

## 中牟播报 | 养生

# 身体健康投资最佳时到了 春季养生全攻略

## 要素1 保暖防寒

春季是由冬寒向夏热的过渡时节,正处于阴退阳长、寒去热来的转折期。此时阳气渐生,而阴寒未尽。“春捂”即“春不忙减衣”是顺应阳气生发的需要,也是预防疾病的自我保健良法,当心“春寒伤人”,室温最好保持在15℃以上,衣被厚薄以不出汗为原则。

## 要素2 晚睡早起

春天气温回升,春风轻拂,使人皮肤腠理逐渐舒展,循环系统功能加强,皮肤末梢血液供应增多,汗腺分泌也增

多,各器官负荷增加,对中枢神经系统产生一种镇静、催眠作用,使身体困乏,民间称之为“春困”。克服“春困”的最好方法就是顺从人体的自然变化规律,遵守春季养生原则:要晚睡早起,保证一定的活动时间。

## 要素3 慎避风邪

中医认为,“风者,百病之始也”,意思是许多疾病的发生,常与风邪相关连。适度气流使空气清洁、新鲜,对健康有益,而反常的气流则有害于人体健康,所以春季养生的关键是要避风,要注意防避风邪。

## 要素4 精神愉快

春季调摄精神,应合于春天大自然万物生发的特点,精神修养上要做到心胸开阔,情绪乐观,遇事戒怒。“怒”是情志致病的罪魁祸首,对人体健康危害极大,因为怒不仅伤肝,而且还还可伤心、伤胃、伤脑,从而导致各种疾病,所以怒是所有人最忌讳的一种情绪。

## 要素5 勤于运动

春季是运动锻炼的最好季节。春光明媚,空气清新,暖风拂面,万物勃发。这种环境有利于人体吐故纳新、

行气活血。散步、旅游、练气功、钓鱼等户外活动,都可使人充分享受空气中游离飘动的负离子,利于骨骼的生长发育。

## 要素6 防病保健

春季气候转暖,致病的微生物、细菌、病毒等也随之生长繁殖,容易出现流行性感冒、肺炎、流脑、病毒性肝炎等传染病的发生、流行。

因此,春季一定要重视防病保健,在饮食习惯上要清淡为主,注意多饮水、多食富含维生素的食物以及菌类食物,以增强机体抵抗力。



## 开栏的话

也许是盲从,也许是谈资,健康养生在过去的一年里被广泛关注 and 传播,但是信息时代里靠谱的、不靠谱的健康传言谁真谁假?让专家一一解读,看清这些疯传的谣言里健康的“真相”。

## 揭开你身边的养生谣言(1) 沐浴液易诱发乳腺癌



**传言追踪:**2014年,一则有关“沐浴液诱发乳腺癌”的网帖在微信朋友圈里传得火热。网帖称,沐浴液中含有一种叫Paraben的防腐剂,长期使用恐诱发乳腺癌。

**事实真相:**沐浴液这种日化用品本来就处于碱性的化学环境里,表面活性剂主要是用于起泡,而起到保鲜和防腐作用的防腐剂,本来需要的剂量就很少。既然被有关部门批准作为添加剂,说明它的毒理和病理检测结果是合格的。

专业人士认为,沐浴液的用量和用法也很重要。如果平时擦完沐浴液立即冲洗,通过皮肤吸收、进入体内的防腐剂数量非常有限,几乎可忽略不计。但如果大量、多频次使用,长时间地停留在皮肤表面,长此以往,毒素在体内积累过多,可能会对健康造成影响。

## 笑一笑十年少

### 跑步赚钱

男子追赶公交车一直到家都没赶上,回来后对老婆说自己赶公交车没赶上,不过也好,又锻炼了身体又赚了1元钱。老婆当时就怒了说:“你傻啊!要追也追出租车啊!至少赚个起步价。”

### 光着膀子

一天,一只麻雀对鸽子说:“你敢去打老鹰吗?”“当然敢了。”说完鸽子就飞走了,过了一会儿鸽子飞了回来,身上的羽毛一根也没了。麻雀问:“出了什么事?”鸽子说:“那小子不服气,我光着膀子揍了他一顿。”

### 听妈妈的话

斑马深爱着小鹿,表达爱意时却遭到拒绝,斑马大吼:“为什么?这一切都是为什么?”小鹿胆怯地说:“俺妈说了,文身的都是不良少年。”

### 我电大的

一大学生被敌人抓了,敌人把他绑在了电线杆上,然后问他:“你是哪里的?不说就电死你!”大学生回了敌人一句话,结果被电死了,他说:“我是电大的。”

### 考试成绩

“都是同一老师教的,为什么有的同学考的很好,有的同学很差?”班主任在大考后又训话了。全班无语,这时一个声音从角落里响起:“因为监考老师不同。”

本版文字整理中牟播报 邢呈冉



## 春花解“春愁” 桃花养颜、玫瑰解郁、茉莉和胃

### 桃花茶“养颜”

“人面不知何处去,桃花依旧笑春风。”人们常用桃花开来描述“春姑娘来了”。其实,桃花和“人面”不仅在颜色上相似,而且可以调节面色。从中医角度看,桃花味甘、辛,性微温,能疏通经络、改善血液循环,促进皮肤营养供给,滋润皮肤,可谓“养颜茶”。桃花3克,沸水冲泡,水稍凉后加蜂蜜适量,代茶饮。不过由于桃花的活血作用较强,孕妇及月经量过多者应该谨慎使用。

### 玫瑰茶“解郁”

“折得玫瑰花一朵,凭君簪向凤凰钗。”说明不少女性喜爱玫瑰。其实,玫瑰因调节内分泌的功能,早与女性结下了不解之缘。玫瑰味甘微苦、性温,最明显的功效就是理气解郁、活血散瘀。粉玫瑰5朵,去核红枣2枚,用80摄氏度的水冲泡,还可以根据个人口味调入冰糖或蜂蜜。需要注意的是,玫瑰花最好不要与茶叶泡在一起喝,月经量过多的人在月经期最好不要饮用。

### 茉莉茶“和胃”

从“天赋仙姿,玉骨冰肌”可以看出茉莉的柔美。其实,这个在早春就能开花的茉莉味辛甘、性温,具有理气、开郁、辟秽、和中的作用。尽管春天开始变暖,但是温差较大,胃肠一旦不适应容易出现腹痛、腹泻、恶心等症状。茉莉花能促进胃的消化吸收,缓解胃痛,对腹泻腹痛有很好的疗效。茉莉花干品5克(鲜品15克),冰糖或蜂蜜适量,开水冲泡4分钟即可。注意体内有热毒者禁止饮用。

花可以观赏,花茶可以饮用。花茶甘凉,有芳香辛散之气,不仅有利于散发体内的寒气,而且可以促进阳气升发,令人神清气爽。

## 初春,路边野菜莫乱吃

每年三四月份是盛产野菜的季节,人们在外呼吸新鲜空气的同时,都会顺便挖点儿野菜,享受一下“野”味。不过,并非所有野菜均可入口,也并非野菜越苦越好。什么地方采摘的野菜可入口呢?看看吧。



### 路边的野菜莫乱采

采野菜要选对地方,不要选公园、路边或者污水旁的,因为这些地方的野菜被污染的可能性大,吃后会影

响人体健康。同时还要远离厂矿附近、耕地旁、果树下、马路边,最好能去树林里采集,以吃到没污染的野菜。

### 野菜这样吃才健康

吃野菜最好采用蒸、做汤或做馅等方法,因为野菜所含草酸比较大,它被吸收后会与血液中的钙结合形成草酸钙,可能沉着于泌尿系统及胆道,引起肾结石和

胆结石。所以野菜最好在沸水中烫一会儿再食用。许多野菜,如山蒜有微毒,采挖回来后要在水里浸泡两个小时以上再食用,以免中毒。

### 野菜并非越苦越清火

不少的市民觉得苦野菜能清火,越苦的野菜清火的作用越大,故比较青睐苦味野菜。营养专家提醒,这个想法是错误的,虽

然苦味野菜具有性凉的特点,从中医上说是具有清火、解毒、凉血的作用,但是多食伤害脾胃,所以苦菜少吃为佳。