

# 春菜都是养生王

菠菜、韭菜、香椿……经过寒冬,这些蔬菜陆续上市,给人们带来美味的同时,也守护着大家的健康。

**菠菜护眼明目。**菠菜是叶黄素的最佳来源之一,这种营养素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。同时,菠菜还是维生素B2和β胡萝卜素的好来源,前者充足时,眼睛不容易布满血丝;后者可以在人体内转变成维生素A,有助预防干眼病。此外,菠菜还富含钾、钙和镁元素,能帮助眼部肌肉增强弹性,减少近视几率。菠菜可以焯水后凉拌,也可与豆腐搭配做成汤。

**荠菜能补钙。**眼下,虽然还没真正回暖,但最耐寒的荠菜已经上市。荠菜营养丰富,其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较

高,尤其值得一提的是,其含钙量高于同等重量的牛奶。荠菜还有一定药用价值,传统医学认为它可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。荠菜可以用来做馅,也可焯水后凉拌、摊鸡蛋、煲汤煮粥等。

**莴笋抗过敏。**莴笋含有丰富的维生素、钙、镁、膳食纤维等成分。研究发现,莴笋中的某种物质可以抵抗因春季过敏而引发的鼻炎,缓解过敏带来的不适。莴笋可以用来凉拌、炒,还能腌制成酱菜、泡菜等。

**香椿增加食欲。**这种香味独特的蔬菜不仅富含钾、钙、镁等矿物质,B族维生素的含量在蔬菜中也名列前茅。此外,香椿还含有香椿素等挥发性芳香族化合物,可起到健脾开胃、增加食欲的功效。香椿中硝



酸盐和亚硝酸盐(储存过程中,由硝酸盐转化而来)的含量较高,因此无论凉拌、炒、腌制还是炸香椿鱼,烹调前最好先焯烫一下。

**韭菜有助护肝。**李时珍把韭菜描述为“肝之菜”,就是因为肝主升发,而非菜是温性食物,能起到助肝

升发的作用。而且,韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分,散发出一种独特的辛香气味,有助于疏调肝气,增进食欲,提高消化功能。韭菜吃法很多,韭菜炒鸡蛋、韭菜炒猪肉、做成馅包饺子等都不错。

方晓

## 健康知识

### 头梳千遍 病少一半

中医理论认为,头为脑之舍,是机体的“精明之府”,连通全身经络。适当刺激头部的某些穴位,有利于改善大脑功能,调节全身经络,达到防病养生的目的。

《养生十六宜》中“发宜常梳”的观点,宋人郭尚贤在《清异录》中所说的“梳头洗脚长生事,临卧之时小太平”,都说明从古代时候人们就已发现梳头有促进睡眠和养生的作用。

头的前部、侧部、后部和颈部,分布着众多穴位。通过梳头刺激相关穴位,可辅助防治多种疾病:前、侧头区的穴位有治疗眼、鼻疾病的效果,后头区的穴位有清醒头脑的效果,项区的穴位有安神定志和治疗音哑、咽喉痛等疾病的效果。

梳头经过的上星(头部发际线正中直上1寸处)、百会(头顶正中央)、太阳、玉枕(后发际正中直上2.5寸,左右旁开1.3寸,与枕外粗隆上缘的凹陷处)、风池(颈后枕骨下,大筋外侧凹陷处,左右各一个)等穴位,在梳子的反复按摩刺激下,会通过神经末梢把刺激传给大脑皮质,以达到调节头部神经功能,松弛头部神经紧张状态,促进头部血液循环等目的,益于大脑正常功能的发挥,对促进全身健康起到积极作用。

除一早一晚外,脑力劳动者平时感到头脑昏沉、疲劳时可以随手拿起梳子梳梳头。研究表明,早晚梳头,对保持头脑清醒、治疗神经性头痛、失眠烦躁有明显作用;工作间隙梳头,对恢复大脑疲劳、保持精力充沛、增强思维能力和安定情绪有直接帮助。患有高血压、动脉硬化、神经衰弱的病人,更应该坚持梳头,通过梳子刺激头部穴位,可以平肝息风、开窍宁神,对疾病起到辅助治疗作用。

梳子材质不求名贵,只要不引起太多静电即可。梳齿最好选择稀疏、圆润一些的,这样起到的按摩作用更明显。梳头时切忌用力过猛,防止梳破头皮,引起头部皮肤感染。

包建



### 春季花粉过敏 祸首是“风媒花”

随着市民踏青赏花热情日渐高涨,各大医院过敏门诊迎来就诊高峰。专家提醒,春季花粉过敏的“主凶”是花旁边的树和草,还有路边不起眼的小野花。

“大家都以为春天容易花粉过敏是因为花团锦簇,其实这是一个误区。”专家表示,桃花、油菜花等颜色鲜艳的花并不容易引起过敏。这些花都是“虫媒

花”,它们的花粉颗粒大、重而黏,在空气中飘不起来,只能吸引蜜蜂授粉,只有极少数人才会对它们过敏。

专家说,来自树、草、小野花的花粉叫“风媒花”,是导致花粉过敏的“主凶”。这些花粉小到肉眼看不见,很轻,数量也多。风一吹,花粉在空气中大量飘浮,人接触和吸入后很容易致敏。

对于花粉过敏反应严重的患者,最好是查出过敏原后进行脱敏治疗。专家建议,市民外出踏青赏花时,尽量选择开晴起风天,可选择雨后出行,地点最好选在开阔地带的单纯花田。可戴口罩和眼镜,还可在脸上涂抹维生素E面霜。回家后换掉外套,用流水洗手洗脸,用盐水洗鼻。

朱易

俗话说“饭不香,吃生姜”,其实生姜在防病方面本领很大。中医专家推荐了几种使用生姜治疗常见病的小窍门。

**生姜切片擦背治疗风寒咳嗽:**生姜切5-6片后用纱布包裹好,放入微波炉中加热,擦双侧肺俞穴约3-5分钟,可止咳化痰。

**生姜加热治疗冻疮:**生姜30克放入微波炉中,2分钟后取出,趁热用刀切成薄片涂擦患处,每日2次,连用2周,对早期冻疮和未破溃的冻疮有很好的预防和治疗效果。

**生姜治疗头痛及牙痛:**将生姜汁与麻油等量混合,再加入少许蜂蜜,擦拭头痛的部位。牙痛时,将磨碎的生姜和面粉混合成黏状物后,贴在牙痛侧的面颊部。

**乌梅生姜治疗胃痛及腹痛:**取两个乌梅置碗内,放入适量生姜汁及20毫升酱油、少许砂糖,

然后冲入沸水趁热饮用,可止痛,对于小儿,还可以用毛巾沾姜汁,擦拭患部,可减轻痛苦。

**生姜外敷神厥治疗晕船、晕车:**取新鲜生姜1片,贴于神厥

穴(肚脐),用伤湿膏盖贴,同时将伤湿止痛膏贴于内关穴,用手指轻轻揉摩穴位,口中亦可再含一片鲜姜,也有一定的预防作用。

应杨



## 健康顾问

### 原来午睡有这么好处

需不需要午睡?这个往往因人而异。习惯午睡的人群一旦不睡,那下午基本崩溃。不习惯午睡的人群,睡不睡也没所谓。但是从科学医学的角度上讲,午睡的好处可就太多了。专家介绍,午睡对于协调生理时钟和24小时周期是有帮助的,许多国家把午睡称为“健康的充电器”。

那午睡到底有什么好处呢?不睡会有什么损失呢?

**1、减缓疲劳,保持精神**  
一般来说,人在经过一个上午的工作学习后,无论体力还是脑力在高度集中的状态下,不可避免会

产生疲劳,加上人体热量消耗同样巨大,因此午睡可以提供一个适当的减缓疲劳,保持精力的效果,使人体能够以一个较为良好的精神状态继续下午的工作学习。

**2、增强记忆,提高精力**  
有美国研究人员研究发现,适当的午睡能够提高人的精力与警觉性,甚至还可以增强记忆力。所以千万不要再说自己老了,记忆越来越差,这个分明就是午睡不足啊。

**3、增强免疫,消除抑郁**  
德国睡眠专家研究发现,人在中午一点钟左右,是一个睡眠高峰,

此时通过一个午睡,能够刺激体内淋巴,增强免疫细胞活跃。另外坚持每天午睡,还能有效赶走抑郁情绪。

午睡虽然好,正确姿势不能少:

**1、午睡时间不宜长**  
午睡最忌时间太长,因为人在长时间睡眠下,会进入深度睡眠,此时会加深抑制大脑中枢神经,减慢人体代谢。所以为什么有些人在午睡过后,反而更加疲累或者困倦,原因就是午睡时间太长了。专家介绍,午睡一般以15-30分钟为宜。

**2、午睡不宜过早**  
很多小伙伴为了争分夺秒,往

往是吃完中饭后,就立马趴在桌上进入梦乡找周公。其实午睡最好离午饭有一段间隔期,这样才能避免出现食物反流,胃液刺激食管。一般来说,午饭过后二十分钟,再开始午睡是最理想的。

**3、午睡能不趴桌子就不趴**  
虽然由于各种设备条件限制,许多小伙伴的午睡只能趴在桌子上,其实这样的午睡对身体是不好的。趴桌子午睡会使腿与胳膊血液循环不畅,影响呼吸。所有大家午睡时有条件的搞张折叠床,没条件的也拿个抱枕吧。

简康

## 健康顾问

一到三四月,春暖花开,天气变的那叫一个快。早上长袖长裤出门,中午短袖短裤还嫌热,晚上可能就要穿秋裤了。这样的天气变换,人体的反应是很诚实的,就是吃不消。首先抗议的就是我们的胃,因此春天往往是各种肠胃病高发时节,如果不注意好好养胃,爱护自己的肠胃,那么就不要怪肠胃同样“报复”你哦。

专家介绍,春季容易发作的脾胃疾病包有急性肠胃炎、消化不良、胃炎等。而脾胃是后天之本,气血生化之源,必须要好好保护。

### 春天要这样养胃

- 1、保持心情舒畅**  
以中医的角度来讲,肠胃问题有可能是“思虑过度,脾气郁结,久则伤正,运化失常”,也就是说紧张焦虑的情绪会影响肠胃功能。因此吃饭时最好就全身心地放在食物上,千万不要边吃饭边工作,这样对脾胃伤害是很大的。
- 2、少吃刺激性食物**  
刺激性食物一般指油炸食物、腌制食物和生冷食物。其中油炸食物不易消化,加重消化道负担,引起消化不良。而腌制食物含有过多盐分和某些致癌物,本身就不适宜。至于生冷食物容易刺激消化道黏膜,会引起腹泻或消化道炎症。

### 春天养胃的好帮手

- 1、蜂蜜水**  
蜂蜜水利于健脾胃,疏通大便,改善肠胃内部环境。最好就是以温开水冲服,早晚两次,最适合肠胃吸收。另外饭前一个小时左右服用温蜂蜜水,还可以抑制胃酸分泌,减少胃黏膜刺激。
- 2、胡萝卜**  
胡萝卜富含胡萝卜素,而胡萝卜素是人体粘膜组织所需要的元素。一旦人体缺乏胡萝卜素,粘膜组织就会出现异常。因此肠胃不舒服的朋友,可以看看情况食用一些胡萝卜,如果不喜欢的,榨成胡萝卜汁也是可以的。
- 3、酸奶**  
酸奶可以补充肠胃中的益生菌,使食物更快通过肠道,消除肠胃功能紊乱引起的腹胀、疼痛等。所以对于肠胃缺乏乳酸酶的人群来说,喝酸奶也是一个不错的养胃方法。

石堡