

春季养生

男吃韭菜女吃藕



导读

根据男女生理特点的不同,春季韭菜更加适合男性食用,女性则更适合吃能够滋阴的藕。



俗话说,“一亩葱,二月韭”,农历二月所生长的韭菜,由于气候佳,土壤适中,种植出来的韭菜不但营养价值高而且是非常适合食用的当季蔬菜。除了品质好之外,其性味也很适合冬春季的人体。冬春季气温较低,而韭菜性温,可以补益肾气,旺盛精力。冬天人体贮藏阳气,韭菜温补肾阳,最宜人体阳气收藏。而春天人体肝气偏盛,会影响脾胃的运化功能,食用韭菜刚好可以增强脾胃之气。

韭菜具有温阳透窍的作用,可以驱散初春的寒气,温通阳气,增强体力和促进血液循环。春天保养阳气的方法之一,就是应该多吃些韭菜。

“男吃韭菜女吃藕”,藕能滋阴,韭可起阳,这句俗语是根据男女不同生理特点的归纳与总结。中医认为,因男多肾虚,女多阴血虚,男人多吃韭菜以补

阳,女人多吃莲藕以增血。然而,从现代营养学的角度看,这句话没有太多根据,在具体应用的时候,还应结合个人身体的具体情况,灵活应用,不可机械照搬。

为什么吃韭菜后有烧心的感觉?有两方面的原因。首先,韭菜中含有挥发性的硫化丙烯,因此具有辛辣味,有促进食欲的作用。在蒜、洋葱等植物中也含有硫化丙烯挥发物,能够抗寒杀菌,抵御流感等。生吃韭菜时这些挥发物对肠胃有一定刺激作用,容易引起烧心。此外,大家都听说过,韭菜也叫穿肠草,膳食纤维含量丰富,在胃里不容易消化,所以会刺激更多的胃酸分泌,这也是引起烧心的主要原因。

营养师解析吃韭菜的好处

1.韭菜是温性食物。李时珍的《本草纲目》中记载:韭菜味辛、微酸、温、涩。而温性的食物

最适合现在的季节食用。根据祖国医学“春夏养阳”的理论,此时可适当吃些葱、姜、蒜、韭菜、芥末,能祛散阴寒,助春阳升发。

2.韭菜含有挥发油和含硫化物,具有促进食欲、杀菌、降血脂的功效。韭菜有种特殊的香气就是因为含有挥发油。因此,古人也用韭菜外敷治病。

3.韭菜含有丰富的膳食纤维,能增加肠胃蠕动,对于防治便秘、痔疮等非常有效。

4.韭菜是绿色食物适宜养肝,中医认为春季养生里最重要的就是养肝。孙思邈记载:“韭味酸,肝病宜食之。二月、三月宜食韭,大益人心。五月勿食韭,损人滋味,令人乏气力。”(这里的二月、三月、五月指的是阴历)

5.含有丰富的维生素。韭菜的维生素A和B的含量高于一般蔬菜,维生素B和C的含量高于西红柿。维生素含量高的食物

非常适合孩子吃,只要孩子不是在湿疹急性发病期就可以食用。并且有利湿疹减少发作。

另外,韭菜对于肠胃虚弱的人要少吃。早春的韭菜不适合生吃。总之,韭菜作为常用蔬菜,最适合吃的时节是春季,秋冬次之,夏季最好少吃。

挑选好韭菜保障健康

1.挑选根部切口较平整,韭菜以叶直、鲜嫩翠绿为佳,这样的营养含量较高。拿住韭菜根部其叶片能够直立,说明新鲜;如果菜叶松垮下垂,则不新鲜了。

2.韭菜有宽、细叶之分,宽叶韭菜叶色淡绿,纤维少;细叶韭菜叶片修长,叶色深绿,纤维多,香味浓。韭黄则是在温室栽培的,叶淡黄,软嫩但不如韭菜清香。

3.叶子枯萎、变黄、有虫眼的韭菜勿买。

据《生命时报》

从皮肤看你的肝有没有问题

在肝脏疾病的初期,一般没有典型的特异性症状,但常会出现以下皮肤方面的病理表现,应引起人们的注意。

- 1.皮肤橙黄色:常见于重度肝炎。
- 2.皮肤黄绿色或褐绿色:常为肝内胆汁淤积,肝内或肝外胆道梗阻所致。
- 3.皮肤黄染并进行

性加深:多为胰头癌、胆道系统癌肿或原发性肝癌。

4.皮肤色素加深:出现面色灰暗发黑,尤以眼眶周围明显。医学上称为色素沉着。这是因为肝脏病变引起的黑色素代谢障碍所致。

5.腹壁静脉曲张:正常人腹壁静脉一般都不见,或者只隐约可见。当肝脏发生疾患时,由于腹部静脉回流阻力增大,发生淤血而曲张,可出现以脐为中心放射状向四周延伸,严重时可有腹壁水肿,出现皮肤紧绷感。

6.蜘蛛痣:是皮肤小动脉末端分支扩张所形成的血管痣,常见于面、颈部、前胸、手背和肩部等处。呈鲜红色,大小不一,有针头大小至数厘米大小。

其特征是,有一中心点,周围有辐射状扩张的毛细血管,形似蜘蛛,故称蜘蛛痣,中医又称为蟹爪。当用细棒一端压迫痣中心时,全痣消失,放开后又会重现,这一点可与其他血管痣相鉴别。据资料介绍,男性体表有蜘蛛痣者,85%的人可有不同程度的肝脏组织病变,其中约30%为肝硬化。

7.手掌出现斑状发红:特别是掌心两侧边缘的大、小鱼际肌及指末端最明显,其特点是加压时退色,减压时又出现。这多是急、慢性肝炎、肝硬化的特异性表现,故医学上称其为肝掌。

一般认为,蜘蛛痣和肝掌的发生与体内性激素增高有关。肝病时体内分泌的性激素不能及时有效地降解与灭活,从而导致体表小动脉充血、扩张。当不明原因出现上述任何一种或多种皮肤血管表现时,应及时到医院检查是不是患了肝脏疾病。(晨晨)



重口味,伤五脏

五味过偏会扰乱脏腑平衡

时下,“重口味”经常成为朋友之间互相戏谑的调侃之词。可在中医看来,口味轻重可不能随意开玩笑。

根据中医五行学说,酸、辛、苦、甘、咸五种味道与五脏有着特定的“亲和性”。《黄帝内经·素问·宣明五气篇》说

道,“五味所入,酸入肝,辛入肺,苦入心,咸入肾,甘入脾。”其中,酸味食物如青梅、山楂、橙子等,具有收敛、固涩的作用,能制肝火、补肝阴,是肝脏的最爱。辛味食物包括葱、姜、蒜等,擅长发散风寒、行气止痛,有助宣泄肺气,防止外邪犯肺。苦味食物入心经,常吃

苦瓜、莲子心等,能清热泻火,

治疗心火旺盛引起的失眠、烦躁等症。咸味食物指海带、海藻、紫菜、螃蟹等“天然咸鲜”的食物,而不是多吃盐,它们与肾气相通,能滋养肾精,软坚散结。甘味食物如山药、南瓜、米饭、红薯等,是补养气血、调和脾胃的“帮手”。

然而,万物相生相克,五味浓淡相宜能调养五脏,可若过偏过盛,则会顾此失彼,扰乱五脏之间的平衡和制约。《彭祖摄生养性论》中强调:“五味不得偏耽,酸多伤脾,苦多伤肺,辛多伤肝,甘多伤肾,咸多伤心。”

酸多伤脾。酸能补肝,但过多的酸味食物会引起肝气

偏胜,克犯脾胃,导致脾胃功能失调。而脾主肌肉,其华在唇,引起《黄帝内经》所说的“多食酸,而肉胝皱而唇揭”。因此,消化功能不好、大便溏稀等脾虚症状的人,要注意少吃酸食。

辛多伤肝。“多食辛,则筋急而爪枯”,过量食用辛辣之物容易引起肝气偏胜,克伐肝脏,影响肝藏血、主筋的功能,导致筋的弹性降低,血运受影响。因此,有头晕目眩、面色无华、视物模糊等肝虚症状者,应少吃辣。

苦多伤肺。过多的苦可能造成心火太旺,进而克制肺气。肺主皮毛,苦味太多,皮肤可能失去光泽,毛发容易脱落,造成“多食苦,则皮槁而毛拔”的后果。有肺气虚

表现的人,如容易感冒、咳嗽、咳痰等,要适当控制苦味食品的摄入。

咸多伤心。“多食咸,则脉凝泣而变色”。咸味吃多会造成肾气过盛而克制心气,损伤心的功能。心是血的统帅,其功能不足可使血脉凝滞,脸色变黑。因此,有心悸、气短、胸痛等不适的人,一定要少吃咸。

甘多伤肾。过多的甜食会引起脾气偏胜,克伐肾脏。由于肾主骨藏精,其华在发,甜味多就会使头发失去光泽、掉落,引起骨节疼痛等,导致“多食甘,则骨痛而发落”。有肾虚症状如经常腰酸膝酸软、耳鸣、耳聩等的人,甜食要适当控制。据健康网

中年女性防癌有4个注意

人到中年,经历了青春的年华,美好的爱情、幸福的家庭、儿女慢慢长大。这个时候身体也会慢慢地出现异常,而威胁我们健康的杀手就是癌症。那么中年女性在防癌上要注意什么呢?

1.注意提高防癌意识

每年进行一次全身体检,一旦发现身体不舒服,要及时选择正规医院就诊,切勿因为大意而丧失最佳治疗时机。

2.注意养成良好饮食习惯

1)合理安排食物供应和进食,多食蔬菜及水果,据专家研究,六成至七成癌症是可预防的,其中三成至四成可从饮食调整来改善;

2)避免含糖饮料,尤其注意限制高糖、高脂肪或低纤维等能量密度高的食物;

3)限制腌制的食品或用盐加工的食品;

4)戒烟、戒酒。

3.注意积极锻炼身体

每天至少进行30分钟中强度的身体活动,随着身体适应能力增加,适当增加活动的时间和强度,避免诸如久坐看电视等不良习惯,保持正常的体重。

4.注意拥有乐观的豁达心态

精神压力、家庭生活不和谐是引发癌症的一大原因。中年女性在这个年龄阶段要面临更年期的到来,这一时期的女性会产生情绪不稳定、易怒、睡眠不足、心情烦闷、躁动不安等一系列的心理压力,常常会无缘无故地发脾气,要知道癌症的发生和情绪是有一定的关系的。所以,老中医养生网建议:女性需要在日常生活中多注意调节,尽量避免精神紧张和过度忧郁,保持乐观向上的心态。(表明)

早春吃梨清燥火

生吃、熟食均能缓解咽干喉痛



眼下虽说已经“草木纵横舒”,可气温仍是冷暖无常,突如其来的咳嗽、咽干等不适,时常打乱我们的生活节奏。

感冒、支气管炎、哮喘等呼吸道疾病,是春季咳嗽增多的主要原因。此外,部分地区比较干燥,上呼吸道黏膜易受细菌、灰尘等侵袭,诱发干咳等症状。这个时节,不妨吃点香甜的梨,有助缓解不适。

中医认为,梨,味甘汁多,有润肺止咳、滋阴清热功效,被古人比作自然甘露,是去火怡神的佳品。《本草通玄》记载,“生者清六腑之热,熟者滋五腑之阴”,无论生吃或熟食,都有润肺凉心、消痰降火的功效。我国民间还有将梨前后吃梨的保健传统,早起或饭后吃个梨,能明显解除咽喉干、痒痛、音哑,以及便秘、尿赤等症状。

需要提醒的是,梨有寒性,身体虚弱畏寒的人也可以做成羹汤或小吃,比如蒸梨就是一种传统的食疗补品。取一个完整的梨,从蒂下1/3处切下当盖,挖去梨心,掏空梨中间的果肉并切成块,与适量的川贝母粉、陈皮丝、冰糖屑等一起装入提前掏空的梨内,再放入蒸杯内,大火煮沸后转小火煮45分钟左右即成,对嗓子具有良好的润泽保护作用。

当然,要想保护呼吸道,还要注意天气冷热变化,衣服不宜脱得太快;办公室白领要劳逸结合、早睡早起,有助增强身体的抵抗力;平常少吃火锅、烧烤等辛辣食品,饮食要保持清淡,多吃蔬菜、多喝水等。(王莉)