



贺元凯 忻之承 摄

百草回芽 百病始发

春季多发病 预防有妙招

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

杭州店地址:杭州庆春路45号(大学路北口 兴业银行对面) 电话:0571-87090870 支持货到付款 免费送货到家 活动截止时间:3月28日
(公交:大学路北口或菜市桥下,地铁5号线万安桥C出口600米)