是怎么来的？



日常生活中，我们在吃泡面的时候，里面常常会有一包脱水蔬菜，那么，你知道脱水蔬菜是怎样制作的吗？

脱水蔬菜是经过人工加热脱去蔬菜中大部分水分后制成的一种干菜。常见的脱水蔬菜有菌藻类、豆角、芹菜、青辣椒、黄瓜等，通常只要用热水浸泡几分钟，便可食用。那么，脱水蔬菜有哪些制作方法？

脱水蔬菜按其脱水方法可分为自然晒干、热风干燥脱水和冷冻真空干燥脱水。

自然晒干是利用天然条件对蔬菜进行脱水，在古代时，人们就已经开始应用此方法。热风干燥脱水技术的原理是通过干燥热风将蔬菜表面的水分汽化扩散到空气中，提高蔬菜表层内容物的浓度，形成相连的内层细胞的渗透压差，使内层的水分向外层扩散流动，让水分不断汽化。冷冻真空干燥脱水技术的原理是将沥干后的物料进行快速冻结处理，让物料中剩余的水分转化成冰，然后在真空条件下，使水分子由固态直接升华为气态，从而完成脱水。

自然晒干和热风干燥脱水在加工过程中，会损失很多水溶性维生素和生物活性成分，蔬菜颜色也容易变暗；相比之下，冷冻真空干燥脱水技术能最大限度地保留蔬菜原有的营养成分、色泽和风味，因此该技术加工成本也相对较高，通常用于高档蔬菜的加工。

□ 据新华社