

◎节气养生

“雨水”节气多雨多湿

疏肝健脾是养生关键

雨水是二十四节气的第二个节气。此时节我国南北方气候差异较大,北方地区尚未有春天气息,而南方大多数地方则已经是一幅早春的景象。春季是肝木升发的季节,因五行中木克土,肝气升发太过容易影响脾的运化。此外,雨水节气多雨多湿。从中医的角度来说,脾五行属土,喜燥恶湿,最易为湿所困。因此雨水养生的关键是疏肝健脾。《本草纲目》亦云:“春宜省酸增甘以养脾。”雨水节气应注意以下几个养生关键点。

◆ 注意“春捂”

俗话说“春捂秋冻”,在早春的雨水节气里更要注意“春捂”。雨水之后空气中水分增加,导致气温不仅偏低,而且寒中有湿。日常应注意保暖,在感觉到热的时候,不要过早减去外衣,应多捂段时间,以缓慢调整身体的阴阳平衡,适应新的气候条件。

当然,“捂”也要依据个人体质而有所不同,老人、小孩与体质偏寒者可多捂几天,而体质偏热的人则可以少捂几天,具体标准可以综合考虑气温和个人感觉两方面。

◆ 饮食调理

春天是阳气升发的季节,要避免摄入寒凉的食物,比如冷饮及西瓜、梨等寒性水果。饮食要清淡些,



味道不要太厚重,多吃新鲜的蔬菜水果通畅肠道。春季当令食材如春笋等是很好的选择。

春季肝旺,而脾胃相对虚弱。粥是易消化的食物,配合一些药物熬制而成的药粥对脾胃有很好的滋补作用。推荐食用党参山药薏苡仁粥,取山药 100g、薏苡仁 30g、党参 12g、大米 200g 共煮即可。党参味甘益气,山药健脾,薏苡仁祛湿,三者合用效果明显。

◆ 调摄情志

《黄帝内经》指出:“喜怒不节则

伤脏”。说明情志不加节制会损伤脏腑功能。调节心情对保持健康特别重要,应尽量做到心平气和,与人为善,不斤斤计较。《黄帝内经》记载,五音对应于五脏,其中角音对应肝脏,轻快的、明亮的音乐,具有很好的调肝作用。《江南好》《江南丝竹》《春风得意》等音乐都可以用来调肝。

◆ 运动养生

雨水时节应适当运动,有助于增强体质,减少疾病。但是雨水节气运动养生应注意避寒防湿,时间应该选在气温较暖的白天,在避风、干爽的地方进行。运动形式最好以较温和的散步、太极拳、太极剑、八段锦或动作柔和的健身操为主。运动量因人而异,以微汗出为度。

◆ 摩腹强身

中医认为,脾胃是后天之本、气血生化之源。日常可采用非药物疗法——摩腹,调理脾胃、强身健体,具体做法如下:仰卧在床上,以肚脐为中心,用手掌在肚皮上按顺时针方向或逆时针方向旋转按摩 30 次左右即可。

总而言之,雨水养生,疏肝的同时当注意调养脾胃。调理脾胃既可食补、按摩,又要兼顾调畅情志,配合适量运动。

据中国中医药报

◎养生达人

卡特的长寿秘诀



据外媒 2 月 18 日报道,美国卡特中心当日发布声明称,美国前总统吉米·卡特在经过短暂住院治疗,决定在家中与家人共度余下的时间,接受临终关怀而不是额外的医疗干预。

卡特现年 98 岁,是目前在世最高龄的美国前总统。近年来,卡特的身体状况颇亮红灯,但他一次次挺了过来。2015 年,卡特曾被查出患有皮肤癌,癌细胞扩散到肝脏和大脑。不过,在接受治疗后,卡特宣布癌细胞消失。在外界看来,卡特的长寿与其过硬的身体素质有关。卡特在中学时代就爱好跑步锻炼,这个运动习惯一直坚持到老年。

卡特的心态也很好。卸任后的他一贫如洗,因为交给别人经营的农场破产了。为此,他不得不靠写书还债。即便这样,卡特也没有灰心。在那之后,他继续投身公共事业,致力于化解国际纠纷。这次选择回家接受临终关怀,卡特也表现得从容淡定,他的孙子对外透露:“祖父一如既往地平和,家中充满了爱。”

据参考消息



年纪大了,开始长老年斑了,脸上、手上都有了,不光影响容颜,据说还是身体机能不调的象征……怎么办?别着急,其实老年斑是可以通过合理的饮食调整来预防和延缓发生的。

老年斑是良性皮肤病变

老年斑,医学上称之为脂溢性角化,多发于中老年人,但是这并不是老年人的专利,也可能发生于年轻人中,表现为脸部、手背、小腿、足背、躯干等处的皮肤上出现一些褐黑色斑点。

老年斑其实是一种临床上常见的良性皮肤病变,随着时间的推移,斑片会逐渐显著,颜色加深,病程通常进展缓慢,没有自觉症状,极少恶化,所以一般不需要治疗。

一般认为,除年龄和先天遗传以外,老年斑的产生还与很多

◎学会养生

清除自由基延缓衰老

因素有关,如摄入脂肪过多、抗氧化物质过少,紫外线过度照射等。

“自由基”如何损伤皮肤的

老年斑形成的机制是人体在代谢过程中会产生一种叫“自由基”的氧化物质,而在人体细胞膜上又含有饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸,当不饱和脂肪酸被代谢过程中产生的氧化物质“自由基”过氧化时,就会进一步生成过氧化脂质及其分解产物,极易与磷脂蛋白质等发生反应,形成脂褐质色素。

这种色素不断沉积于皮肤细胞、汗腺细胞中而逐渐形成于皮肤表层,即形成老年斑。

如果在人体的脏器细胞沉积,比如在脑细胞上,便会引起智力和记忆力减退;在血管壁上,会发生血管纤维性病变,引起高血压、动脉硬化等。

不过,人体内有天然的抗氧化剂和抗氧化酶,可及时清除过量“自由基”造成的损伤。抗氧化剂包括维生素 E、维生素 C、β-胡萝卜素、硒、锌等维生素和矿物质,抗氧化酶包括超氧化物歧化酶、谷胱甘肽过氧化物酶等。

抵御“自由基”应多吃哪些食物

随着年龄的增长,人体内抗

氧化酶的活性不断减弱,抗氧化能力逐步降低,因而通过外源补充一定的抗氧化剂在抵御“自由基”损伤方面的作用就显得更为重要了。

深色蔬菜和一些水果是维生素 C、维生素 E 和类胡萝卜素的良好食物来源。例如:苋菜、芥菜、苜蓿等深绿色蔬菜,胡萝卜、西红柿、南瓜、金针菜等红黄色蔬菜中类胡萝卜素含量较多;

鲜枣、酸枣、刺梨、沙棘、柑橘、猕猴桃等水果维生素 C 含量高;

除了在植物种子和坚果中含丰富的维生素 E 外,高等植物的叶子和其他绿色部分均含有维生素 E。

此外,胡萝卜、芥菜头、菠菜、芹菜叶、金针菜等蔬菜中还含有较高的硒、锌等具有抗氧化功能的矿物质。

更进一步的研究还发现,深色蔬菜和水果中还含有有机硫化物、类黄酮等具有抗氧化性能的植物化学物。

因此,有意识地经常吃一些富含抗氧化成分的蔬菜和水果,能有助于抑制脂质过氧化物的形成并清除体内过多的自由基,从而有利于延缓衰老、预防老年斑的出现。

据北京青年报

◎医疗前沿

睡眠不规律

警惕动脉粥样硬化



根据发表在《美国心脏协会杂志》上的一项新研究,与睡眠习惯更一致的人相比,每晚睡眠时间不一致和入睡时间不同可能会增加 45 岁以上成年人患动脉粥样硬化的风险。

该研究包括 2000 多名成年人,平均年龄 69 岁,超过一半的参与者是女性。在 2010 年至 2013 年间,参与者佩戴了一款可检测何时入睡和清醒的手腕设备,他们还连续 7 天完成了睡眠日记。此外,参与者还完成了一项为期一晚的家庭睡眠研究,以测量睡眠障碍,包括呼吸、睡眠阶段、入睡后醒来和心率。睡眠持续时间被定义为在床上完全入睡的总时间,而睡眠时间被描述为一个人每晚入睡的时间。

分析发现:与睡眠时间更规律(一周内变化不超过 30 分钟)的参与者相比,一周内睡眠时间不规律且变化超过两个小时的可能参与者,冠状动脉钙化评分高的可能性高 1.43 倍;患颈动脉斑块的可能性高 1.12 倍;踝肱指数异常的可能性高近 2 倍。

研究者指出,保持规律的睡眠时间表和减少睡眠的变异性是一种易于调整的生活方式行为,它不仅有助于改善睡眠,还有助于降低老年人心血管疾病的风险。

据中国妇女报