

春季饮食应注意三时期

早春时期

冬春交接之时,气温仍然寒冷,人体内消耗的热量较多,所以宜于进食偏于温热的食物。饮食原则:选择热量较高的主食,并注意补充足够的蛋白质。饮食除米面杂粮之外,可增加一些豆类、花生、乳制品等。

春季中期

为天气变化较大之时,气温骤冷骤热,变化较大,可以参照早春时期的饮食进行。在气温较高时可增加青菜的食量,减少肉类的食用。

春季晚期

春夏交接之时,气温偏热,所以宜于进食清淡的食物。饮食原则为选择清淡的食物,并注意补充足够维生素,如饮食中应适当增加青菜。

着装适宜防受凉

春天乍寒乍暖,气候变化无常,容易感受外邪,引起疾病。因此,天气稍热也不宜急于脱掉衣服,以防外邪侵袭,减少疾病的发生。

保健专家认为,初春顺应自然规律,适当“春捂”,调整起居饮食并增加户外运动,少去公共场所,能起到很好的养生防病效果。从中医理论讲,“春捂”既是顺应阳气生发的养生需要,也是预防疾病的自我保健。“春捂”易让人忽视的是腿和脚,其实人体下半身的血液循环较差,易遭风寒侵袭,尤其是抵抗力弱的老人和儿童,受寒后伤肺,易引发感冒、哮喘等疾病。

养生养肝护肝为先

春季虽是肝病高发季节,但也是所有生物推陈出新,生气盎然的季节,人的肝气也开始旺盛,排浊气,畅气血,是调肝养肝的好时机。故,中医有“春宜养肝”之说。春季开启了一年生命活动周期的序幕,养生应以养肝护肝为先。

一、多补充水

春季风大,气候干燥,水分缺乏,应多喝白开水补充液体,增强血液循环,促进新陈代谢。多喝水还可以促进腺体,尤其是消化腺和胰液,胆汁的分泌,以利消化吸收和废物的排除,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

二、饮食平衡

春季天气逐渐变暖,此时阳气升发,饮食要以清淡平和,营养丰富为宜,同时要保持均衡,食物中的蛋白质,碳水化合物,脂肪,维生素,矿物质等要保持相应的比例。避免多吃油腻,辛辣,油炸食物这些食物难消化,会加重胃和肝脏的负担。此外多食新鲜时令水果。

三、心情愉快

春季养肝,首先是保持心情愉快。人常说“火大伤肝”“怒伤肝”肝火太旺,都是在说情绪过度受刺激会使五脏之气平衡协调的关系受到破坏。故春天最怕肝气抑郁,轻者使人神经衰弱,内分泌紊乱,重者则可致精神失常,高血压,心血管病,大大降低人体免疫力。要想肝脏强健,首先注重情志养生,学会制怒,要尽力做到心平气和,乐观开朗,从而使肝火熄灭,肝气正常升发,顺调。

四、适量运动

春季是万物萌动的大好时节,也是体育锻炼的大好季节。建议人们纷纷走进大自然,尽情吸收春的气息,活动肢体,以助肝气升发,使生命之气从冬季的潜藏状态下解脱出来,吐故纳新,焕发生机。在春季开展适合时令的户外活动,如做操,散步,踏青,打球,打太极拳,放风筝等,既能使人体气血通畅,促进吐故纳新,强身健体,又可以怡情养肝,达到护肝保健的目的。

九种食物补脑健脑

1、南瓜

南瓜是β-胡萝卜素的极佳来源,南瓜中的维生素A含量胜过绿色蔬菜,而且富含维生素C、锌、钾和纤维素。中医认为:南瓜性味甘平,有清心醒脑的功效,可治疗头晕、心烦、口渴等阴虚火旺病症。因此,神经衰弱、记忆力减退的人,将南瓜做菜食用,每日一次,疗程不限,有较好的治疗效果。

2、核桃

因其富含不饱和脂肪酸,被公认为中国传统的健脑益智食品,孩子们一定要食用。每日2-3个核桃为宜,持之以恒,方可起到营养大脑、增强记忆、消除脑疲劳等作用。建议不能过食,过食会出现大便干燥、鼻出血等情况。

3、鸡蛋

鸡蛋富含优质蛋白质,鸡蛋黄含有丰富的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和卵黄素,对神经的发育有重要作用,有增强记忆力、健脑益智的功效。

4、海带

海带含有丰富的亚油酸、卵磷

脂等营养成分,有健脑的功效,海带等海藻类食物中的碘类物质,更是大脑中不可缺少的。

5、香蕉

香蕉营养丰富、热量低,含有称为“智慧之盐”的磷,香蕉又是色



氨酸和维生素B6的超级来源,含有丰富的矿物质,特别是钾离子的含量较高,一根中等大小的香蕉就含有451毫克的钾,常吃有健脑的作用。

6、牛奶

牛奶是优质蛋白质、核黄素、钾、钙、磷、维生素B12、维生素D的极佳来源,这些营养素可为大脑

提供所需的多种营养。

7、鱼

鱼是促进智力发育的首选食物之一。鱼头中含有十分丰富的卵磷脂,是人脑中神经递质的重要来源,可增强人的记忆、思维和分析能力,并能控制脑细胞的退化,延缓衰老。鱼肉还是优质蛋白质和钙质的极佳来源,特别是含有大量的不饱和脂肪酸,对大脑和眼睛的正常发育尤为重要。

8、葵花子

丰富的铁、锌、钾、镁等微量元素以及维生素E,使葵花子有一定的补脑健脑作用。实践证明:喜食葵花子的人,不仅皮肤红润、细嫩,而且大脑思维敏捷、记忆力强、言谈有条不紊。

9、芝麻

将芝麻捣烂,加入少量白糖冲开水喝,或买芝麻糊、芝麻饼干等制品,早晚各吃一次,7日为一疗程,5-6个疗程后,可收到较好的补脑健脑效果。

清明时节的体质养生

气虚型

体质特点:面色苍白,肌肉松软不实,常自出汗,且动时尤甚,气短懒言,易疲乏。学生和长期从事脑力劳动的人容易气虚。

推荐运动:可多参与太极拳等以练气为主的运动。

饮食注意:健脾祛湿,培补元气之品,如党参、黄芪、白术、陈皮和甘草等。

药膳选择:党参黄芪粥(党参10克,黄芪15克,大米100克。将党参、黄芪洗净后放入适量的水中浸泡30分钟,再用文火煮沸40分钟,去除中药后,放入大米煮成粥即可)和虫草黄芪煲乌鸡(乌骨鸡半只,虫草3-5克,黄芪30克。将乌骨鸡去毛和内脏,入沸水锅中焯去血水,然后与虫草、黄芪、姜片一起放入砂锅中煲,待鸡肉熟烂时加入调味品即可食用)。

血虚型

体质特点:面色苍白、无光泽或萎

黄,唇色、指甲颜色淡白,脉细无力,头晕眼花,心悸、失眠、健忘等。

推荐运动:慢跑、散步、打羽毛球、太极拳等,注意保暖,最好能有微汗出。

饮食注意:可适当进补鱼胶、雪蛤、玫瑰花、阿胶、大枣、当归、枸杞、熟地和何首乌等。

药膳选择:鱼胶红枣粥(鱼胶15克,红枣10粒,冰糖适量。先将鱼胶用清水浸泡发大,使其变软,之后洗净,切成细丝,与红枣、冰糖一起放入炖盅中隔水炖2个小时即可),对气血不足、神疲体倦、肌肤不泽、面有皱纹者尤佳。

阳虚型

体质特点:面色苍白、无光泽或萎黄,唇色、指甲颜色淡白,脉细无力,头晕眼花,心悸、失眠、健忘等。

推荐运动:慢跑、散步、打羽毛球、太极拳等,注意保暖,最好能有微汗出。

饮食注意:可适当进补鱼胶、雪蛤、玫瑰花、阿胶、大枣、当归、枸杞、熟地和

何首乌等。

药膳选择:鱼胶红枣粥(鱼胶15克,红枣10粒,冰糖适量。先将鱼胶用清水浸泡发大,使其变软,之后洗净,切成细丝,与红枣、冰糖一起放入炖盅中隔水炖2个小时即可),对气血不足、神疲体倦、肌肤不泽、面有皱纹者尤佳。

阴虚型

体质特点:肤白体胖,肌肉松软,畏寒肢冷,腰膝酸软或冷痛,易脱发,筋骨萎软不健等。长期偏食寒凉的食物也会形成阳虚体质。

推荐运动:可进行慢跑、球类动态运动等,以避免外邪侵袭。

饮食注意:调理阳虚的人需要温补,还需要兼顾脾胃,增强抵抗力,可食用人参、冬虫夏草、核桃仁、鹿茸、芡实、山药、杜仲和薏苡仁等。

药膳选择:山药薏苡芡实粥(山药、薏苡仁、芡实各10克,粳米100克。将淮山药、芡实用水稍浸一下,去杂质洗净。

将粳米、山药、薏苡仁和芡实放入锅中,同煮成粥,具有健脾渗湿和滋补肺肾的功效)。

肝郁型

体质特点:皮肤偏黄色,面圆头大,手足较小,但肩背丰厚。腹部较大,大腿到跳胫部都生得壮实,全身肌肉丰满匀称。

推荐运动:慢跑、篮球、羽毛球、乒乓球等球类运动,以不疲倦为度,不宜出汗过多。

饮食注意:宜进薏苡仁、萝卜、山药等健脾食物以及柑橘、佛手、萝卜等理气食物,少食甜食、糖类,忌辛辣、酒及油腻之品。

药膳选择:甘松粥(甘松5克,粳米100克。将甘松水煎,煎成后去渣取汁备用;将粳米熬粥,待粥熟时加入甘松汁稍煮即可)。