



节气养生

暮春是从春到夏的过度阶段,气候乍暖还寒,对人体健康非常不利,容易诱发的疾病也非常多,千万不可马虎大意。

(1)暮春中午,谨防感冒

暮春晴日的早晨,寒意明显,上班、上学的人们都会多穿一些衣服,而到中午回家路上,艳阳高照,热气扑面,气温常常达到或接近 30℃,人们在艳阳下或进家后脱掉外套,都是正常的举动,如果能及时穿衣,对健康并无妨碍;但倘若过于贪凉,在室内不注意及时加衣,则就不能适应忽冷忽热的气象变化,容易患上呼吸道感染等疾病。



颐养妙招

王嘉麟老人现已 93 岁,他是国家级名老中医。如今,王老依然神采奕奕,都要归于他多年来坚持的调养之功。

食养胜补品。人以食为本,人体所需营养物质都是通过嘴巴摄取,把住饮食关是身体强壮的关键。近数十年来,王老每天早晨五点多钟起床,将百合、枸杞子、银耳、山药、核桃、花生米、麦片、玉米面等共煮为粥,制成后再加上少许蜂蜜。每天早饭踏踏实实地喝上一大碗药



饮食养生

● **去疲劳** 在所有的天然食品中,大脑神经元所需要的能量在蜂蜜中含量最高。蜂蜜所产生的能量比牛奶高约 5 倍,能够在很短时间内补充给人体能量,消除人体疲劳和饥饿。蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身体吸收利用,改善血液的营养状况。再加上蜂蜜不含脂肪,富含维生素、矿物质、氨基酸等,经常服用能使人精神焕发,提高记忆力。

● **抗过敏** 春天过敏原增多,易引起特殊体质的人过敏。而蜂蜜可缓解花粉等引起的过敏症,长期服用,还可缓解哮喘症发作。每天喝一勺蜂蜜可远离哮喘、瘙痒、咳嗽等季节性过敏症状。

● **消积食** 蜂蜜可促使胃酸正常分泌,增强肠蠕动,能显著缩短排便时间。若有积食,可

暮春防病莫大意

文 / 霍雨佳

病了。

最省心的办法是:遵守“春捂”法则,脱衣后几分钟内,若无强烈的热感,就应该及时加衣(等到凉意明显时穿衣就已经晚了);对那些在路上就因热而脱衣的人来说,步进家门后第一件事,就是把手里的衣服穿上。

(2)暮春湿度,易诱发哮喘病

在气温经常发生骤变的暮春,哮喘的发病人数也明显增加。为何气温降幅大是哮喘病发作的诱因呢?气温骤变对人体是一种刺激因素,可以影响神经、内分泌及免疫功能,哮喘

病患者对外界气温突变的适应能力较差,因此就容易发病。有资料表明,当日平均气温在 21℃左右时,哮喘最容易发作。

(3)暮春气候,谨防眼病

暮春时节最容易感染的眼疾是红眼病,医学上称作“急性卡他性结膜炎”,其发病源分别是细菌和病毒。红眼病,常在高温高湿的雨季发作、流行,很具高温高湿特征的江淮梅雨,自然是红眼病的温床。所以,暮春时段,尽量少去公共场所(如游泳池、影剧院、网吧等)。要尽可能不揉眼睛,尽可能勤洗手,避免接触传染源。

国家级名老中医自创“神仙粥”

文 / 隽秀

粥,然后再吃一个鸡蛋。天天如此,几十年如一日从未间断过。他还会视身体情况灵活组方,随季节变更适时选用大枣、桂圆、黑芝麻等。

王老解释说,晨起胃肠空虚,一碗温热的药粥最为滋润胃肠,且极易吸收,很适合老年人及病后体虚之人,长期服用,胜过补品。药粥由药物、谷米及调料三部分组成,取药物之性、米谷之味。且取材方便,制作简易。陆游诗云:“世人个个学长

年,不悟长年在目前,我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”因此,也有人把王老的药粥美名曰“神仙粥”。

生活中,王老不会吸烟、不喝大酒、不吃辣椒,晚餐通常是绿豆芽、圆白菜等几个清淡的素菜。偶尔喝一小杯葡萄酒,遇到节假日家人团聚,也只是少量吃些荤菜,数十年来一直保持饮食定量的习惯。王老以自己的亲身经历劝告旁人:养生不言迟,坚持下去必有后功。

春天喝蜂蜜五大益处

图文 / 赵国明

以每天早晚空腹服蜂蜜 25 克。

● **清肠道** 蜂蜜导泻效果好,而且无副作用,但一定不能过量服用,否则可能导致腹泻。习惯性便秘者可早晚用温开水冲服蜂蜜 30 克,连服 2—3 天。

● **润肺止咳** 蜂蜜可润肺,具有一定的止咳作用。可用百部 30 克煎汤,把汁液倒在 60 克蜂蜜上,用小火煎沸,融合成膏状,每次取一匙蜂蜜用开水冲化了喝掉。

寻亲公告

为了维护儿童的合法权利,现将有关部门移送来的走失儿童情况进行公告。请走失儿童亲属自公告之日起 60 日内,持有效证明联系认领,如逾期无人认领,视作弃儿安置。联系电话: 53019670





编号: 20150402

性别: 男

年龄: 6 岁左右

特征: 身高 123cm, 弱智, 活动好

捡拾时间: 2015.3.21

捡拾地点: 南京西路

沉降式广场

编号: 20150403

性别: 男

年龄: 3 岁左右

特征: 身高 90cm, 正常儿童貌

捡拾时间: 2015.3.27

捡拾地点: 南车站路

152 号

编号: 20150404

性别: 女

年龄: 5 岁左右

特征: 身高 105cm, 正常儿童貌

捡拾时间: 2015.3.30

捡拾地点: 南京东路

627 号

