

春季咋养生,专家这样说

□晨报记者 席蕊

“春分过后是养生的好时机,在保健养生时要注意保持人体的阴阳平衡。”日前,市中医院养生科主任任建坤说,随着气温回暖,人体内阳气生发,腠理疏松开泄,各组织器官功能开始活跃,细胞代谢逐渐趋于旺盛,新陈代谢速度加快,春季养生也就显得格外重要。

吃羊肉要加萝卜块儿、春天养肝很重要、要根据体质选择饮食、鞋跟不要超过3厘米、春天刮背可以防痤疮……这些看似简单的说法可谓金玉良言,都是很实用的养生方法。

春季养肝为首

“俗话说,一年四季春为首,五脏春季肝当令,从这里就能看出春季肝脏养生的重要性。”任建坤说,按照中医“天人相应”的理论,春季为肝脏的“当令之时”,所以,春季养生要以养肝为主线,适当运用中医养生方法,维护和加强人体阴阳平衡,从而达到“阴平阳秘,精神乃治”的目的。

“《黄帝内经》中说,春季养肝,在饮食上,要选甘、辛、温的食物,清淡可口,尽量不要吃油腻、生冷、粘硬的食物。”任建坤说,春季,人体新陈代谢加快,要多吃黄豆芽、绿豆芽、豆腐、豆豉、大麦、小麦、大枣、瘦肉、鱼类、蛋类、花生、黑芝麻、柑橘、蜂蜜等食物。

“由于冬季新鲜蔬菜较少,人体摄入维生素不足。春天来了,体内聚积了一个冬季的内热要散发出去,你就要多吃新鲜蔬菜,如春笋、春韭、油菜、菠菜、芹菜、荠菜、马兰菜、枸杞、香椿等。”任建坤补充道,这对于因冬季过食膏粱厚味(肥腻浓厚的食物)导致的内热偏盛者,可起到清热泻火、凉血明目、消肿利尿、增进食欲等作用。

如果您是过敏体质,易患花粉过敏、荨麻疹等皮肤病,应禁食含异性蛋白(非人体组成的外源蛋白)等刺激性食物,如羊肉、狗肉、猪头肉、鸡头、鱼、虾、蟹等食物。

要根据体质选择不同的养生食物

谈到保健养生的办法,市人民医院心血管内科主任医师刘阳贵说,只有顺应气候变化特点和人体生理变化特点,合理安排日常生活起居,才有利于养生。

春季饮食要清淡,可以根据自己的体质通过食疗方法预防感冒,比如爱上火,可以用菊花、苦丁泡茶喝;体质偏寒,可以适当吃些羊肉、桂圆等温补性食物;容易出汗、偏气虚,可以吃些山药、扁豆、黄芪、

党参等。刘阳贵说,对于患有心脑血管疾病等慢性病的患者来说,春季是个特别好的康复时节,很多患者的病情由于气候原因会有一定程度的好转。

“患者应适当参加一些户外运动,有益于病情缓解,但应注意天气变化和花粉过敏。”刘阳贵说,这个季节要缓慢减衣,要特别注意预防感冒。

鞋跟不要超过3厘米,睡前要泡脚

“在健康和美丽之间,很多女人会选择后者。”市人民医院中医妇科的孙合群说。

从事中医妇科工作30余年的孙合群说,春天到来,皮肤舒展,身体各器官负荷量加大,中枢神经系统却会产生一种镇静、

催眠作用,肢体感到困倦。这时,千万不能睡懒觉,睡懒觉不利于阳气生发,在起居上一定要早睡早起,最好经常到室外散步。

“不良情绪易导致肝气郁滞不畅,使神经内分泌系统功能紊乱,免疫功能下降,容易引发精神病、肝病、心脑血管病、感染性疾病。因此,春天应注意情致养生,保持乐观开朗的情绪,使肝气顺达,起到防病保健的作用。”孙合群说,到大自然中跑步、打拳有利于女性身体健康;在饮食方面,要注意多补充水分。“晚上不失眠,煮粥添红莲;春天爱出汗,薏仁粥煮烂。”

“天气转暖,很多女性突然脱掉厚棉衣、穿起高跟鞋,时间长了会引发疾病。”孙合群说,高跟鞋能少穿就少穿,不得不穿的情况下,鞋跟也尽量不要超过3厘米高,睡前最好用热水泡泡脚。

春捂秋冻、保暖防病很重要

“气温升高,致病细菌、病毒繁殖速度加快,每年这个时候都是流行性感冒、肺炎等传染病的高发期。春捂秋冻,就是顺应气候的养生保健经验。”浚县人民医院内科的耿医生说,因为春季气候变化无常,忽冷忽热,再加上人们用棉衣捂了一个冬天,代谢功能较弱,不能迅速调节体温,如果穿衣太单薄,容易感染疾病。

“患有高血压、心脏病的中老年人更应该防寒保暖,预防中风、心肌梗塞等疾病的发生。”耿医生说,春天百花争艳,花粉、柳絮随风飞扬,过敏性哮喘患者应预防呼吸道感染,最好的方法就是坚持锻炼,提高机体抗病能力;讲究卫生,多开窗户,保持室内空气新鲜。

“春天眼睛容易干涩、发热,可以喝菊花枸杞茶,枸杞补肾益精,养肝明目,菊花疏风清热、平肝明目。如果觉得眼睛干涩,泡一杯菊花枸杞茶,连续喝3天,基本上症状就会减轻或消失。”耿医生说,脾胃较寒者可以在茶中加些红枣;有便秘症状的,可配上决明子,决明子有清肝明目、润肠通便的功效。

正宗文山“三七”适用于多类人群

“我平常稍微一活动就会气短,记忆力也不如过去了,有人跟我说吃‘三七’和西洋参补一补会好些。但我觉得‘三七’是女性和老年人吃的,我吃‘三七’适合吗?”昨日,来鹤壁日报社购买“三七”的苏先生问。

“三七”自古就被公认为是活血化痰、补气养血的特效药,清朝药学著作《本草纲目拾遗》中记载:“人参补气第一,三七补血第一,故称人参三七为药中之最珍贵者。”

“三七”是通用的补品,男士服用“三七”

能够气血双补,安神醒脑,经常饮酒的人服用“三七”,能保肝护肝;女士服用“三七”,有助于暖宫散寒、化瘀通络,“三七”对月经不调、痛经、子宫肌瘤、手脚冰凉和更年期综合征也有疗效;经常用脑的人服用“三七”,能够缓解神经衰弱、记忆力减退、失眠、抑郁、烦躁等症;骨折患者服用“三七”,疗效甚好,能加快骨折处的复原速度;10岁以上的青少年服用“三七”,有助于增高增智。

本报联合杭州日报、玉林日报、燕赵都市报等多家媒体为鹤壁读者带来的

云南文山“三七”自开售以来就受到广大读者的欢迎与好评,推出此项活动不仅增加了媒体和读者之间的互动,也让广大读者感受到淇河晨报在为读者谋福利。我们通过媒体联手互动,省去了“三七”从云南生产基地到消费者手中的各种中间环节,真正做到源头直供,价格自然给力。

有需要的读者可以到淇滨区华夏南路鹤壁日报社C座305室购买,详情请拨打3338061咨询。如果想了解“三七”的相关知识,读者可以关注“吃喝玩乐在鹤壁”微信公众平台(微信号:chwzlbh),回复“三七”,即可查询“三七”的功效和用法。(李金梁)

vatti 华帝
老总来了
 President 系列
 厨房电器 我要华帝
 4月12日 9时~12时
老总签售·鹤壁站
砸金蛋 得大奖 仅限三小时
 整体橱柜|烟机|灶具|热水器|消毒柜|壁挂炉|净水器
 市内各华帝店均有销售 电话: 3352111 3383111

温馨提示
 尊敬的电力用户,鹤壁供电公司免费为您提供短信订约服务,接收短信内容包括**电量电费信息、银行代扣通知、欠费提醒**等。您可以拨打24小时电力服务热线95598或登录“河南省电力公司95598供电服务网站”<http://www.hn.95598.cn>登记您的手机号码进行短信订约。感谢您对我们工作的支持!

便民服务电话

服务热线
 鹤壁市市长热线 12345
 特困残疾人捐助热线 3327809 3355601
 鹤壁市残疾人联合会

鹤壁市便民养老服务热线 12349

家政服务
颐天老年公寓
 关爱老人 从心开始 新的生活 家的感觉
长年招聘护理员
 电话: 2788777 2788666

福源专业疏通管道化粪池
 疏通维修各种管道,清洗地毯,外墙清洗
 高空安装13084236078

专业清化粪池
 疏通各种污水管道
 电话: 13643920769

淇滨家政
 承接各种高空作业,单位、家庭保洁,清理大中型化粪池,疏通管道13084233220 15239201365

三洋家政保洁一卡通
 单位保洁、外墙清洗、酒店厨房油烟清洗
 淇滨区电视台斜对面 3655585 13033891162 (杨)

淇滨家政
 家庭、单位保洁 疏通管道 外墙清洗
 电话: 15839209238 18739272701

鹤立家政
 单位、家庭保洁,地毯清洗,外墙清洗
 疏通管道,搬家 15939227734

利民家政
 承接高空作业,单位家庭保洁、疏通管道、清理化粪池 15939231199 3298881

专业石材养护 鹤壁人自己的石材护理专家
 大理石、花岗岩、水磨石翻新及抛光
 电话: 15713928891 13676965711

专业灭杀蟑螂
 专业灭杀饭店、宾馆、超市、单位、家庭等地方蟑螂
 保证效果 收费合理 电话: 13783011258 6910205

玉鹤家政
 单位家庭保洁,外墙清洗,水电维修,疏通管道,干洗活
 6940095 13343927378 15539298705

吉祥家政
 单位、家庭保洁,地毯清洗,外墙清洗,
 改上下水管 电话: 3299994

齐飞电脑维修
 芯片级台式机笔记本办公设备维修
 数据恢复 苹果全系列维修3216600 15639206600

三灵开锁公司
 全国统一防盗门升级热线: 95129 配汽车芯片钥匙,车库门遥控器,门禁卡、门扣、蓝牙 批发零售各种锁具 6663030

医疗保健

鹤壁心语心理咨询中心
 我市唯一正规的心理咨询机构(民证字第07006号)
 主要服务项目:各类心理问题咨询13084220788/15539226288

按摩医院马佩凯肛肠专科
 淇滨区咨询电话: 3320085 6852126

综合信息

水务净水(市水务集团净水公司)
 专业解决单位及家庭水质问题,首家净水产品超市
 “一站式”水质检测与处理3335800 15039289198

淇河画廊(新世纪广场东区丁排3号)
 书法、国画、儿童画、素描、培训
 文房四宝,装裱加框 13939267653

文峰斋本地工艺礼品
 泥塑、根木剑、石雕、吉陶、正月、字画、玉器、铜器、佛像 电话: 5703588 15639233385

签证代理
 鹤壁进出口商会签证代理中心代办各国签证,
 代办领事认证 2890555 13903920536

平原防水
 屋顶、卫生间(磁砖)、外墙、水池、粮仓防潮等
 防水工程及材料批发13849229196, 13849229607

大来店联友海绵厂
 批发零售海绵床垫,沙发垫,软包海绵
 电话: 3339991 13030399982

公墓销售
 服务电话: 13903921704 徐女士

百姓文化传媒
 航拍、纪录片、微电影、录音棚、配音
 电话: 3361777, 13903921855

用工求职

鼎鑫劳务 全心全意为劳动者服务
 求职热线: 3295999 3386666

道路救援
 24小时道路救援: 400-889-0392
 道路救援、更换备胎、高速拖车、现场快修、困境救援、电瓶充电、送油送水、吊车租赁