

# 荊阳播报 | 生活



天气转暖,人体各器官也逐渐被激活,此时正是调理身体的最佳时机。荊阳播报在此提醒你抓住春天7个时机,为一年的健康打好基础。但对于当下的养生禁忌,不能做得7件事你也要知道哟。

## 七宜七忌

### 宜做这7件事

#### 享受新鲜蔬果

中医讲究春夏补阳,而四季常青的韭菜又叫“起阳草”,韭菜和鸡蛋搭配可谓春季首屈一指的选择。

水果则推荐樱桃。樱桃素有“春果第一枝”的美誉,春天吃能健脾开胃、补中益气。春天上市的草莓也是不错的选择。

#### 多晒太阳补钙

春分过后,民间素有“学会晒太阳,胜过吃补药”的说法。而上午10点和下午4点是晒太阳最好的时间。晒头顶,能充分促进钙质的吸收;晒手、脚、腿,能让手、脚的骨骼更健壮;晒后背,能驱除脾胃里的寒气,有助于改善消化功能,还能疏通背部经络,对心、肺有好处。

#### 赏花踏青减压

风和日丽、春暖花开,最适合与家人、朋友一起去赏花踏青,游山玩

水。当你远离城市的喧嚣、工作的压力,心中的紧张和焦虑得以释放,心灵得以修复。研究发现,春天进行户外活动还能提高心肺功能、降血压,进行户外活动可以有效对抗身体炎症、治病防病。

#### 运动减肥效果佳

脱去厚重的冬衣,人们开始活力四射,再加上身体各项机能被“激活”,新陈代谢加快,减肥效果也会更加明显。

适合春天的运动项目有很多,但要根据年龄、性别选择适合自身状况的项目。中老年人最好选择运动强度相对低的运动,如健步走、游泳、交谊舞、太极拳等。运动前充分热身必不可少,可以做做拉伸运动。

#### 大扫除远离过敏

春天是过敏、呼吸系统疾病及传染性的高发季节,很有必要进行

一次春季大扫除。大扫除尽量选择天气好、空气清洁时进行,扫除前先开窗通风,尽量用湿扫代替干扫,防止室内扬尘,尤其要彻底清洁床下、沙发下、衣柜等卫生死角。

#### 赶走坏情绪

有研究发现,春天心情很容易低落,这是一种自然反应,医学上称之为“季节性情绪失常”。因此,春季调整好情绪显得尤为重要。当坏情绪出现时,美国心理协会推荐的方法是深呼吸,它能让身体由内而外产生一种自然的放松反应,对平稳情绪很有帮助。

#### 受孕概率高

以色列研究发现,一年四季的变化对人类受孕、怀孕和生育有着明显的影响。从季节方面比较来看,春天受孕成功的概率最高,其次是夏天和冬天,秋天最低。

### 忌做这七件事

**一忌上火就用解毒丸** 春主生发,燥是一大特点。不要一上火就用解毒丸,预防上火应做到每日多吃果蔬、多喝水、规律排便,还可喝点菊花茶、金银花茶等。

**二忌“春捂”不当** “春捂”有三大要点:第一,别急着“换季”。第二,随时增减衣物。第三,别捂出汗。捂过头了也会导致感冒、抵抗力下降。

**三忌一犯“春困”就睡** 解决春困要抓住两个黄金时间点:一是起床后;二是午饭后。《黄帝内经》提到:“夜卧早起”。就是说春季可以稍晚点睡(晚11点),但要早起(早6点半),以顺应人体阳气的生发。

**四忌吃得太酸、辣** 中医讲春为肝气当令,它有利于调节各大脏器的功能,但有一个缺点,就是易伤脾。而酸味入肝、甘味入脾,因此春季应少吃酸以防肝气过旺,多吃香辛的食物可疏发肝气而补益脾气。

**五忌门窗紧闭** 春季通风比任何季节都重要。家里还是办公室都要保证每天开窗通风两次,每次至少10分钟,最好能形成空气对流,最佳的通风时间是在日出后和日落前。

**六忌宅在家里** 春主生发,在出游时,最好用鼻子呼吸,一方面能阻挡一部分有害物质“病从口入”;另一方面鼻黏膜的血管丰富,腔道弯曲,对干燥寒冷的空气有加温、加湿的作用。

**七忌心情低落起伏大** 春天除了心情平和之外,还应做到开朗豁达,以使肝木坚实,肝气顺达;当按捺不住要发火时,最好做几个深呼吸,暂时离开争吵现场;春天还可以养花草,以保持心情愉悦。



**杨桃** 杨桃含有丰富的果汁和纤维质,能生津止渴、迅速补充人体的水分,有利于清燥润肠、消除疲劳感。杨桃中还含有大量的胡萝卜素、糖类及维生素B、C等,能消除咽喉炎症、口疮及口腔溃疡,防治风火牙痛、风热咳嗽,同时它还能保护肝脏,对于春季养生来说是一种不错的水果。

**提醒:** 杨桃性寒,适合患有心血管疾病或肥胖的人食用,但凡脾胃虚寒或有腹泻的人少食,肾功能不好者则不宜食用。

**枇杷** 枇杷中含有大量的蛋白质、碳水化合物、铁、钙、磷、镁等多种人体需要的营养素,还含有大量的胡萝卜素,可保护视力、保护肌肤。另外,枇杷中所含有的苦杏仁苷,还能够润肺、止咳、祛痰。

## 阳春三月最宜6种水果

春季,万物复苏,人体的代谢机能也开始活跃,饮食上要注意多食甜、少食酸,以养脾,6种应季水果堪称最佳选择。

**提醒:** 胃寒隐痛者忌食用,多食会助湿生痰。

**草莓** 草莓营养价值高,含有丰富的维生素C,有帮助消化的功效。其历来被认为可以补血、益气、健脾、润肺,是老少皆宜的春季水果。对于体虚者而言,草莓更是滋补的水果之一。

**提醒:** 草莓含水量高、表皮薄,易受到机械性伤害或微生物侵入而腐烂变质,建议现买现吃。

**菠萝** 菠萝含有一种叫“菠萝朊酶”的物质,它能分解蛋白质,溶解阻塞于组织中的纤维蛋白和血凝块,改善局部的血液循环,消除炎症和水肿。菠萝中所含糖、盐类和酶还有利尿作用,适当食用对肾炎、高血压病患者均有益。

**提醒:** 不要空腹暴食。果肉切片后,

一定要在盐水浸泡若干分钟后才能食用。患有牙周炎、胃溃疡、口腔黏膜溃疡的消费者要慎食。

**梨** 梨含有苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、钙、磷、铁及多种维生素,对于发热和有内热的人有不错的作用,能润喉生津、润肺止咳、滋养肠胃,还能缓解肺热咳嗽、小儿风热、咽喉肿痛、大便燥结等症。

**提醒:** 梨性寒,脾胃虚寒、消化不良及产后血虚的人不宜多吃。

**樱桃** 樱桃有“春果第一枝”的美誉,是一种非常适合春天食用的水果。樱桃果实肉厚,味美多汁,色泽鲜艳,营养丰富,富含铁元素;而且性温、味甘微酸,具有补中益气、调中益颜、健脾开胃的功效。

**提醒:** 樱桃属火,不可多食,身体阴虚火旺应忌食或少食。



### 商业资讯

#### 出众动力操控 释放K4驾控激情

提到K4,大部分人脑海中首先浮现的关键词一定是商务、稳重、高贵、典雅。K4搭载了套动力总成,除了1.8L和2.0L两款自然吸气式发动机外,还装备了更为强悍的1.6T涡轮增压发动机。1.6T-GDI涡轮增压发动机采用了三大核心尖端技术,即高性能涡轮增压(Turbo)、缸内燃油直喷(GDI)和连续可变进排气门正时技术(DVVT),能有效提高发动机的动力性能、降低燃油消耗和减少排放。K4 1.6T车型最大输出功率达到175马力,峰值扭矩达到265牛·米,发动机在低转速时涡轮即开始介入,动力爆发更快,起步提速更高效,加速性能更优秀。

#### 名门后裔 KX5再掀韩系男神风

最近,一部《太阳的后裔》席卷荧幕,再掀韩剧新风潮。在SUV市场,东风悦达起亚全新力作KX5也完美诠释了韩系男神风,演绎出名门后裔风范。KX5沿用了起亚家族符号“虎啸式前脸”,但其HID氙气大灯别具新意的提升至前中网上方,与LED前雾灯搭配出更为立体化的视觉效果。此外,KX5车身设计是起亚“简约直线美学”的再次完美呈现。从引擎盖至车顶再到扰流板所形成的弧线,与车身侧面的简洁线条一同营造出时尚气息。内饰设计方面,简约时尚的中控面板及彩色仪表盘有序排列,与倍显质感的皮质内饰等一起体现出大气时尚之感。

#### 与400万人共享东风悦达起亚 KX3浓情回馈

近日,东风悦达起亚公布喜讯,企业累计销量突破400万辆大关,大步跨越新台阶。为与全国消费者共享喜悦,企业旗下当家SUV—KX3特地推出感恩促销活动,浓情回馈消费者。活动期间,消费者购买KX3可享受12期贷款“0利息0手续费”优惠政策。同时,3月1日至31日,消费者前往专营店购买KX3(T车型除外)可免费加装前后保险杠、侧踏板。3月17日至4月16日,消费者参与东风悦达起亚微信平台互动活动,即有机会赢取价值200元的免费保养1次(200个/天),以及3款可5折购买的汽车精品。

#### 东风悦达起亚 产量突破400万辆

2016年2月24日,东风悦达起亚正式宣布企业产量突破400万辆,骄人成绩震撼业界。距突破300万辆产量目标仅仅19个月,东风悦达起亚为何能够再创百万量成绩?究其原因,品牌旗下K系列精品车型和SUV车型的持续畅销,以及广大顾客一直以来的大力支持和充分信赖,成为企业快速发展的中坚力量和不竭动力。值得一提的是,东风悦达起亚全新SUV KX5也在3月10日革新上市。未来将通过全面进化的革新设计与卓然出众的非凡品质,为消费者带来标杆级城市SUV的优越驾乘体验。同时进一步丰富和强化企业产品阵线,为下一个百万产量的达成再添助力。