

谷雨时节咋养生

谷雨作为春天的最后一个节气，气温回升快，但同时雨水增多，湿气较重，这就要防春火，祛湿热。来听听专家的养生建议。

桃花粥(活血润肤):谷雨时节正是桃花开放的时候，桃花不但可供观赏，也是美容滋补的良药。准备少量桃花干品(1克)，猪蹄(1只)以及粳米(100克)，将猪蹄皮肉与骨头分开，大火煮开后改小火煮烂，将骨头取出后加入桃花和粳米，再熬至黏稠即可。桃花粥能滋润皮肤，补益身体。

薏苡仁(清热健脾):肠胃不适、四肢沉重、皮肤起疹子可能是体内湿气过重，可以吃些薏苡仁。薏苡仁味甘性凉，有清热健脾、利水渗湿的作用，很适合春天食用。可以用薏苡仁熬粥或熬汤喝，但脾虚以及孕妇人群不宜食用。另外，豆类、瓜类也是很好的祛湿食材。

荷叶汤(清淡祛湿):晚春气温逐渐升高，饮食应以清淡为主。春困、腿重其实是“湿”的一种表现，可以在煲汤时放点荷叶，每周食用

1~2次，有健脾祛湿的作用。另外，适当喝点酸梅汤、绿豆汤、红豆汤，防止体内积热。而且不宜多吃羊肉、辣椒等大热食物。

鸡肝粥(以肝养肝):以肝养肝，鸡肝最佳。谷雨是春季最后一个节气，依然要养肝，应遵循“养阳补脾，多甘少酸”原则。饮食以清淡为主，可饮赤豆汤、绿豆汤及绿茶，防止积内热。不宜吃狗肉、羊肉、麻辣火锅等大辛大热之品。

鸡肝味甘而温，有补血养肝功效，与其他动物肝脏相比效果最好，且有温胃作用。鸡肝粥是推荐的上品：取鲜鸡肝3个，100克大米煮粥，稍微加些调料即可食用。

糖醋蛋(温中健胃):谷雨是“雨生百谷”之意，随着降雨增多，空气中湿度逐渐加大，饮食上要注意祛风除湿、强筋骨、温气血。可以将生姜切末，和鸡蛋一起打匀后炒熟，出锅时用少量糖、醋和盐调味即可。可以在早餐时吃，有驱风散寒，温中健胃的作用。

除了饮食要调理外，运动也有不少讲究。

每天一万步。春末夏初，万物从生发进入生长阶段。顺应时节，人也应该加强户外锻炼，如跑步、钓鱼、打拳、做操、散步、打球、放风筝等，吐故纳新，同时让筋骨得到舒展。

最佳运动方式就是快走，每天佩戴计步器，从早到晚，最少走6000步，最好能达到一万步。有个“步行族”和“3510”活动，提倡上班族3公里以内步行，3~5公里骑自行车，5公里以上坐公交车，如果上班路远也可坐公交车，提前4站下车改步行。

早起半小时。春分过后，白天日照时间逐渐延长，人也应相应缩短睡眠时间，所以谷雨前后，应调整作息，可适当早起半个小时左右。卧室可换一个略透光的窗帘，天一亮便起床，做些户外锻炼，有助阳气生发。

如果白天感到困乏，可睡午觉来养精神，午饭后半个小时，再午睡，午睡时间半小时为宜，不宜超过1小时。最好能够躺下平卧睡眠。

岔气的疼谁都知道 中医教你如何快速恢复

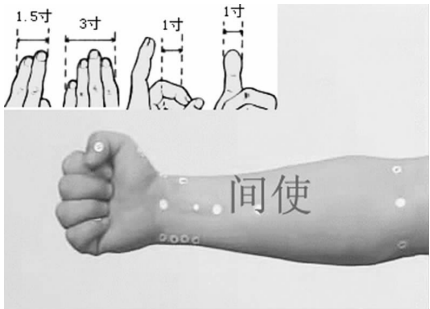
跑步是不错的锻炼方法。但我们时常有这样的遭遇：胸前下部左侧或右侧的下腹部处突然剧痛，岔气了！甚至有时候只是一个不经意的动作就会引起岔气。岔气虽然是个小毛病，但当时人们不能大声说笑，不能咳嗽，体位活动受限。该咋办呢？

中医认为可按压中脘穴和间使穴两个穴位：中脘穴位于腹部正中线的肚脐上四寸。岔气后，患者平躺，闭双眼，精神放松，两腿伸直。男性用左手中指，女性用右手手中指紧压中脘穴，然后做深呼吸，一直吸到无法吸时停止，停到坚持不住时呼气，深呼到不能再呼时停止，停到不能



坚持不住时再吸气。如此反复几次即可痊愈。此外，揉揉间使穴也可以缓解疼痛。

间使穴位于前臂掌侧，在曲泽与大陵的连线上，腕横纹上3寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。此外，按揉间使穴还有宽胸和胃、清心安神、截疟等功效。没有时间地点限制，按揉的时候，用拇指指腹按压间使穴，每次约5分钟左右，每日2次就可以了。



伸伸胳膊也有效

岔气后，可以尝试以下方法来调整。把一侧胳膊举起来，然后向相反的一侧伸展，在伸展的同时，深吸一口气，憋住气，保持几秒钟。

或者请家人把小臂架在岔气者手臂腋窝处，用劲往上提，另外一个人用手抓住岔气者的手腕往下伸，一提一伸，反复操作3至6次。

如果以上方法无效需赶紧去医院治疗。



身心健康

巧吃坚果不上火

春天到了，很多人觉得坚果又干又燥，吃完容易口渴上火，于是干脆打入“冷宫”。殊不知，坚果也很适合在春天食用。

很多人因为天气炎热而胃口不好，不喜欢吃肉和主食，这样容易造成油脂、锌、铁、硒等身体必需营养素供给不足。而坚果富含不饱和脂肪和多种矿物质，恰好可以补充这些营养素。因此每天一小把坚果的建议，不仅适合冬天，春天也同样适用。

怎么选坚果，才能既吸收了营养，又能避免口干舌燥呢？首先，尽量买自然状态下的坚果，比如清水煮的花生、完整的核桃等。过度烤制或煎炸会造成维生素和蛋白质的流失。其次，选择干燥密封包装，且不要一次性买太多，避免坚果在炎热潮湿的环境下腐败变质。

坚果不仅可以当零食，还可以入菜，改善菜品的风味及营养。给大家推荐几款坚果美食。

坚果米糊：将若干颗花生仁、榛子仁、核桃仁、杏仁等，再加上芝麻、燕麦等杂粮豆类各1小勺，加入1000毫升水，打成米糊。坚果米糊营养丰富，而且味道香甜，用来作为早餐非常合适。

什锦大拌菜：将生菜、甘蓝菜等切丁，加香油、醋搅拌均匀，最后撒上一把坚果碎。清爽可口，非常适合春末夏初食用。

别在熬夜中老去！

日前，国内某移动社交平台通过分析凌晨0点至3点活跃用户相关数据，发布了《中国网民熬夜报告》。数据从年龄分布来看，00后已经超过90后、60后，成为熬夜主力军，熬夜人群占比高达45.7%。

这一结果着实令人愕然。长期熬夜会对身体产生很大危害，青少年正处于生长发育高峰期，保证充足的睡眠尤为重要，长期睡眠不足会对身体造成一些不可逆转的伤害。

互联网时代生活方式的多元化，让上网、看剧、打游戏、刷微博和朋友圈等，都成了熬夜理由，甚至还有些因身边人晚睡而“被熬夜”，熬夜似乎已成为一种普遍现象。

“熬夜等于慢性自杀”绝不是危言耸听，长期缺乏睡眠会让免疫力下降，导致各种慢性病的发生，诱发高血压、心脏病、糖尿病等疾病。长期睡眠不足还会影响细胞代谢，细胞分裂异常，导致细胞突变，让患癌风险增高。另外，熬夜也会让胃肠道得不到足够的休息，导致消化性胃溃疡、十二指肠溃疡等。而由缺乏睡眠引起的精神疲劳、记忆力下降等情况更是常见，日积月累会出现失眠、健忘、易怒、焦虑不安等神经或精神上的症状。

不好的睡眠习惯还会传给下一代。美国国家睡眠基金会的调查显示，在校青少年中，有45%睡眠时间不到9小时，25%的孩子每周会发生一次上课睡觉的情况，而他们的家长大部分有晚睡习惯。有数据显示，睡眠时间少于6.5

心肺功能差别做无氧运动

有氧运动和无氧运动不是简单地以运动项目来区分，而要依据运动时人体内物质代谢的方式来判断。通俗点儿说，运动时间较长(约15分钟以上)、强度不大、氧气供应充足的是有氧运动。即在运动过程中，人体吸入的氧气与需求相等，达到生理上的平衡状态。而无氧运动则是指肌肉在严重“缺氧”的状态下高速剧烈运动。无氧运动大部分是负荷强度高、瞬间性强的运动，所以很难长时间持续，而且疲劳消除的时间也较为缓慢。

对健康人来说，适当的无氧运动能提升心肺功能。但人做无氧运动时经常需要憋气，这就会导致血压迅速上升。这种血压的快速增高对血管的冲击力特别大，对心肺功能欠佳或有心血管疾病的人十分危险。需要特别强调的是，无论是有氧运动还是无氧运动，心肺功能有问题的人，最好在确立运动目标前，进行体质监测或到医院接受心肺运动实验测试，以确定自己能够承受的运动强度、运动量和运动时间，避免心脏负荷加重带来的“运动风险”。

喝点花茶赶走麦粒肿

生活中，有很多人都得过针眼。其实针眼就是眼脸上长个硬结，红红的，有微微的疼痛感，在医学上被称为睑腺炎，也就是我们常说的麦粒肿，它是化脓性细菌侵犯眼睑腺体而引起的一种急性炎症。怎么办呢，煮点花茶吧。

去药店买一些金银花回来，每天取30克左右用水煎煮，然后去渣，将毛巾在金银花水中浸泡，浸湿后敷在患处，敷一会儿把水挤出再浸泡，再敷，如此反复，每天坚持做一两次，对于针眼初期患者尤其有效。

金银花虽然不是什么名贵花卉，但是它的药用价值却是相当高的，被誉为“药铺小神仙”，是享誉世界的养生保健名花。古代医学认为，金银花性寒、味甘，不仅可以疏风散寒，还可以清热解毒。

现代医学也认为，金银花可以杀菌、消炎，对痈肿疔疮、肠痈有较强的散痈消肿功能，对链球菌、葡萄球菌等都有抑制作用。针眼其实就是热毒，特别适合使用金银花来治疗。

此外，还可以用水煎白菊花来喝，第一次煎的水内服，第二次煎的水外敷，每天早晚各一次，坚持几天，针眼也会明显好转。

中医认为，白菊花味甘苦，性微寒，入肝经和肺经，可以疏风散热、平肝明目、解毒降压，主治风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花等疾病。

所以说本方通过内服外敷的方式，可以更好地治疗针眼，尤其适合那些病症已经较为严重、体内热毒较盛的患者。

其实对于天天对着电脑工作的白领们，就应该多喝一些菊花茶，取几朵菊花与枸杞放在杯子里，然后冲上温开水就可以了，如果你觉得味道太淡了，也可以在茶里面放几颗冰糖，这是因为冰糖也具有降火的作用，是个不错的选择。

在选择菊花泡茶的时候，可以买黄山贡菊，这种菊花比较常见，花朵是白色的，蒂是绿色的，其清肝明目的效果在菊花中比较好。

责任编辑 袁慧