



## 清明前后说养生

清明节又称“寒食节”，融汇自然节气与人文风俗为一体，是天时地利人和的合一，充分体现了中华民族先祖们追求“天、地、人”的和谐合一，讲究顺应天时地宜、遵循自然规律的思想。这与中医养生原则也是不谋而合的。顺应自然，了解和把握自然界各种变化的规律和特点，保持与自然的统一，即“天人合一”。

就中医养生来讲，清明也是一个重要的节气。

### “发”物不可多吃

立春之后，体内肝气随着春日渐深而愈盛，在清明之际达到最旺。常言道过犹不及，如果肝气过旺，会对脾胃产生不良影响，妨碍食物正常消化吸收，还可造成情绪失调、气血运行不畅，从而引发各种疾病，因此，在饮食方面，宜减甘增辛，补精益气。

### 高血压患者少食肝脏类食物

清明节气前后是高血压的易发期，人们应当减轻和消除异常情志反应，移情易性，保持心情舒畅。对高血压患者来说，还应强调低盐饮食，做菜时要尽量少放盐，以清淡为宜，同时应增加钾的摄入，多食用蔬菜、水果。在运动上，要讲究适当，选择动作柔和，动中有静的太极拳作为首选锻炼方式；避免参加带有竞赛性的活动，以免情绪激动；避免做负重性活动，以免屏气而引起血压升高等。

### 外出踏青，“动”宜适度

清明节还有踏青、放风筝、荡秋千等放松身心的习俗。不过，踏青登山一定要量力而行。除了长期坚持锻炼的人，这个季节并不主张人们大幅度地“动起来”。老年人活动时心率应不超过105次/分钟，呼吸应不超过24次/分钟，中青年因人而异。

患有心脏病、高血压、心律失常的病人，都不要逞强登山。

### 到了清明作息提前

为了使阳气更好地生发，人们应有意识地调整作息，早点起床。7时至9时是辰时，中医认为此时属胃经最旺，如不早起会导致阳气欲发而不能发，化为内火上扰心肺及脑，可引起心燥、喉干、头昏、目浊等不适。因此，要尽量把自己的作息时间安排向前，早起后积极进行户外活动和体育锻炼，不仅能舒筋活络、畅通气血，还能畅达心胸、怡情养性、增强抗病能力。

### 不妨喝点菊花茶

中医认为，菊花能疏风清热，有平肝、预防感冒、降低血压等作用。而现代药理研究认为，菊花有扩张冠状动脉、增强心肌收缩力、改变心肌缺血的功用。菊花与桑葚同泡茶喝，桑葚有养血柔肝、益肾润肺的作用，可以收到肝肺同养的效果。



疾病的老年人在运动方面做好一减一增。

应减少高强度负重锻炼，例如长途疲劳奔走、爬山、上下高层楼梯、不良体位姿势(长久站立、蹲跪等)，以及用到深蹲、盘腿等动作较多的运动，此外肥胖超重也会增加关节负担，建议老人合理控制体重。

适合此类老人的运动有两类：一是低强度有氧运动，如健步走、游泳或泳池行走、骑行、慢跑等，需以“170减去年龄”为适宜的心率，注意避免过于疲惫。二是加强关节周围肌肉力量，如收缩大腿前侧的股四头肌，直腿抬高，靠墙静蹲等。

### 骨痛：多做握力训练

有些骨质疏松老人因全身疼痛或担心摔骨折而不敢活动，甚至完全卧床静养，可发展为废用性骨质疏松。

运动是治疗骨质疏松的主要方法，能促进性激素分泌及钙吸收，增加骨皮质血流量，促进骨形成。

推荐四个简单易用的骨质疏松运动疗法：一是日常静力性体位训练，即坐位或站立时伸直腰背、收缩腹背，平卧时伸直背部；二是步行训练，在老人身体状态允许的情况下，每日5000至10000步的范围即可有效维持脊柱和四肢骨盐含量；三是握力训练，每日坚持握力训练30分钟以上，有利于防治桡骨远端、肱骨近端的骨质疏松，很适合老年人练习；四是等长收缩运动，可外展上肢、后伸下肢、伸展躯干，并保持不动，每日练习1至2次，以防治四肢骨、脊椎椎体的骨质疏松。



## 这样吃春笋才不会伤肠胃

“蓼茸蒿笋试春盘，人间有味是清欢。”苏轼这样褒奖餐桌上的春笋。不过，对于春笋，也有人表示担忧：“不食嗜饷，食之胃寒。”鲜美春笋真的会伤肠胃吗？怎样吃才能避免损害健康？

### 所含草酸对肠胃不友好

所谓胃寒，是指那些原本胃肠功能比较差的人，在“贪吃”春笋后，出现胃胀、胃痛、消化不良等不适。此外，还有人春笋过敏。竹笋对肠胃不友好，是因为其中含有草酸和粗纤维，还含有单宁(鞣酸)和蛋白酶抑制剂，它们加在一起，对肠胃是一个“严峻考验”。

买过鲜笋的人会发现，竹笋虽然有鲜味，但也有一种浓浓的涩味。如果直接切丝烹调，会感到苦难咽。这个涩味，很大程度上是草酸带来的。草酸可以与舌头表面黏膜的蛋白质发生作用，使蛋白质凝聚而引起涩感。草酸不仅伤害动物的消化道，还会降低各种消化酶的活性。然而，草酸可以帮助嫩嫩的笋尖抵抗病菌和昆虫的伤害，并让动物们不敢一下子啃食太多。这就给了竹笋更多的生长机会，长成高大的竹子。

同样，蔬菜涩味越重，则草酸含量越高，比如菠菜、韭菜、马齿苋等，都是这样。人们日常吃的小白菜、油菜、芥蓝、西蓝花等蔬菜，草酸含量较低，因此吃不出明显的涩味。

竹笋中还含有大量的游离氨基酸。有些氨基酸味道鲜美，比如，天冬氨酸和谷氨酸，酪氨酸则味道有点发苦，并不招人喜欢。竹笋中的天冬氨酸含量不少，而酪氨酸含量更高。竹笋煮过之后会析出一些白色的物质，其中主要是酪氨酸。好在，它除了味道不佳，没有明显害处。

### “抗营养因子”阻碍消化

竹笋妨碍消化的另一个原因，是它含有的蛋白酶抑制剂。如果是消化能力差的人，再摄入蛋白酶抑制剂，就会加重消化不良的问题。很多天然食物含有蛋白酶抑制剂类成分，比如，坚果、花生、豆子、生鸡蛋清，生食的时候，蛋白酶抑制剂有活性。部分食物在煮熟之后，蛋白酶抑制剂就会失去活性，比如，鸡蛋煮到凝固就没问题了。也有些食物中的蛋白酶抑制剂比较耐热，比如黄豆的蛋白酶抑制剂，煮沸超过8分钟，才能破坏掉85%以上。竹笋中的蛋白酶抑制剂，也属于比较耐热的类型。

一般情况下，人们在炖煮大块食物时，加热时间会比较长。而炒菜时，为了质地脆嫩，往往加热时间比较短，蔬菜切块中心部分温度并不高，根本达不到100℃。有研究表明，在75℃加热5分钟之后，竹笋中的蛋白酶抑制剂仍然具有很强的活性。所以，急火快炒的做法不能解决竹笋妨碍消化的问题。

此外，竹笋虽说是嫩菜，但也是富含粗纤维的食物，主要成分是纤维素。晒干后同质量对比，竹笋的粗纤维含量比糙米全麦还要多，吃多了可能会对胃肠产生物理性的损伤。有胃炎、胃

溃疡等问题的人都不适合多吃竹笋。

春笋所含的以上成分，被统称为“抗营养因子”，意思就是，妨碍消化吸收的因素。

### 食用春笋的正确方式

那么，怎样吃竹笋才能减少“抗营养因子”的影响呢？民间早有经验。

首先，竹笋要先浸泡和焯煮。泡过、煮过之后，可以去掉大部分草酸和植酸，降低单宁含量，同时灭活其中大部分蛋白酶抑制剂。煮制时间至少超过10分钟。焯煮之后，还可以顺便降低竹笋中亚硝酸盐的含量，提高安全性。

其次，加肉类长时间炖煮。长时间炖煮可以充分灭活蛋白酶抑制剂，再用富含饱和脂肪的五花肉、排骨等食料来软化纤维素，吃起来就顺口多了。

第三，加酸料煮制。在食品加工中，水煮竹笋时，还要加入柠檬酸和少量食盐，可以促进苦涩味的草酸、植酸和酚类物质溶出，也能除去部分苦味的酪氨酸。加酸料煮后，可以预防竹笋在加工过程中颜色变褐，还能软化质地。所以，选择超市里出售的袋装水煮笋就不必担心吃了胃疼的问题。

第四，做成发酵蔬菜，比如泡菜笋、酸笋。研究发现，乳酸发酵会明显降低竹笋中“抗营养因子”的含量。

最后要提醒的是，胃肠硬朗，但有高血压、高血脂和便秘等问题的人，适合多吃点春笋；胃肠娇气，或者经常腹泻，还非要吃的话，建议将鲜笋提前焯煮之外，加入肉类长时间炖，或用电压锅充分炖软，关键是一次要少吃点。



## 春季养生重在养肝护脾

中医认为，春季万物生长，病毒的复制也活跃，加上春季天气忽冷忽热，人体失于调摄就容易染病。春季养生重要的是保持人体的阴阳平衡状态，补益不宜太过，在此时节以养肝和调理脾胃为重点。广州中医药大学第一附属医院风湿病科主任林昌松和风湿病科护士长杨湘薇为大家介绍养肝护脾的方法。

### 春季饮食少吃酸多吃甘

春季饮食要注意营养搭配，清淡饮食，以进食高蛋白、高维生素、高热量、易消化的食物为总的原则。

- 1.多吃黑色食品，如黑米、黑豆、黑芝麻、香菇、木耳等。中医认为黑色入肾，肝肾同源，精血互生。从临床试验来看，这些食物具有补肝、益精、养血之效。
- 2.多吃绿色蔬菜。中医学有“五味入五脏”“五色入五脏”之说，青色入肝，绿色蔬菜中含有大量的维生素和膳食纤维，适宜养肝。
- 3.适量吃一些甜味食物，如龙眼、糯米、山药、薏苡仁、白扁豆等，补益脾气，气血生化之源充足，肝血亦足。
- 4.少食酸味食物。酸味入肝，具收敛之性，过食酸辣之品不利于阳气的升发和肝气的疏泄。

### 养肝健脾可这样调护

肝主疏泄，春季起居方面要以舒畅阳气为原则，只有保持肝旺旺盛的生命机能，才能保持机体内在的平衡，才能适应春季自然界生机勃勃的变化。

- 1.阳气偏虚的人群应多进行日光浴。晒太阳不仅可以温暖体内的阳气，增进钙的吸收，强健骨骼，防治骨质疏松，还能降低许多疾病的发生率。此外，多参加户外运动能舒展形体，畅通血脉，有利于阳气的升发。
- 2.提倡“春捂”，尤其是早晚更应注意衣着、居室保暖，避免风邪寒邪入侵人体，导致经络阻塞不通，引起关节、肌肉等部位红肿疼痛。
- 3.中医认为“人卧血归于肝”，肝火旺的人，应避免熬夜，按时睡觉，保证充足睡眠，以养肝血。
- 4.平时要多开窗通风，保持空气清新。平时以垂钓、琴棋、书法、气功来静养精神。
- 5.按摩穴位。足三里具有调节机体免疫力、调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化痰、扶正祛邪的作用，可常按摩以养肝健脾。



## 睡不着觉，小腿无处安放是哪般

有患者在诊治失眠时，提到一种不同的体验：“我失眠的表现，多数情况下就是难以入睡，睡着后容易醒。但有时候，会出现晚上入睡前手脚感觉放空，没地儿放，因此咋都睡不着。这种情况和自然地不能入睡还不一样，到底是怎么回事呢？”

这种体验很可能是不安腿综合征的表现。在睡眠疾病分类系统中，不安腿综合征(restless

legs syndrome，也称作“不宁腿综合征”)是属于睡眠运动疾病(sleep-related movement disorders)的一种常见疾病，它的特征性表现是静止状态诱发躯体不适，不适部位典型的表现是在下肢，并越来越强烈，直到必须运动起来。运动后不适感马上减轻，身体能静止下来，持续一段时间后又开始出现不适感，如此往复……

一般情况下，人体白天处于不断活动的状态，几乎不会感受到这种不适感的存在，到睡眠的时间，人体就需要保持在一种静止的状态，而静止诱发的身体不适本身就在于干扰睡眠过程，为缓解不适感不得不做的动作，就更与睡眠需要的静止相反，突出的表现就是干扰睡眠，因此被归类为一种睡眠疾病。此外，人体处于较长时间静止状态的其他场合，如乘坐交通工具长途旅行、开会或午睡等，也能诱发它发作。

**不安腿综合征的临床表现非常复杂，通常有以下症状：**

(1)不适感的部位常见在小腿，但不限于下肢，还可以是上肢、腕关节等，不是在皮肤表面，是肢体深部但又很难确切定位在肌肉还是骨骼，病情较重的患者会用“骨头缝里”来形容不适感是发生在肢体深部。

(2)肢体不适感的性质往往难以准确清晰地描述，如，有患者描述是“不是疼不是痒，但似乎是又痒又痛”，说不清具体性质。

(3)这种不适感一旦出现，一般会逐渐强烈，直到几乎不能控制地活动肢体，并在活动后立即获得不同程度的缓解或暂时消失。

(4)病情从轻到严重，程度差别很大。一些病情轻的患者，只是偶尔一晚出现，睡眠受影响程度很小；另一些严重的患者，连续发作且不适感强烈，可导致连续多晚难以正常入睡而非常痛苦，正常生活质量因此受到明显影响。

不安腿综合征的症状在一般人群中不少见，不少人一生中会经历一两次典型的体验。准确理解它的典型表现，即静止状态诱发、运动后减轻的身体不适感，就是初步识别它的关键。对它的诊断治疗要求其专业性很高，一旦自觉有上述典型表现，尤其是它频繁发作对自己造成明显痛苦的情况下，尽快去医院就诊是正确做法，不要试图通过网络搜索自行选择诊治方案。关于挂号时的科室选择，“睡眠医学科”(也有称“睡眠障碍诊治中心”)可作为首选，如果当地医院没有开设睡眠疾病诊疗的专门科室，可以选择“神经内科”或“精神科”(使用的科室名称还常见精神卫生科、心理卫生科、心理医学科、临床心理科等)就诊。



## 健康生活方式有助于延缓卵巢衰老

一般来说，卵巢功能在女性35岁左右会加速衰退，直到绝经时卵巢功能衰竭。很多女性朋友关心，卵巢衰老能否延缓？多项研究提示，健康的生活方式，如日常生活及劳动防护、热量限制、平衡饮食、戒烟限酒、坚持适度锻炼、保证充足睡眠以及放松心情减少精神压力等，有助于延缓卵巢衰老、推迟绝经的发生。

### 日常生活和劳动卫生防护

不良环境因素暴露是女性卵巢功能下降的危险因素之一，因此，减少或避免有害物质暴露，是直接有效的方法。

佩戴防霾口罩或使用空气净化器，可减少大气污染物的吸入。有物理、化学、生物相关有害因素暴露的职业女性，可通过加强自身防护，包括穿戴防辐射衣物，佩戴隔音耳塞、头盔或护耳器等方式减少危害。

另外，每个人的遗传易感性不同，有职业暴露危险和有其他原因长期接触环境污染物的女性，可考虑进行遗传易感性检测，以便提前采取预防措施。

### 热量限制与平衡膳食

研究显示，慢性热量过剩和慢性热量不足都可导致生殖功能异常。总体来说，高强度的热量限制可能会对生长和繁殖产生不利影响，而适度的热量限制无害，甚至有利于女性生殖系统。因此，要避免过度饮食干预。

日常饮食，平衡是关键。以碳水化合物的摄入为例，过少的碳水化合物摄入会导致绝经提前，而高碳水化合物摄入则会带来肥胖，继而引发排卵减少、受孕率减低。所以，合理的饮食结构，并保证适量摄入各种营养素很重要。

### 适度饮茶、酒和咖啡

茶富含抗氧化剂，长期饮茶对预防衰老和多种慢性疾病有益。近期研究提示，适度饮茶可能

会成为保护卵巢功能、延缓卵巢衰老的一个重要生活方式。

长期大量饮酒，不仅直接损伤卵巢引发卵巢萎缩，还能引起雌激素水平波动，导致卵巢功能受损。而适量饮用红酒，可能会延缓绝经年龄、保护卵巢功能。

咖啡因被认为具有潜在抗衰老作用，但女性过量饮用咖啡会增加体内雌激素分泌。处于经期的女性喝过量咖啡还会使体内雌激素水平明显上升，影响卵泡发育，导致月经紊乱。其实，每天摄入100—200毫克咖啡因就足以提神。对于中老年妇女，长期饮用咖啡还是骨质疏松的一大威胁因素。因此，饮用咖啡，注意不可过量。

### 保证充足睡眠

良好的睡眠被认为是健康和幸福的决定因素之一，尤其女性在月经周期、怀孕和更年期时，睡眠障碍与经前期烦躁、产后抑郁和绝经综合征紧密相随。有研究显示，睡眠不规律、熬夜、睡眠质量差是卵巢储备功能减退的因素。

### 坚持适度锻炼

坚持规律的中等强度体育锻炼可以保护卵巢功能，延缓卵巢衰老，推迟绝经年龄并延长女性的生育年限。但长时间的高强度运动反而会增加氧化应激，诱发颗粒细胞凋亡，导致卵泡闭锁，影响卵巢排卵和内分泌功能。因此，锻炼身体需掌握适度原则。《全民健身指南》推荐，成年女性每周至少保证150分钟的中等强度运动，或75分钟的高强度运动。

总之，日常生活中，借助良好的生活习惯延缓卵巢衰老，就是让自己年轻的秘诀。

## 春季运动注意这几点

春季如何正确运动？如何选择合适的运动强度？运动前后注意什么？国家健康科普专家库专家、北京积水潭医院急诊科主任医师赵斌，就上述问题进行了权威解答。作为资深马拉松跑步爱好者的他，结合自己多年跑步健身的经验，告诉大家如何科学动起来。

### 1.春季适合哪些运动？

春季，万物复苏，春暖花开。春季孕育着新的希望，昭示着新的开始，但如果没有一个健康的身体，一切都是可望而不可即。保持身体健康不是写出来的，也不是说出来的，而是做出来的。

春季最适合进行亲近大自然的户外运动，如走路、骑行、慢跑、登山等。春季少有极端天气，不冷不热，适合户外运动。春季万物生长，空气清新，户外运动的舒适感强。这个季节，可以选择的户外运动方式有很多，适合各个年龄层次的人和不同健康状况的人。

### 2.怎么判断运动强度是否合适？

合适的运动强度对于身体的健康至关重要。运动强度过大，会给身体带来损伤。运动强度不够，对健康影响微乎其微。所以，要想有一个好的身体，就要选择一个合适的运动强度。运动强度合适是针对每一个人来说的，要根据自身的年龄、身体状况、有无基础病、平时运动量的多与少来决定。

普遍适用的原则是“循序渐近、量力而行”。“我跑步坚持了17年，现在可以跑全程马拉松，但最初我单次跑4公里坚持了10年，然后过渡到5公里、10公里。这就好比，一口吃不出一个胖子，运动亦如此。”赵斌说。

不管选择何种运动方式，运动过量都会导致心率增加，疲劳感不易缓解。

### 3.运动前后有哪些注意事项？

在运动之前：  
(1)观察身体有没有不适症状，做好运动前的准备活动。

(2)有没有运动的欲望，是否心甘情愿去运动。  
(3)睡眠是否充足。睡眠不足者不适合运动。在运动时：  
(1)最好不要空腹，运动前适当补充一些能量。  
(2)如果选择户外运动，天气状况也很重要。极端的天气不适合运动，如寒冷、大风、雾霾等。遇到气温低的天气，户外运动时要注意保暖。  
(3)如果选择跑步，跑之前做一些拉伸动作，开始跑的速度不要过快，慢慢调整。

在运动结束后：  
(1)不要马上停下来，应该做一些拉伸放松活动。特别是跑步后，要看看心率反应，感受心跳快不快，能否马上恢复到正常的心率水平。

(2)也要看运动后身体的疲劳感是不是可控。评估运动后身体的状态，决定下一次选择什么样的运动方式、运动量和运动时间。

### 4.跑步的着装需要注意哪些？

春季有些地区室外温度依然很低，最低气温在零摄氏度以下。为了更好地运动，让运动持之以恒，甚至在春寒料峭时也不给“不运动”留下借口，我们只需在着装上做些准备就可以顺利地顺利完成春季运动的交接。

早晨气温比较低，需要解决防寒保暖的问题。比如可以先穿上一套紧身衣，既可以固定肌肉，又有保暖的效果，再穿上一条偏薄的运动裤和一件偏厚的运动上衣，围上一条围巾，戴一双厚的登山手套，穿一双厚的运动袜。如果遇到有风和气温低的天气，可以再戴一顶毛线帽子。

来源：人民日报、健康中国等

