



初春养生四需知

立春后,就意味着春季的开始,初春季节的气温并不会立刻回升,所以我们还是要注意保暖,但是不能再捂,那么,初春怎么养生保健?

1.衣——立春过后还得“捂”

春不减衣,秋不戴帽!立春意味着春天的来临,此时,冬季的低温并不会立刻回升。由冬季转入初春,气温变化大,过早减掉冬衣,一旦气温下降,可能难以适应,会使抵抗力下降,病菌

乘虚袭击,容易引发各种呼吸系统疾病及传染病。由于冬季穿了几个月的羽绒服,身体产热散热的调节与冬季环境温度处于相对平衡状态,立春时节气温还未转暖,不要过早减掉冬衣。在早春时节,还应提前了解气温变化,适当增减衣物。

2.食——立春之后要养肝

专家说,立春养肝,宜多吃辛温发散的食物,如多用豆豉、葱、姜、韭菜、虾仁等有利阳气生

发的食物来调味;还要少酸多甘,多食用口味微甜的甘润食品,如大枣、百合、梨、桂圆、银耳、萝卜等。与冬季不同的是,立春后麻辣火锅要少吃,羊肉、狗肉也要少吃,这些食物都可能损耗阳气,导致上火。过于辛辣的以及油炸食物等都要少吃。

春季人易上火,经常出现舌苔发黄、口苦咽干等情况,因此饮食宜清淡,忌油腻、生冷及刺激性食物。有明显上火症状的人

可喝些绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心茶等。春季气温逐渐升高后,细菌、病毒等微生物也开始繁殖,活力增强,容易侵犯人体而致病。由此,在饮食上应摄取足够的维生素和矿物质。以新鲜蔬菜,柑橘、柠檬等水果,富含维生素C,具有抗病毒功效;富含维生素A,拥有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能,从而可抵抗侵袭。

3.住——开窗通风早睡早起

初春的天气刚刚由寒转暖,各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖,为避免春季多种疾病发生,预防措施必不可少。家居生活中,要注意经常开窗,使室内空气流通,保持空气清新。

春季正常睡眠尤为重要,应坚持“夜卧早起”,顺应一年四季气候变化的规律和特点,合理调

整四季睡眠与养生,进而增强人体适应自然的能力,避免疾病发生。立春过后,人们应顺应时节,早睡早起,早晨去散散步,放松身体,这是适应春天的养生方法。

4.行——多郊游调节情志

立春以后不妨多去郊外走走,呼吸新鲜空气,调节身心。其实还有很多禁忌,特别是过年期间,每天都会有很多好吃的,每天休闲娱乐,自然就缺少运动,吃的也比较多,此时脂肪就容易堆积起来,到了来年开春时,人也容易发胖。因此,要注意多坚持运动,更不要暴饮暴食,合理安排作息,更不要天天熬夜等。春季也是人体肝阳亢盛之时,情绪容易急躁。每年立春过后,焦虑等心理疾病患者也会有所增多,为此,在心理健康方面,还需注意防止躁动,重视心理保健。

这个季节怎么吃?

进入二月底,又是冬去春来的季节,进入初春,随着天气的逐渐变暖,我们除了要适时添件衣服以外,在饮食方面也应该作出相应的调整。小编提醒大家,初春养生,在饮食上理应该做到五多五少:

1.多吃主食少吃副食

春天乍暖还寒,气温变化反复无常,人体免疫力和防御功能极易下降,诱发感冒等疾病。此时如果多吃富含碳水化合物的主食,能给身体提供足够的能量增强体魄,还容易消化,保护肠胃。

2.多吃蔬菜少吃水果

蔬菜含有丰富的维生素、纤维素和矿物质,有疏通血管和肠道的特殊功能,肝和心都喜欢它,蔬菜能帮助肝脏尽快实现蛋白质、糖类、脂肪代谢。而水果多数生冷食物,吃太多容易损伤脾胃。

3.多吃乳制品少吃肉类

牛奶等乳制品富含人体所需的各种营养,是各类人群春季补充营养的首选佳品。而肉类胆固醇含量高,加上春节过后人们大多已摄入过多的肉类,此时如果不减少肉类的食用则容易发胖,诱发“三高”等富贵病。

4.多喝水少吃油腻食物

季节更替带来多风、干燥的气候,加剧了身体水分的流失。春季其实也容易导致上火,进而引发头痛、便秘、体重增加等症状。建议每天清晨起来,喝点蜂蜜水,将有助于清洗肠道,排毒祛火。

5.多吃彩色食物少吃口味单调食物

在人体中,五脏各有所爱,如心爱红、苦;肝爱绿、酸;肾爱黑、咸;肺爱辣、白;脾爱黄、甜。人们在饮食中,应当照顾到各脏器的爱好。

糯米虽营养,食用要谨慎

糯米虽然受到很多人的喜爱,可是并不是人人都适合吃的。并且,如果糯米的搭配出现了问题也是会出现副作用的。下面,就来一起看看日常食用糯米应该注意什么吧。

糯米的营养价值

滋补佳品:有补虚、补血、健脾暖胃、止汗等作用。

缓解脾胃虚寒:适用于脾胃虚寒所致的反胃、食欲减少、泄泻和气虚引起的汗虚、气短乏力、妊娠腹坠胀等症。

缓解尿频症状:糯米有收涩作用,对尿频、自汗有较好的食疗效果。

那么,吃糯米需要注意的禁忌有哪些呢?

哪些人不能吃糯米

湿热痰火偏盛之人:凡发热、咳嗽痰黄、黄疸、腹胀之人忌食;发热时患者的胃肠道处于相对抑制状态,因此应吃些流食等容易消化的食物,否则会加重病情。

病后消化力弱者:糯米黏腻,若作糕饼,更难消化,病后消化力弱者忌食糯米糕饼,此时患者食欲虽有好转,但消化功能仍然较弱,过量食用糯米不利于康复。

糖尿病人:因为糖尿病患者是对糖的代谢不正常,忌食多糖食物,而米饭在体内即水解成葡



萄糖,尤其是糯米食品,含糖量更高,故当忌食之。

胃肠道病患者:糯米性温滞气,含植物纤维既多又长,吃多了会加重胃肠负担。患胃病及十二指肠溃疡病的人若贪吃糯米,很有可能造成溃疡穿孔、出血,使病情加重。

糯米不能和什么一起吃

糯米鸡肉同煮可致胃肠不适。糯米的主要功能是温补脾胃,所以一些脾胃虚弱、经常腹泻的人吃了能起到很好的食疗效果,但与鸡肉同食会引起身体不适。

糯米鸡是一道蒸菜。其加工温度为100℃,因此不会产生任何新的有害物质。糯米鸡还有蛋

白质互补作用,所以,只要不是过量食用或存放后不洁食用,一般不会产生身体上的不适,但应注意糯米不易消化,在吃了过于油腻的菜肴后,应避免吃大量的糯米。

糯米性粘滞,难于消化,不宜一次食用过多,老人、小孩或病人更宜慎用。糯米年糕无论甜咸,其碳水化合物和钠的含量都很高,对于有糖尿病、体重过重或其他慢性病如肾脏病、高血脂的人要适可而止。

由此看来,吃糯米也是需要多讲究讲究的。

(责编:盛月、聂丛笑)

本版资料来源:新华网

羽绒清洗有讲究

在寒冷的冬季,羽绒服是必不可少的保暖用品,但厚重的羽绒服不易清洗,清洗方法不当还会让羽绒服“寿命”打折。中国羽绒工业协会专家提示,羽绒服可以采用局部清洗法,一般来说,最好不要用老式双缸波轮洗衣机来洗羽绒服。

如果羽绒服只是局部脏一点,可以在脏污部位滴几滴羽绒服清洗剂或中性洗涤剂,静置几分钟后用湿毛巾擦干。如果一遍不干净,可以重复几次。

有人以前遇到过用洗衣机

洗羽绒服,导致洗衣机“爆炸”。这主要是发生在老式双缸波轮洗衣机的甩干环节。羽绒服采用防水面料,质量轻、透气性较差,洗涤时完全浸水,羽绒会聚集在一起,羽绒服内会产生大面积空隙。在高速甩干时,羽绒脱水后不断膨胀,羽绒服内就会产生空气,又不好排出,就会不断地将羽绒服撑大、将洗衣机内撑满,同时洗衣机内壁与羽绒服摩擦产生巨大的静电,就可能引起“爆炸”。老式双缸波轮洗衣机的脱水桶有一个盖子,用来压住衣物,空间狭小,转速较快,比较容易在甩干羽绒服时爆裂。单缸全自动波轮洗衣机相对来说空间较大,转速较慢,发生异常时可以马上打开盖子强制停止。机洗羽绒服的最佳选择是滚筒洗衣机,可以选择轻柔洗涤模式,甩干时设置低速模式。有的滚筒洗衣机甚至为洗涤、甩干羽绒服专门设置了模式,清洗起来也更加方便。

(刘波)



推荐书单作品简介

《随风飘散》

内容简介:“机村史诗”六部曲(《随风飘散》《天火》《达瑟与达戈》《荒芜》《轻雷》《空山》)

阿来的藏族村庄写作在中国文坛具有独特性,这是继《尘埃落定》后又一部大长篇,由六部相对独立又彼此街联的小长篇、六则关于新事物的故事和六则描写与新

社会相适应或不相适应的人物的故事组成,构成一部恢宏的、立体式的藏族村庄的当代编年史。

