

# 抵御倒春寒 不能光靠“捂”

清明小长假后，天气一天都能变几次脸，让很多已把厚衣服压到箱底的人叫苦不迭，甚至被冻感冒。民谚有“春捂秋冻”的说法，其中“春捂”指冬春交替之际，不要过早脱掉棉衣，以防因身体受凉而致抵抗力下降，让病菌乘虚袭击机体，引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。对于本身体质就弱，抵抗力差，经常感冒的人，仅靠“捂”还不够，增强自身抵抗力才能更好地抵抗春寒。

## 春捂要“捂”对地方

中医专家介绍，初春阴寒未尽，阳气渐升，穿衣时一般以“下厚上薄”为原则，即下身的裤子、袜子、鞋，一定要穿得厚些、暖和一些，上身略减则无大碍。这是因为人的阳气根于肾，春季随着阳气回升，肾中阳气也会逐渐升发，而肾居腰府，阳气从此向全身散布。一旦有风寒入侵，阳气就会被困于下，使腰以下的血液循环受到阻碍，出现腰膝酸软、疼痛麻木等症状。

此外，春天还应注意“三暖一凉”，也就是背暖、腰肚暖、腿脚暖，头部要清凉。

背部保持适度温暖利于体内阳气生发，可预防疾病，减少受凉感冒和呼吸系统疾病的机会；腹部保暖既能维护胃肠道的功能，促进对食物的消化吸收，又能防止因腹部受凉而诱发的消化系统疾病；脚部皮下脂肪层薄，保温性能差，又远离心脏，血液循环较差。足底的神经末梢非常丰富，对外界寒冷最为敏感。双脚受寒后，会通过神经反射，引起上呼吸道黏膜的血管收缩，血流量减少，抗病能力下降，易患感染性疾病，还易引起关节炎、腰腿痛、痛经等疾病。

## 吃得对 身体才会暖

手脚冰凉多见于女性和老人，其原因从西医角度看是心脏泵血功能不够，导致手脚末梢血液循环较差。而中医说到畏寒，都归于气虚、血虚。因此，应对倒春寒，除了“捂”，做好外在的保暖工作，还要调理内在，由内

而外变成自发热的“小太阳”。

## 暖食推荐：

姜：作为药食同源的代表品种，姜通过刺激胃黏膜带动血管运动中枢及交感神经的反射性兴奋，促进血液循环，提升体温。虽说“冬吃萝卜夏吃姜”，但如今的生活环境已经让大家四季都要喝凉茶了，姜的食用也可以根据具体的环境有所调整。以红枣、鸭肉等性平食材搭配，就更为合理了。

阿胶：补血、止血固然是阿胶知名度最高的功效，但阿胶作为一种药食同源的滋补品，其药性归肺、肝、肾经，另有滋阴、润燥、养护肝脏的作用。

女性和老人手脚冰凉多因气虚、血虚，这和一般我们认为是贫血不同，很多血虚的女性血色素并不低，但外观上面色苍白或萎黄，口唇、指甲淡等典型的血虚特征，畏寒怕冷、经期腹痛。这类人坚持服食一段时间的阿胶，会感觉面色渐渐有所改善，对寒冷气温不再那么敏感，体力也比之前更充沛。



# 生姜增食欲缓衰老

## 七类人不宜吃姜

生姜因强大的养生功效而被人们所熟悉，生姜到底有哪些具体的保健功效，哪些人不适合吃生姜呢？

**胃热者：**中医认为，过量食用煎炒燥热的食物，会出现口渴、口苦、口干等症状，即是胃受了热邪。由于生姜性温，胃热者吃姜后会加重原症状，故不宜食用。

**内热较重者：**肺热燥咳、口臭等症状，即为内热较重，不宜食用生姜。若一定要吃，则要配伍寒凉药物，以中和生姜的热性。

**阴虚体质者：**阴虚即燥热，其主要表现为手脚心发热、手心出汗、口干、眼干、鼻干、皮肤干、心烦易怒、睡眠不好等。中医认为，姜性辛温，辛味耗气伤阴，故阴虚之人吃姜，会加重阴虚症状。

**肝炎病人：**中医认为，吃姜会引起肝火旺盛，故肝炎病忌吃姜。若要吃姜，可搭配疏肝、理气的食物，如山楂、菊花等，可中和因吃姜引起的燥热。

**脱发者：**中医认为，头发与肾密切相关。老人肾精不足，肾阴亏虚，头发得不到充分的滋养，即会脱发，而生姜性温，脱发之人常大量食用，会加重肾阴虚，进而使脱发更为严重。

**常喝酒者：**在日常生活中，常有人喜欢在酒里放姜饮用，姜、酒同属热性，这容易导致体内形成积热，会使眼部出现问题，还会加重痔疮等病症。

**眩晕耳鸣者：**眩晕耳鸣多是由肝火过旺所致，有此症状者原本就阳火亢盛，若过多吃姜，会加重病情。

# 谷雨节气 养生重在养肝

本月的20日是“二十四节气”中的谷雨，按节气来说，过了谷雨便意味着春季快过去了。按照中医“四季侧重”的养生原则，春季养生补五脏应以养肝为先。俗语说：药补不如食补，养肝也是如此。

中医认为，菠菜性甘凉，入肠、胃经，有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化、清理肠胃热毒的功效，对肝气不舒并发的胃病的辅助治疗常有良效。对春季里因为肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等都有较好的治疗作用。

需要注意的是，菠菜含草酸较多，有碍肌体对钙的吸收，故吃菠菜时宜先用沸水烫软，捞出再炒。菠菜不宜与豆腐等含钙量较多的食品混合做菜，如菠菜煮豆腐等。因为草酸与钙反应生成草酸钙，草酸钙会影响人的肾功能，且可形成结晶物滞留于泌尿道，引起结石。

菠菜豆腐汤是传统的家常菜，以其清淡爽口而深得人们喜爱。但专家提醒：豆腐不应和菠菜搭配在一起吃。

此外，在这个季节人容易缺乏维生素B2和维生素C，一些人会发生口唇糜烂、口角发炎的病症，俗称“烂嘴角”。针对这一症状，宜多吃些黄豆芽。



黄豆含有胰蛋白酶抑制剂和较多的植酸，影响了营养成分的吸收与利用。黄豆在发芽的过程中，胰蛋白酶抑制剂大部分被破坏，同时大豆含有的蛋白质还被分解为可溶性的肽与氨基酸，不但增加了豆芽的鲜度，而且使豆芽中蛋白质的利用率比黄豆至少提高了10%。黄豆芽中还含有一种干扰素诱生剂，能诱生干扰素，干扰素能干扰病毒代谢。人在春天较易发生病毒性感冒等杂症，因此，春天吃黄豆芽还能增强人体抵抗病毒感染的力量。

责任编辑 袁慧



# 身心健康

# 四招挑选美味猕猴桃

猕猴桃是很多人喜爱的水果，但如今市面上的猕猴桃品种繁多，如果不会挑选很可能买到味道不佳的猕猴桃。那么，就让专家教你四招吧。

**一看外观长相：**选猕猴桃一定要选头尖尖的，像小鸡嘴巴，而不要选扁扁的像鸭子嘴巴的那种。长熟的猕猴桃整个果实都是超软的，挑选时买颜色略深的，接近土黄色的外皮，这是日照充足的象征，也更甜。

**二看手感：**一般要选择整体处于坚硬状态的果实。凡是已经整体变软或局部有软点的果实，都尽量不要。如果选了，回家后要马上食用。因为猕猴桃和很多水果一样，一旦变软成熟，一两天内就会软烂变质。

**三看“公母”：**母的猕猴桃，果脐小而圆并且向内收缩，这种比较好。

**四看硬度和大小：**体型饱满、无伤无病、靠近一端的部位透出隐约绿色者最好。表皮毛刺的多少因品种而异。小型果在口味上和营养上并不逊色于大型果，所以不必一味追求大果，异常大的果实更不要选择，太大可能是使用了膨大剂，吃了对身体不好。

的果实，都尽量不要。如果选了，回家后要马上食用。因为猕猴桃和很多水果一样，一旦变软成熟，一两天内就会软烂变质。

**三看“公母”：**母的猕猴桃，果脐小而圆并且向内收缩，这种比较好。

**四看硬度和大小：**体型饱满、无伤无病、靠近一端的部位透出隐约绿色者最好。表皮毛刺的多少因品种而异。小型果在口味上和营养上并不逊色于大型果，所以不必一味追求大果，异常大的果实更不要选择，太大可能是使用了膨大剂，吃了对身体不好。

# 广场舞怎么跳最健康？

近年来，广场舞越来越受到中老年朋友和上班族的青睐，已经变成了一项国民健身运动。春天到了，温度适宜，大家对于广场舞的热情也日益高涨。然而，要让广场舞更有利于锻炼身体、保持健康，并非只需要跳起来就行了，如果不根据个人情况注意一些小细节，有可能还会损害健康呢。那么，跳广场舞前，我们需要做好哪些功课呢？

## 跳什么？

选择广场舞不要过于盲目，要弄清自己的身体状况，适合什么样的舞蹈，切忌盲目效仿。特别是老年人，最好测量一下血压和脉搏，即使是血压处于正常范围，也要避免难度较大或长达2小时以上的任何舞蹈。一般宜从简单动作做起，不要急于求成，让身体微微出汗，就会有

健身的效果。

## 在哪跳？

不少社区都有广场舞的固定训练场所，以就近参与为好。但车行道灰尘和汽车尾气(含多种致癌物)多；路边或公园等处水泥或瓷砖地太坚硬，可能给关节带来一定损伤，不宜作为运动场所。最好选择视野开阔、空气清新的地方，且要尽量避开风口。

## 几时跳？

早上活动不要太早，以太阳出来为佳，尤其是雾霾天气，须待雾退之后再开始跳舞；下午以4—6点为佳，晚上则须待晚饭1小时后再活动。总的原则是要随着节气与天气的变化适时调整，不要过分机械。另外，睡前两小时内不要进行剧烈运动，

# 巧吃火龙果皮营养翻倍

很多人吃火龙果都是把外面的皮扔掉。其实火龙果的果皮含有非常珍贵的营养物质——花青素。它能够保护人体免受有害物质——自由基的损伤，有助于预防多种与自由基有关的疾病。花青素还能增强血管弹性，增进皮肤的光滑度，抑制炎症和过敏，改善关节的柔韧性，预防关节炎，还可以改善视力等。

专家提醒，吃火龙果的时候，尽量不要丢弃内层的粉红色果皮。可以用小刀刮下直接生吃，或切成细条凉拌，榨汁食用也是不错的选择。需要注意的是，火龙果皮的吃法不宜泡茶、煮汤或蒸炒，高温会导致花青素局部降解，降低其营养价值。

榨汁：火龙果皮最好的吃法就是榨成汁加点砂糖，冻到冰柜里，清甜可口，消暑解渴。做成凉菜：把火龙果皮剥下来，切成丝放到盘子里，加入少许香油，再放入适量的盐、鸡精搅拌均匀即可。

尤其是老年人，因上床时间比较早，睡前运动容易造成疲劳、失眠，从而降低睡眠质量。

## 穿啥跳？

跳广场舞时，有些人会穿着硬底鞋、拖鞋，还有些人穿着紧身裤，这都不利于健康。广场舞虽然不像专业的舞蹈那样，但也是全身运动，腿脚活动的频率也很高。因此，鞋子一定要舒适，好的运动鞋还能对跳舞时产生的冲击力有所缓冲，对心脏、大脑起到保护作用。裤子方面最好穿厚薄适中的棉裤或者运动裤，运动起来才更加舒适。

## 谁能跳？

与其他运动形式一样，并非所有人或所有时候都适宜跳广场舞。凡急性病患者(如急性肠胃炎、急性气管炎、急性肝炎、急性心肌炎以及感冒发烧)，或慢性病急性发作期间，都要暂停活动。血压和心脏情况不太好者，则要在活动强度以及时间上做好选择与安排，以免意外发生。