

百草回芽 百病始发 春季多发病 预防有妙招



贺元凯 忻之承 摄

春三月，寒气始收，热气渐升，气候回暖，万物开始生长繁荣。俗话说“百草回芽，百病始发”，春季既是万物复苏之季，又是疾病多发之季，呼吸道疾病、过敏性疾病、心血管疾病、骨关节疾病等进入高发期。因此，做好春季养生保健对预防疾病与维护健康尤为重要。下面仔细谈谈如何预防春季多发病。

呼吸道疾病： 防寒保暖，适当运动

春季温差较大，骤寒骤暖，阳气不足的人容易不适应天气变化、免疫力下降，加之天气温暖，各种细菌、病毒等病原微生物大量增长繁殖，可能诱发流感、肺炎等呼吸道传染病。同时，春天空气中飘浮着大量花粉、柳絮、尘螨，容易刺激呼吸道而诱发呼吸道过敏反应。

早春之时要注意防寒保暖，根据气候的变化增减衣物，避免出汗迎风受凉；适当运动锻炼，增强机体免疫力；室内经常开窗通风，保持空气流通；到户外踏青或前往人群密集场所时应该戴上口罩。

心脑血管疾病： 春捂防冻，规律作息

春季天气多变，乍暖还寒，寒气收引，“倒春寒”的特殊气候易使人体血管收缩，诱发脑卒中、心肌梗死等疾病。

心脑血管疾病高危人群更要做好春捂防冻的工作，在春季气温回暖时，不宜过早将棉衣脱掉。生活作息也要顺应春天阳气升发、万物生长的特点，逐渐从秋冬养阴过渡到春夏养阳。随着昼长夜短的变化，可以适当晚一些入睡，早点起床，但要注意避免熬夜。

消化道疾病： 饮食卫生，养护脾胃

春季是消化道疾病的高发季。中医认为，春季肝气升发太过容易克制脾胃功能，平素脾胃虚弱之人更容易出现消化功能不良的情况。多变的气候也常常导致受寒着凉，引发胃肠功能紊乱、急慢性胃炎等。春季应当注意饮食卫生，规律饮食，防止暴饮暴食，避免食用油腻煎炸食品，远离生冷寒凉食物。

春季饮食应注意养护脾胃，多食用小米、山药、扁豆等食物。民间有“春宜食芽”“春宜食花”之说，是因为植物的嫩芽花苞应天地升发之气，多具有疏肝养肝、健脾益气之效，故春季可多食用蒜苗、香椿、黄花菜、豆芽、春笋等时令蔬菜。也可适当食用葱、姜、豆豉、韭菜、香菜等辛甘发散之品，以助阳气的升发和肝气的疏泄。

骨关节疾病： 护好关节，劳逸结合

春雨绵绵，阴寒潮湿时若不注意防寒保暖，寒湿之气乘虚而入，由表及里侵袭骨骼筋肉，阻滞经络，凝滞气血，就会诱发风湿性关节炎等疾病，出现关节疼痛酸软、沉重乏力、僵硬等症状。故春令之时要做好膝踝关节保暖，可戴上护膝护踝，或采取局部艾灸、睡前热水泡脚等方法，以温经通络散寒，预防骨关节疾病。

平时应适度活动关节，增强关节周围肌肉群的功能。需要注意的是，春季运动应该适度，注意劳逸结合，不可进行太过剧烈的运动以避免耗损阳气。可根据自身情况选择适宜的方式，如散步、踏青、慢跑、太极拳、八段锦等。活动地点宜选择公园、河畔、树林、广场等场地开阔、植被较多之处。

据《中国中医药报》

吃辣对健康有益 吃对需注意五点

研究表明，与从不或很少吃辣的人相比，平时经常吃辣的人，全因死亡风险降低了13%，心血管疾病死亡风险降低了17%，癌症死亡风险降低了8%，中风死亡风险降低了20%。

经分析，吃辣椒降低死亡风险，可能与辣椒中含有的抗氧化剂“辣椒素”有关。

辣椒素可以促进脂肪代谢、能量消耗增加，并改善血糖控制，降低肥胖和代谢综合征风险，从而降低心血管疾病等死亡风险。

但是，想要吃得健康，还需注意以下5件事。

吃辣椒的量要以自身感到舒适为宜，不要过量，不然会刺激到肠胃。

胃肠道不太好，有胃溃疡的人群不适合吃辣椒。

便秘、眼睛红肿时不建议吃辣椒。

鲜辣椒可以当成蔬菜吃，干辣椒可以当作调味品使用，但泡辣椒营养素有所降低，含盐量比较高，尽量少吃为宜，特别是高血压人群。

吃辣的时候可以喝一些冰豆奶、冰牛奶，吃一些冰激凌或凉稀饭来帮助缓解辣的感觉。

据CCTV生活圈

头茬明前龙井 300元/250克 买三份送一份

2023年龙井茶上市 茶农直销 为你省钱60%
批发价限量供应 让老百姓明明白白消费

| 品名 | 市场价/250克 | 优惠价/250克 | 满就送 | 批发价/250克 | 满千元送茶具一套 |
|------|----------|----------|--------|----------|----------|
| 龙井茶片 | 120元 | 67元 | 买三份送一份 | 50元 | |
| 高山龙井 | 600元 | 300元 | | 225元 | |
| 一级龙井 | 950元 | 535元 | | 399元 | |
| 杭州龙井 | 1600元 | 800元 | | 599元 | |



明前龙井茶 礼盒装

350元/250克
买三盒送一盒



一壶四杯 茶具

市场价99元/套
活动价39元/套

青叶

手工采摘
两叶一芯
颗颗鲜嫩



干茶

外形质朴
绿中带黄
香气高远



茶汤

汁味甘爽
汤汁厚实
持久耐泡



广告