

清明前后养生做好五件事

不妨喝点菊花茶

清明节气养生注意什么?清明节是中国的传统节日，也是二十四节气之一，大家要根据节气的变化，适当地安排自己的养生计划。

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，可引起人心躁、喉干、头昏、目浊等不适。因此，要尽量把自己的作息时间向前调，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。

“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，少吃“发”物，少吃笋、鸡等伤肝食品。笋性寒，滑利耗气，人有痛疾，其气多虚，而食笋则更耗气，导致气虚状况加重，容易引发疾病。而临床上也发现，吃笋后容易引起咳嗽，导致咯血、哮喘的复发。除了不宜吃笋外，也

要少吃鸡。鸡动风助肝火，引起肝木偏亢，多吃容易引起慢性肝炎和高血压等病的复发。可以多食山药、西红柿、土豆、苋菜等食物及水果。

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，清明节气期间最忌食用肝脏类食物。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，以动作柔和、动中有静的太极拳为首选锻炼方式；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。

不妨喝点菊花茶

清明前后，不妨喝一些菊花茶。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。但是，一定要注意的是，久服菊花，疏泄太过，又会使肝木失于滋养，反倒伤肝，因此饮用菊花茶也要适量。



身 心 健 康

霉变甘蔗确可导致中毒

近日，网上传言称，吃了变红发霉的甘蔗，严重可致人死亡。不久前，深圳就有一名男童吃完甘蔗后无法自主呼吸，丧失神经反射，医生判断可能是甘蔗变质所致。霉变甘蔗真的会导致中毒、甚至严重致死吗？国家食品安全风险评估中心副研究员钟凯明确表示，食用霉变甘蔗导致中毒、甚至死亡的可能性确实存在。甘蔗发霉变质后会产生一种名为“3-硝基丙酸”的有毒物质。这是一种嗜神经毒素，会损害人体的中枢神经系统，轻则导致呕吐、神经麻痹，重（如食用过多变质甘蔗）则致死。

甘蔗为何会产生3-硝基丙酸这样的毒素？据北京市疾控中心相关资料显示，霉变的甘蔗先会产生一种致病微生物“节菱孢菌”，这种微生物会分泌出3-硝基丙酸。霉变甘蔗的3-硝基丙酸中毒

症状最初表现为呕吐、头晕、视力模糊，进而眼球偏侧凝视，阵发性抽搐，抽搐时四肢强直、大小便失禁。每日发作多次，最后昏迷，出现呼吸衰竭而死亡。而且，中毒发病急，潜伏期最短只有十几分钟，长则十余小时。

事实上，变质甘蔗引发的食物中毒事件并不鲜见。根据北京市疾控中心提供的资料显示，霉变甘蔗导致的中毒事件在我国河北、山东、河南等北方地区比较多发。

据了解，这些北方地区的甘蔗多运自南方，运输和储存时间较长，这其中若有储存不当便会引起变质。尤其是清明前后上市的甘蔗，很可能经过了漫长的冬季储存且越冬出售，随着清明前后气温升高，节菱孢菌等微生物繁殖加快，甘蔗更容易变质。

清明节气是踏青的好时节，不仅可欣赏大自然的美好景色，而且是锻炼身体、增强免疫力的最佳方式。春游踏青的活动，有助阳气的生发，改善机体新陈代谢，调和气血，增强血液循环和心肺功能，调节中枢神经系统，提高思维能力，并使腿部力量增强，筋骨更加灵活。踏青春游还能改善睡眠，消耗能量有助减肥。但是踏青也要注意，以下是健康出游需要注意的事项，大家可要牢记，这样才能玩得尽兴。

踏青需注意保暖预防感冒

初春的天气变化无常，早晚温差大，出门若不注意保暖，很容易引起感冒。出游时间不宜过早，不要空腹上路；过度疲劳也容易引发感冒，因此旅程切忌安排得太紧。同时，尽量不要在外过夜，避免季节性感冒。最好带上一些防治感冒的药品。

踏青就餐应预防肠胃疾病

旅途中食物最易腐败，尤其是肉类食物，比面包等食物更容易变质。外出旅游最好携带有密封包装的食物，打开包装的食物应尽快吃完。在外野餐前最好用干净的活水和肥皂洗手。

踏青需预防花粉过敏

眼下正是花粉传播的时期，要注意防止花粉过敏症的发生。不要到草丛、树林或潮湿、蚊虫多的地方玩耍。回到家后应及时洗脸、洗手。

有花粉过敏史的人出游前应随身携带抗过敏的药物，并戴上口罩、手套。中午日晒最强，花粉的释放量最多，此时对花粉过敏的人最好不要外出。阴雨天空气湿度大，花粉不易飘散，尤其是雨后花粉暂时被清洗掉，这时可放心外出。

有过敏体质或患有荨麻疹、皮炎湿疹等过敏性皮肤病的人，尽量少去踏青，避免直接接触各类容易诱发过敏症状的植物，以防止过敏性皮炎的发作。

踏青不宜采食野菜

外出踏青，很多人都喜欢摘一些野菜带回家。不过，那些生长在大路旁的野菜最好不要随便采摘。因为它们很有可能长期受大量汽车尾气污染而铅含量超标。被污染过的河水边的野菜也不要食用，谨防食用后造成中毒。

踏青登山需量力而行

心脏病、高血压、急慢性支气管炎、肺气肿、肾炎、贫血、肺结核、发热、急性感染以及结石活动期的病人不宜登山。另外，平时很少锻炼的人，不要一鼓作气地爬上去。老人出游时最好拄拐，一旦摔倒，需立即就医。带儿童出游时，家长更需看护好儿童，禁止其攀爬，以防出现意外。



责任编辑 张维峰

七类人不宜吃粗粮

粗粮现如今已被很多家庭所熟知。粗粮的营养价值可以帮助我们补充人体所需要的物质。不过，有几类人是不能吃粗粮的，否则就会适得其反。

粗粮含有丰富的不可溶性纤维素，有利于保障消化系统正常运转。它与可溶性纤维协同工作，可降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度；增加食物在胃里的停留时间，延迟饭后葡萄糖吸收的速度，降低高血压、糖尿病、肥胖症和心脑血管疾病的风险。医学研究还表明，纤维素有助于抵抗胃癌、肠癌、乳腺癌、溃疡性肠炎等多种疾病。

那么，有哪些人不宜吃粗粮呢？

胃肠功能差的人群。胃肠功能较弱的人群，吃太多食物纤维对胃肠是很大的负担。

缺钙、铁等元素的人群。因为粗粮里含有植酸和食物纤维，会结合形成沉淀，阻碍机体对矿物质的吸收。

患消化系统疾病的人群。如果患有肝硬化食道静脉曲张或是胃溃疡，进食大量粗粮易引起静脉破裂出血和溃疡出血。

免疫力低下的人群。如果长期每天摄入的纤维素超过50克，会使人的蛋白质补充受阻、脂肪利用率降低，造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害，降低人体的免疫能力。

体力活动比较重的人群。粗粮营养价值低、供能少，对于从事重体力劳动的人而言营养提供不足。

生长发育期青少年。由于生长发育对营养素和能量的特殊需求以及对于激素水平的生理要求，粗粮不仅阻碍胆固醇吸收和其转化成激素，也妨碍营养素的吸收和利用。

老年人和小孩。因为老年人的消化功能减退，而孩子的消化功能尚未完善，消化大量的食物纤维对于胃肠是很大的负担。而且营养素的吸收和利用率比较低，不利于小孩的生长发育。

