

春分养生 饮食别忘吃『三香』



春天变暖的脚步很快,一转眼树叶全都冒出了绿色的嫩芽。不经意间春分节气就到了,所谓“春分秋分,昼夜平分”,春分节气是和秋分相对的春季节气。

春分节气之后雨水会迅速增多,尤其是南方省份会陆续进入“桃花汛”,湿度也会随之增加。和春分节气一起到来的,是很多春季的时令蔬菜,尤其是有“三香”之称的香椿、香菇、香菜。

香椿:

最近香椿这种春季时令菜因为价格异常昂贵,取代车厘子成了新的“网红菜”,超市里香椿都是按两来卖。即便如此,大家还是排着队把新鲜的香椿买回家,毕竟每年到这时候如果不吃几次香椿,感觉整个春天都失去了味道。

香椿富含钾、钙、镁元素,维生素B族的含量在蔬菜中也是名列前茅。香椿特有的这股味道,让喜欢它的人欲罢不能,除了可以促进食欲还有一定的杀菌消炎作用。

香椿含有的黄酮类物质对预防心血管疾病也有帮助。香椿的吃法也比较丰富,香椿炒鸡蛋、凉拌香椿豆、香椿拌面等。

香菇:

香菇是我们常用的食用菌,通常做个香菇油菜,或者在菜中加入少量香菇提鲜,都很美味。香菇是含高蛋白、低脂肪的营养保健食

物。其药用价值也非常大,增强细胞免疫力、抑制癌细胞生长,纠正人体酶缺乏,降低血脂,均有作用。

春季是万物生发的季节,植物在生长,人的身体自然也在生长。这时候就需要大量维生素D,参与身体的正常代谢。这时候不妨吃一些香菇,尤其是干香菇,因为在日光干燥下鲜香菇含有的麦角固醇,会转变为更多的维生素D。

香菜:

香菜不仅仅是一种去腥的调味料,在中医中这还是一味中药。《中药大辞典》记载,香菜性味辛、可发表透疹,健胃、有消食下气之功。

香菜之所以被叫做“香菜”,自然因为它独有的气味,源于香菜含有的醇类和烯类物质,入食后可增加胃液分泌,增进食欲,调节胃肠蠕动。

春分节气除了吃这“三种香”之外,还可以增加室外活动时间,毕竟现在雾霾季已过,春风下室外空气清新,满眼的绿色也会让人心旷神怡。

通过室外活动增加晒太阳的时间,通过紫外线对皮肤的照射,还能够制造维生素D,促进身体对食物中钙和磷的吸收,对预防骨质疏松有帮助。



别让『春困』扰了神

一年之计在于春

阳春三月,许多人都出现了犯困乏力、眼涩头晕、昏昏欲睡等症状,特别是到了下午,更是哈欠连连,困倦到眼皮仿佛有千斤重。最近总是提不起精神?你可能被“春困”缠上了。新郑时报 李显文 整理

“春困”有多种原因

新陈代谢旺盛 春季气温升高,血液循环旺盛,人的身体毛孔、汗腺、血管开始舒张,这样一来,供给大脑的血液就会相对减少。

再加上新陈代谢加快,耗氧量不断地加大,导致内源氧缺乏,大脑的供氧量容易不足,因而人们就会感到困倦思睡,总觉得睡不够。

吃出来的春困 除了湿气会引起春困外,春天的生活习惯也会导致春困,如缺少运动、饮食不均衡都会造成脾胃功能失调,出现春困症状。

“湿气”重 春天湿气重,而人阳气不足就容易被湿邪“侵犯”,脾不能正常运化,从而出现嗜睡、精力不足、疲倦,所以春困也称为“湿困”。

7种“困”可能是病

犯困+反应迟钝 危险征兆:大脑缺氧。大脑的耗氧量占全身总耗氧量的25%!大脑长期缺氧会引起困倦、乏力、嗜睡以及记忆力下降、行为异常、个性改变等,有时候看起来还有点“发呆,反应迟钝”。

支招:深呼吸,勤通风,多多参加有氧运动,如果身体有器质性病变要积极治疗。

犯困+皮肤发黄 危险征兆:肝可能出问题了。当肝出现问题时,身体会感觉疲劳无力,还伴随着皮肤发黄,皮肤粗糙、食欲不振、厌油腻、恶心等。

支招:清淡饮食,限酒限脂肪。

犯困+面色苍白 危险征兆:贫血。疲乏、困倦、头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中是贫血最常见的

症状。现代人由于吸收、烹饪习惯等原因,铁及某些氨基酸的吸收可能无法满足肌体需要,导致贫血。

支招:到体检中心检查一下血常规或贫血四项,找出缺铁和贫血的原因并及时“对症下药”,该补啥就补啥,

犯困+鼾声如雷 危险征兆:睡眠性呼吸障碍。症状是除了白天困倦、乏力、嗜睡外,夜晚通常会鼾声如雷,伴有呼吸间歇性停止。呼吸暂停会导致肌体缺氧,会让身体器官得不到很好的休息,导致睡眠质量下降。

支招:可以试试换个睡姿,打鼾症状可能会缓解。必要时可求助于医生进行睡眠呼吸监测,查查是否有睡眠呼吸暂停低通气综合征。

犯困+经期嗜睡 危险征兆:身体虚弱。中医学认为,经期嗜睡多由脾虚湿困、气血不足或肾精亏损所致。身体虚弱的女性大姨妈来时容易嗜睡、少气懒言,倦怠乏力、头晕作眩、心悸不安。

支招:选择一种自己喜欢的锻炼方式并长期坚持,饮食上要少吃甜腻、高脂肪食品。

犯困+越睡越疲惫 危险征兆:心脏病的信号。疲劳、乏力是各种心脏病常见的症状。心脏病会使血液循环不畅,导致新陈代谢废物(主要是乳酸)积聚在组织内,令人产生疲劳感和气短等症状。

支招:心脏病重在预防,要记得控制体重、适量运动、尽快戒烟,饮食上做到“三低”:低热量、低脂肪、低胆固醇。

犯困+怎么睡都睡不醒 危险征兆:可能得了糖尿病。糖尿病人出现白天极度嗜睡、犯困可能性是其他人的近2倍,肥胖、腰间赘肉多,肚子胖但四肢细的朋友要尤其重视。

支招:要定期检查血糖,有事及时治,日常生活也要合理饮食多运动,积极提高免疫力。