

阳气生发 大地回春 春季养生为健康打基础

◆ 徐瑛

春季从立春开始,历经雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨共6个节气,也就是说立春标志着春季的开始,《黄帝内经》上说:“春三月,此谓发陈。”意思是说,春季的三个月,是推陈出新生命萌发的时令。这个季节阳气生发、大地回春、万象更新、生机盎然,是一年中最好的季节,也是人体生理机能新陈代谢最活跃的时期。“一年之计在于春”,因此,我们一定要重视春季的养生保健,为一年的健康打下基础。

“春捂”是传统养生之道

立春之后要按照传统“春捂秋冻”的习惯,注意保暖,适时增减衣服。

“春捂”有利养生防病。从中医理论看,“春捂”既是顺应了阳气生发的需要,也是预防疾病的不可忽视的一环。冬去春来,寒气始退,阳气升发,而人们的肌体调节功能远远跟不上天气的变化,稍不注意,伤风感冒就会乘虚而入。“春捂”重点要照顾好“首足”两头。由于早春天气乍暖还寒,早晚低温,细菌病毒活跃,人容易生病。“捂”的重点在头颈与双脚,天气刚刚转暖,有些人便早早地脱掉冬装,换上轻便漂亮的春装;一些爱美的女性更是迫不及待地穿上美丽的短裙。其实人体下半身的血液循环较差,容易遭风寒侵袭。因此,“春捂”可以避免感冒、气管炎、关节炎等疾病的发生。

当然,“春捂”并不是衣服穿得越多越好,而是强调脱衣要“递减”,使衣物的增减



随天气的变化情况而定,并要根据自身的体质进行调节。

掌握好“春捂”的尺度非常重要,一般认为,日夜温差大于8℃时是该捂的信号,当气温持续在15℃以上并且相对稳定时,也可以不捂了。

春天赏花种花胜服药

春暖花开,万紫千红。“常在花间走,能活九十九。”鲜花,不仅是美的象征,更是人类天然的“保健医生”。在这鸟语花香的春天,当我们迈向百花盛开的大自然,去欣赏大自然的美丽景象,感悟美的存在,陶冶情

操,会让人心旷神怡,增添生活情趣。五彩缤纷的花卉,能调节人的情绪,当人满腹忧愁或怒火中烧之时,步入百花丛中,花香袭人,一切的烦恼会化为乌有,变得心平气和,真是“七情之病也,香花解”。我们更可以自己种花爱花,时时让美留在身边。真所谓“赏花种花胜服药”。

合理饮食调摄很重要

春天饮食应“省酸增甘”。因为春天本来肝气较旺,若再吃酸性食物,易导致肝气过于旺盛,而肝旺容易损伤脾胃,所以春季饮食忌“酸”。酸性食物有羊肉、狗肉、鹌鹑、

炒花生、螃蟹等。宜食用甘温补脾之品,可多吃山药、菠菜、大枣等。也可用山药和薏米、小米、莲子、大枣共煮成粥食用。但春季进补不同于冬季的厚味进补,春季食物宜选择一般性调补食品为宜,在补充营养、加强消化吸收功能、提高自身免疫力等方面“做文章”。

春季会出现“春困”,这主要与人体蛋白质缺少、机体处于偏酸环境和维生素摄入不足有关,因此春困时饮食应注意增加蛋白质的摄入,适当增加鱼类、鸡肉、鸡蛋、牛奶、瘦猪肉、红枣等食物,多吃蔬菜水果等富含维生素的食物,多喝水。这样可改善春困,使体力充沛。对于身体明显虚弱的人,则需要选择适当的滋补中药来调养,如西洋参、龙眼肉、党参、黄芪等。

春天百花盛开,空气中弥漫着大量的花粉,是过敏性疾病的好发季节。若有慢性疾病或过敏体质的人,春天一定要注意饮食忌口,如虾、蟹、咸菜等“发物”,以免旧病复发。

有胃溃疡病的病人少吃竹笋,以防引起上消化道出血。

总之,我们应掌握春令之气升发舒畅的特点,从精神、起居、饮食、运动等方面加以协调,才能保证人体正常的新陈代谢、体质强健。

(作者为上海市中医医院内科主任医师;专家门诊:周三在总院,周二下午在石门一路门诊部)

早春饮食调摄抗感冒

◆ 李鸿林

早春季节,乍暖还寒,气候极不稳定,时寒时暖,稍不注意,就容易外感风寒湿邪,感冒咳嗽患者明显增多。表现出发烧、咳嗽、咯痰等症状。为了有利于预防和控制感冒,除了在日常生活中应做到及时增添衣物、作息要有规律、坚持体育锻炼等,饮食调摄也非常重要。

美国《健康》杂志最新载文,刊出美国营养饮食协会专家卡伦·安赛尔博士总结出的“对抗流感的超级食物”。

深海肥鱼:三文鱼、金枪鱼和鲑鱼等深海肥鱼富含有助于提高人体免疫力的欧米伽3脂肪酸。可减少人体慢性炎症,降低多种疾病危险,同时也有助于抗击感冒和流感病毒。

牡蛎:在各种海鲜中,牡蛎的锌含量最丰富。锌有助于人体抗击流感。《加拿大医学杂志》刊登一项研究发现,服用锌补充剂可以缩短成人感冒期。

大蒜:大蒜里所含的硫化物大蒜素具有杀菌消毒的作用,分解后可产生大量的抗氧化剂。生吃大蒜效果更佳。另外,服用大蒜素补充剂12周,感冒几率明显降低。

柑橘类水果:近期研究发现,增加维生素C的摄入对预防感冒非常有效。橙子、柠檬、橘子、葡萄柚等柑橘类水果都含有丰富的维生素C。

茴香籽:茴香籽是一种自然除痰剂,可化痰止咳。可用1.5茶匙茴香籽开水浸泡15分钟,加入蜂蜜饮用,可防止感冒。

酸奶:近年一项研究发现,酸奶等含益生菌的食物不仅有益消化道健康,而且有助于降低上呼吸道感染,减少流感发病率。

茶:无论是红茶、绿茶或白茶,都含有大量的抗氧化剂儿茶素。研究发现,儿茶素对于抗流感有益。



红辣椒:红辣椒含有大量的维生素C。一只红辣椒含150毫克维生素C,是日推荐量的1.5倍。

牛奶:常喝牛奶可补充必要的维生素D。维生素D不仅有益骨骼健康,预防心脏病,还有助提高免疫力。

蘑菇:蘑菇中富含的微量元素硒有助白细胞产生细胞活素清除病毒。蘑菇中的葡聚糖是一种可对抗感染的抗菌型糖类。蘑菇品种很多,可以煮汤、做沙拉或者小菜。

去皮鸡胸肉:鸡肉等瘦肉蛋白堪称抗流感食物主力军。人体不仅需要蛋白质增强肌肉,而且需要其增加抗体抗击体内炎症。

绿叶蔬菜:蔬菜颜色越深,营养越丰富。绿叶蔬菜含大量抗氧化剂,对感冒具有一定缓解作用。

蓝莓:蓝莓含有丰富的抗氧化剂,特别是花青素。抗氧化剂有助于人体战胜流感病毒,预防感冒。

黑巧克力:黑巧克力富含具有抗病属性的多酚类物质。黑巧克力中还含有增强免疫力的微量元素锌。最好选择可可粉含量在70%以上的黑巧克力。

坚果:坚果含有丰富的蛋白质、健康脂肪和有益免疫功能的微量元素硒。这些营养都有助于提高免疫力,预防流感。

胡萝卜和红薯:橙色果蔬含有丰富的β胡萝卜素。这种化学物质能在身体里转化成维生素A,它能增加T细胞数量,增强免疫,有效对抗呼吸道感染。

葵花籽:葵花籽是维生素E的最好来源之一。维生素E是一种抗氧化剂,对细胞壁具有保护作用。吃1盎司(约合28克)原味葵花籽可满足维生素E日推荐量的30%。

燕麦片:燕麦中富含的β葡聚糖具有降脂和提高免疫力的作用。常吃燕麦片等食物可防止上呼吸道感染,改善人体白血球活力,进而帮助人体抗击流感。

消化不好 吃粗粮需谨慎

◆ 彭永强

粗粮种类很多,如玉米、小米、紫米、高粱、燕麦、荞麦等谷类,还有黄豆、绿豆、赤豆等干豆类。一般来说,粗粮富含纤维素、维生素、蛋白质等成分,适当食用对人体大有益处。然而从健康的角度来说,也并非所有人吃粗粮对健康都有帮助,譬如患有消化疾病者,吃粗粮时就一定要谨慎。

消化系统疾病一般可以分为器质性消化病和功能性消化不良。患有器质性消化疾病,例如胃溃疡、十二指肠溃疡的患者,对粗粮应当少吃乃至不吃为宜。患有慢性胃炎,例如浅表性胃炎、萎缩性胃炎的患者,由于分泌的胃液减少,吃完粗粮后导致消化困难,很容易造成食物在胃中滞留时间过长,给胃的蠕动造成负面影响。

功能性消化不良经常表现为肚子胀,吃下去的东西较难消化,食物堆积在胃里,造成胃动力不足。一般来说,粗粮的体积较大,饭后消化较为困难,容易造成胀气。然而,粗粮的一些营养成分譬如粗纤维等,对促进消化又大有好处,所以功能性消化不良的患者,每天吃10克左右的粗纤维,就可以保障消化功能的通畅。

因此,消化功能不良者吃粗粮时应当注意:首先,不宜空腹吃粗粮;其次,吃粗粮最好选择一些经过加工的面食,例如玉米面、小米面、荞麦面等,而不是直接吃未曾加工的粗粮;再次,吃粗粮最好是将玉米面、荞麦面等各种谷物混合在一起蒸成发糕后食用,这样既营养全面,又容易消化;还有,为了便于消化,切记每餐只吃七八分饱。

科普讲座

3月28日14:15~15:00,上海市第一人民医院松江南部(新松江路650号)门诊大厅将举行“饮食管理防治脂肪肝和胰腺炎”科普讲座。