

近期感觉口苦口干失眠盗汗 进入春分时节 注重做好三点

本报记者 徐小翔 通讯员 江晨

春分节气之后,要注意什么?如何过得更健康?浙大一院中医专家提醒,此时适宜调理脾胃,顺应阳气升发。

“入春以来,我们接诊了很多便溏、口苦口干、失眠、睡觉盗汗的患者。”浙大一院中医科主任吴国琳介绍,其中多为肝阳过热、脾胃运化功能差。

中医认为,五行上肝属木、脾属土,木克土所以肝克脾,春季对应肝脏,肝阳升发,如果出现肝阳过热、肝气郁结就会导致肝郁脾虚,因此很多人都会出现腹泻等脾虚表现。

“所以,春分时节除了要注意护肝,也特别适宜调理脾胃。”吴国琳解释,春分时上升之阳气与下降之阴气逐渐协调,昼夜平均、阴阳平衡,养生也要遵循自然规律,使脏腑、气血等生理运动与脑力、体力等身体运动和谐一致,特别是对长期脾胃不适或体弱者来说,更需要在此时调理,顺应阳气升发。

春分是春季第四个节气,它在天文学上有重要意义,这一天南北半球昼夜平分,此后北半球开始昼长夜短,在气候上,雨水也明显增多,气候温和,阳光明媚。中医认为,春分养生的关键也在于顺应节气特点,保持人体的阴阳平衡。

对此,浙大一院中医科中医师推荐以下养生方法。

调气机,勿发怒。春分是调养精神状态的良好时机,在情绪上不要大喜大悲、情绪失控,以免影响肝脏的藏血、疏泄功能,加重肝脏负担。可以通过多做户外运动来调节心情。古诗云“忙趁东风放纸鸢”,这个时候出门放放风筝是一种很好的全身运动,放风筝时远望可以清眼目,一张一弛可以释缓情绪,活络筋骨。除此之外,花茶与春气相应,可宣泄郁闷之气,疏解肝郁、调和心情、祛除风邪,可以喝玫瑰花、菊花、茉莉花等花茶。

扶阳气,祛寒湿。春分后晒晒太阳可以很好地温补阳气,充盈气血。日出时,面向东方,把双手摊开深呼吸,让阳光照进手心的劳宫



王华斌 摄

穴,有清心火、安心神之功。正午时走出室外,让阳光从头顶百会穴进入人体,可以通畅百脉,调补阳气。傍晚时分让温暖人的阳光直射背部,能融汇全身,使气血调畅。

通经络,行气血。除了前面提到的调理脾胃外,还可以通过穴位按摩、推拿以及到专业的中医科室进行穴位敷贴等方式,疏通经络、运行气血。

长期不吃主食 可能损伤大脑

大脑细胞活动需要血糖,如果不吃主食,血糖太低,大脑会出现反应迟钝、注意力不集中、容易犯困的情况,长期不吃主食会造成大脑功能衰退。

主食并非只有米饭、馒头、面条等选择。通常来说,以淀粉为主要成分的一类食物,包括谷类、薯类、杂豆类等,都属于主食范畴。谷类有大米、燕麦、荞麦、糙米、玉米、高粱、藜麦、紫米、薏米等;薯类包括土豆、地瓜等。杂豆类有绿豆、红小豆、芸豆、蚕豆等。另有一些“跨界”主食,既是蔬菜,淀粉含量也相对较高,能够充当主食,如栗子、莲子、芋头、山药、莲藕等。

体重过重或糖尿病患者,如需控制主食摄入量,可在饭前20分钟喝一小杯水或喝点汤,也可直接吃蔬菜类食物,然后吃蛋白质类食物,最后吃主食。

据养生中国

非油炸食物 不一定更健康

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授薛勇表示,选购食品时不必特别在意是否油炸,而应结合自身情况注意膳食平衡。

油炸食品不一定就不健康,很多油炸食品中所含的脂肪、碳水化合物、蛋白质等,都是人体膳食不可缺少的元素。

非油炸食品脂肪含量和热量相对低一些,对营养素的破坏也相对较小。从这个角度来说,非油炸食品的确更健康。

但有些非油炸食品所谓的健康只是一个概念。比如不少非油炸膨化食品为使口感酥脆,往往加入高饱和的油脂,它们往往含有大量棕榈酸或硬脂酸。虽然不需要油炸,但脂肪含量都在15%以上,有的甚至高达30%。此外,有的企业还使用氢化植物油,含有饱和脂肪酸,长期大量摄入易引发心血管等疾病。

因此,选购食品应多看配料和成分表,尽量选择脂肪含量低、热量低、钠含量低的产品;尽量挑选不含氢化油成分的食品,以减少反式脂肪酸摄入;尽量挑选加工温度低、加工过程简单的食品。

据《中国消费者报》



改善记忆减退 缓解心烦不眠 春季试试这道“健脑菜”

黄花菜是许多家庭餐桌上的常客,煲汤、炒菜时放上一把,很是美味。很多人只知道它好吃,却不知道它营养价值特别高。

药食同源好食材

黄花菜作为“四大素山珍”之一,是药食同源的好食材。

中医认为,黄花菜性凉、味甘、微苦,有清热利尿、解毒消肿、止血除烦、养血平肝、清利湿热等作用。

现代营养学发现,黄花菜含有丰富卵磷脂,对增强和改善大脑功能有重要作用,同时能清除动脉内的沉积物,对注意力不集中、记忆力减退、脑动脉阻塞等症状有效。

此外,食用黄花菜还可安神解郁、除烦助眠,能够改善心情抑郁、心烦不眠等春季常见的情绪问题,因此民间也将其称为“忘忧草”。

食用注意两点

不吃“鲜”。鲜黄花菜比干制的黄花菜营养更丰富,口感也更好,但它含有秋水仙碱,经过胃肠

道代谢后会产生二秋水仙碱,对呼吸道和胃肠道粘膜有刺激作用,食用后可能出现腹痛、呕吐、腹泻、恶心等中毒症状,所以不建议生吃。

会挑“干”。黄花菜经过干制已经去除了秋水仙碱,食用起来相对安全。吃之前提前半天泡发,然后用开水焯烫一下,剔除老梗,口感更佳。在挑选干黄花菜时,可以用鼻子闻一闻,优质的黄花菜闻起来有种淡淡的清香,没有添加剂的刺鼻味道。用硫熏过的黄花菜闻起来多有酸味,颜色也特别鲜亮,不建议购买。

_____/ 养生食谱 /

黄花菜拌粉丝

材料:黄花菜25克,粉丝1小把,胡萝卜1小段,青瓜半根,醋、生抽、盐、橄榄油适量。

做法:黄花菜提前用水泡发;胡萝卜去皮、青瓜洗净,切丝;粉丝入开水中煮熟,捞出过冷水后沥干;浸泡后的黄花菜洗净,撕成丝;黄花菜入沸水中煮熟,捞出过冷沥

干;所有食材放在大碗中,加盐、橄榄油、醋和生抽拌匀即可。

素食四物汤

材料:黄花菜50克,黑木耳70克,豆腐130克,豆芽100克,玉米油、盐适量。

做法:黄花菜泡发洗净,木耳泡发撕小朵,豆腐切块,豆芽洗净;热锅倒少许玉米油,将豆腐煎至金黄出锅;另起油锅,下黄花菜、豆芽炒软;倒入黑木耳、豆腐、适量水,加入盐炖煮熟即可。

番茄金针素汤

材料:青菜200克,番茄1个,黄花菜20克,金针菇50克,姜4片,盐、蔬果粉、植物油适量。

做法:黄花菜浸泡后洗净;金针菇切去根部洗净,番茄切块,姜切片,青菜洗净切段;锅中加水5碗,加入姜片烧开;放入其它材料,入植物油再滚开时转中火煮20分钟,加盐、蔬果粉调味即可。

据养生中国、《中国中医药报》等