

不是所有人都适合“春捂”

想不到饮食上也要捂一捂



春捂应该怎么捂

捂的程度应以自身感觉温暖又不出汗为宜。

如果捂时不觉得咽干舌燥,身体也不出汗,即便气温稍高,也不必急着减衣。

如果觉得捂后身体出汗,则要早点换装,不然捂出了汗反而容易受风着凉。

捂的位置也很重要

春捂并不是简单的“多穿衣服”,捂的位置也很重要,建议你这三处做好保暖。

颈项部:颈项部有风池穴和风府穴,是容易中风邪的地方。保护好颈项部,可以避免风邪侵袭,建议根据温度戴好围巾、帽子。

腹部:主要是捂肚脐,肚脐又叫神阙穴,温暖此处可鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人,要特别注意肚脐部位的保暖。

膝足部:都说“寒从脚下生”,膝足部的保暖尤为重要,春捂穿衣可遵循“下厚上薄”

原则,上身可以穿得薄一点,但秋裤先别着急脱。

饮食上也要“春捂”

春捂是保护身体阳气,所以除了衣着方面,饮食上的“春捂”也很重要。春季适宜进食一些辛温升散的食物,如豆豉、韭菜、葱、香菜等。

生冷之物应少食,早春饮茶应饮用一些性质温和的茶类,如红茶和黑茶,以免损伤脾胃阳气。

春捂要捂到什么时候

可以遵循“815”原则:当昼夜温差大于8℃时,需要捂。当气温连续几天保持在15℃以上时,就不需要捂了。

哪些人群不适合春捂?春捂的原则更多适用于平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。对于青壮年,尤其是体质偏燥热、阴虚或者湿热的人,春捂就不一定适合了。

据央视一套

原地慢跑 容易伤到膝盖吗

中日友好医院骨科副主任医师陈星佐表示,超慢跑是以极低速度、处于轻松状态开展的跑步形式,它并不着重追求速度,而是强调运动的持续性,是一种对膝关节比较友好的运动方式。由于速度较慢,对身体冲击力较小,相较于高强度跑步训练,超慢跑对心肺系统和肌肉压力较小,比较适合初跑者、体重较大者和中老年人。

口干口苦怎么办 泡杯这款代茶饮

北京中医药大学教授翟双庆表示,如果同时出现口干、口苦、口臭、大便不通的症状,可能提示胃火过旺,可以试试栀子麦冬茶这款代茶饮。制作方法:栀子、麦冬各取4-5克,用沸水冲泡,5分钟后即可饮用。但胃寒、胃疼的人尽量少喝。

脾胃虚寒喝什么汤好

中国中医科学院西苑医院综合内科副主任医师张萍向大家推荐温羊肉大麦汤。原料:羊肉300克、大麦100克、草果5枚。制作方法:羊肉洗净后焯水;锅中加适量清水,放入大麦、草果和羊肉,大火煮开后,转小火炖煮40分钟左右;加盐调味即可。要注意的是,平时有口干舌燥、大便干结、盗汗等症状的人群,不宜过多食用羊肉。其次,感冒发烧时不宜食用羊肉汤。 据CCTV生活圈

春捂应该怎么“捂”?为什么饮食上也要“春捂”?春捂要“捂”到什么时候?快跟着小编一起来看看吧。

首都医科大学附属北京世纪坛医院中医内科主任医师李国菁说,春捂是顺应春天阳气生发的需要,可以更好保护身体阳气。初春时节,乍暖还寒,如果过早脱掉厚衣服,可能会使身体受寒、诱发疾病,所以有“春捂”一说。他指出,春捂要做好这几件事。

中药零食可不能乱吃

中药零食因兼具美味与保健功能备受青睐,但中药作为“药”,既有特定功效,又有一定副作用,并非人人适合。

龟苓膏 具有滋阴润燥、凉血解毒、泻火除烦、清热利湿的功效。但其药性偏寒凉,胃寒和脾胃虚弱的人尽量少吃,孕妇要慎食。龟苓膏每天建议食用量不超过一盒(180-300克),每周不超过3盒。

阿胶枣 具有补血止血、改善睡眠等功效。需要注意的是,阿胶枣不太好消化,每天食用不应超过10颗。蜜枣

滋腻碍胃,多吃还容易上火,所以易上火、痰湿偏盛者应避免食用。阿胶枣不宜与高蛋白食物同食,以免引起蛋白质凝结,影响消化吸收。

茯苓饼 茯苓有利水渗湿、健脾和胃的功效,适用于脾虚水湿内停之水肿、小便不利,以及脾肾阳虚之久泻者。

但市面上的茯苓饼往往含糖量较高,所以,糖尿病患者不宜食用。茯苓饼不宜与浓茶、米醋同食,以免影响药效,甚至可能导致中毒症状。

酸梅汁 有助于促进唾液

腺分泌,改善消化吸收,提高食欲。然而,胃溃疡患者、糖尿病患者及妊娠期女性应避免饮用。此外,过量或长期饮用酸梅汁可能会引起胃肠道不良反应,建议适量饮用。

陈皮类零食、山楂类零食,以及一些具有地方特色的中药零食,如化橘红、山药糕、八珍糕等,被用来理气健脾、燥湿化痰、滋阴润肺。这些中药零食都有各自的特点和作用,应选择适合自己体质的,不可多食或乱食,以免出现身体不适。 据《大众健康》