

健康

WEEKLY 周刊

09~12

市场星报

2021年3月31日
星期三
星级编辑/蔡富根
组版/王贤梅
校对/陈文彪



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

三类疾病高发 大家格外留心

清明时节,以下几类疾病是高发疾病,安徽中医药大学一附院杨教授提醒大家要格外留心:

第一,呼吸道疾病。清明节前后,乍暖还寒的多变天气容易使人受凉感冒,发生扁桃体炎、支气管炎、肺炎,此时呼吸道疾病会高发。

第二,过敏性疾病。清明节前后是花粉传播期,人体吸收了在空中飘浮的花粉,就容易出现鼻塞、流涕、打喷嚏、鼻腔以及全身发痒等过敏性疾病。外出时,在草丛、树林或潮湿、蚊虫多的地方不要逗留太久,回到家后要及时洗脸、洗手。

第三,风湿类疾病。“清明时节雨纷纷”,潮湿多雨的天气,关节炎等风湿性疾病更容易找上门,也更容易复发。

注意保暖 重视防湿
调理饮食 外出防病

清明气候多变,记住养生口诀



清明节快到了,时值暮春,气候多变,且常阴雨绵绵。在人们户外活动频率骤然增加的时候,稍有不慎,即会损体伤身。因此,清明期间,更应注意养生。那么,清明时节我们在吃住行方面应该如何安排呢?要注意预防哪些疾病呢?为此,我们采访并集纳了专家的观点,希望对您的健康有所帮助。

■ 蔡富根/整理

注意保暖

清明时节,风和日丽,莺飞草长,柳绿桃红,人们脱去臃肿的冬装,任凭“吹面不寒杨柳风”拂抚全身。然而,在享受轻松与温暖的同时,可别忘了有一句俗语:“二、四、八月乱穿衣”。四月气温尚不恒定,仍必须随天气变化而及时增减衣着,如果贪图轻便,穿着过于单薄,则易受凉而染疾。专家提醒,人们应根据天气变化,随时增减衣服,注意防寒保暖,要遵循“春捂”之说,有高血压病和呼吸系统疾病的老年人、有痛经史的女性,要尽量使身体“不冻不寒”。

调理饮食

清明是春天里的节日。传统养生学理论认为,“春与肝相应”,意即春季的气候特点与人体肝脏有着密切的关系。所以清明期间的养生保健方法应以调养肝脏为主,以使人体气机通畅,气血和谐。调养肝脏有“养肝”“清肝”之分。所谓“养肝”,即根据中医养生学所说的“以脏补脏”方法,多吃一些动物肝脏。如肝肾阴虚、视物昏花及夜盲者,可常吃“枸杞猪肝粥”“猪肝汤”等;所谓“清肝”,即用清泄肝火的方法预防肝气太过或肝火上炎,如高血压、高血脂患者可常吃“芹菜豆腐干”“木耳炒洋葱”等菜肴。根据清明多雨湿、乍暖还寒的气候特点,饮食宜温,忌油腻生冷之物,可多吃此时盛产的偏温蔬菜,如韭菜、菠菜、大白菜、芹菜、莼头,既芳香鲜嫩,又温胃祛湿,调养脏腑,有益健康。

饮食宜温 不妨喝点菊花茶

清明节又称“寒食节”,在我国有些地方还保留着清明禁火吃冷食的习惯。但其实在清明时节,凡是耗损或阻碍阳气的行为都应该予以避免。清明饮食宜温,可多进食时令蔬菜、水果,如芹菜、菠菜等,对身体有好处。

清明前后,不妨喝一些菊花茶。安徽中医药大学一附院汪伟医生推荐道,菊花能疏风清热,有平肝、预防感冒、降低血压等作用。现代药理研究认为,菊花有扩张冠状动脉、增强心肌收缩力、改善心肌缺血的功用。菊花可与桑葚同泡茶喝,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,久服、过服菊花疏泄太过反倒伤肝,因此饮用菊花茶也要适量。



清明时节这款食疗方不能错过!

清明节是春季养生最重要的一个节气,合肥市妇幼保健院东区国家二级营养师程圣鸿推荐一款适合在清明节前养生的食谱:银耳莲子羹。

营养价值:银耳既是名贵的营养滋补佳品,又是扶正强壮的补药。历代皇家贵族都将银耳看做是“延年益寿之品”“长生不老良药”。银耳性平无毒,既有补脾开胃的功效,又有益气清肠的作用,还可以滋阴润肺。另外,银耳还能增强人体免疫力,以及增强肿瘤患者对

放、化疗的耐受力。

所需食材:银耳、桂圆、莲子、百合、冰糖。

具体做法:

- 1.先将银耳用冷水泡,待发后,去根部,撕成小块。
- 2.然后锅中清水多放一些,银耳用大火煲一个半小时,再放入莲子、百合。
- 3.莲子和百合煮至软化后,放入去壳的桂圆干再煮15分钟。
- 4.煲好后关火,这时再放入冰糖即可。

■ 部分资料来源:人民日报、健康报网