



清明节气小食谱:

1. 茵陈鲫鱼汤

材料:茵陈30~50克, 鲫鱼500克, 姜3片、蜜枣3粒。

做法:茵陈洗净,放入锅内,加入适量水,用大火烧沸,转用中火熬煎20分钟,去渣。鲫鱼洗干净,煎至两面金黄,加姜片、蜜枣、茵陈药汁,用中火烧沸30分钟,放盐调味即可。

功效:清热祛湿,利水退黄。

2. 茵陈粥

材料:茵陈30~50克, 大米300克, 瘦肉100克, 姜2片。

做法:茵陈洗净,加水煎汁,去药渣;放入大米、瘦肉、姜片,加水用大火烧沸后,转小火熬粥,放盐调味即可。

功效:清热利湿。

3. 清明醒脑茶

材料:夏枯草10克, 决明子10克, 绿茶5克。

做法:先将决明子拣杂,洗净,晒干后微火焙炒至黄,取出磨碎。将夏枯草洗干净,晒干,与决明子、绿茶同放入大号杯中,加盖15分钟后,当茶频频饮用,一般可冲泡3~5次。

功效:清肝明目,润肠通便,降血压。适用于头脑胀痛,目赤口苦,急躁易怒,尿黄便秘,舌红,苔薄黄,脉弦者。

昨日我们迎来清明节气

清明养生 这些问题要注意!



昨日我们迎来了清明节气。“万物皆洁齐而清明,盖时当气清景明,万物皆显。”清明因此得名。清明时节,气候多变,且常阴雨绵绵,我们应该如何养生呢?衣、食、住、行方面我们该注意什么呢?要防范哪些疾病?本期健康周刊就将专家有关清明养生建议传递给您,为您健康生活保驾护航。

■蔡富根/整理



吃穿住行四口诀不能忘

吃 饮食多辛甘

春季阳气初生,饮食宜选辛甘之味,不宜过食酸物。广州医科大学附属中医医院教授吴维城指出,辛甘的食物可以调养肝脾之气,如肉类、鸡蛋、麦片、牛奶、新鲜蔬菜、萝卜、菠菜、山药、芥菜及水果、菇类、姜、葱、蒜等食物。忌食煎炸油腻、寒凉生冷、容易过敏和不易消化的食物,多吃富含维生素B的食物,及时补充水分,多喝汤水,以保养脾胃之气。也可以适量吃一些花生、芝麻、枸杞来温补养肝。

清明推荐食物:

- 1. 山药。**山药味甘性平,健脾益气,经常食用可提高机体的免疫力,还能有效预防胃炎、胃溃疡等疾病的复发。烹饪时用来煮粥或炒菜均可。
- 2. 大枣。**大枣对脾脏有益,平时可以用大枣来煮粥或泡茶。
- 3. 韭菜。**韭菜在春天质量最好,而且韭菜是温性的,含有丰富的膳食纤维,能帮助人体生发阳气,在补肾的同时,还能起到延缓衰老的作用。
- 4. 苦菊。**如果肝火太旺,会“引燃”心火,容易出现口腔溃疡、牙疼等情况。苦菊能清热去肝火,有抗菌、解热、消炎、明目等作用。

穿 春捂“815原则”

俗话说“二月乱穿衣”,说的是清明前后,气温仍然变化较大,忽冷忽热的天气最易伤肝阳之气,所以此时不要骤减衣衫。

那么,如何穿衣才能避免受风寒侵袭?专家认为,日夜温差大于8℃时是该捂的信号。这时人体血管会随着温度变化而出现较大的舒张与收缩波动。此时如果不注意捂,会造成血流和血压波动,诱发心脑血管疾病。血黏度高和血管硬化的中老年人很容易形成心肌梗死、脑梗塞等。

气温高于15℃就不用捂了。对大多数中老年人来说,15℃是人体适应的临界温度,也是捂与不捂的临界温度。此时,衣着宜上薄下厚,保持腰腹下部的温暖,防止感冒及心脑血管疾病的发生或复发。

清明时节要防这些疾病

清明时节以风邪为主气,风为外感六淫之首。春风拂面,寒暖交替,昼夜温差较大,应注意保暖以助养阳气,才能做到“虚邪贼风,避之有时”。春季重在养肝。在五行中,肝属木,与春相应。肝以疏泄条达为顺,疏泄太过及不足都会引发情志异常,表现为烦躁和抑郁。肝失疏泄还可影响脾胃消化和胆汁的分泌。因此,春季重在养肝疏肝,保持心情舒畅,可常吃白菊花平肝阳,桑葚养血柔肝,枸杞子保肝护肝,玫瑰花疏肝理气,预防高血压、精神疾病的复发。

1. 防呼吸道感染

春季冷暖空气交替,天气多变,会直接影响呼吸道黏膜的防御功能,是流感、腮腺炎等呼吸道感染病的高发时节。每天用手指梳头是很好的保健方法,有宣行郁滞、疏利气血、通达阳气的重要作用,可加强身体抵御外邪的能力。

住 宜晚睡早起

从气象学上来讲,连续5日平均气温高于10℃,才表示进入春天。每年清明,我国大部分地区的日均气温都在12℃以上。可以说,清明的到来,意味着春天真正来了。这个时节,应该注意保卫体内的阳气,使之不断充沛,逐渐旺盛起来,凡耗伤阳气或阻碍阳气的行为皆应避免。

春天是万物复苏的季节,为了适应阳气生发的规律,人们应适当晚睡一点儿、早起一些,舒缓形体,以使神志随着阳气而舒畅怡然。这是清明过后养生的自然法则,违背了就会伤肝。

值得注意的是,这里所说的晚睡并不是让人熬夜,早起也并非起得特别早,而是相对于冬天的早睡晚起而言。适当的晚睡早起能让人神清气爽,一般来讲,应在23时左右睡觉,7时左右起床。

行 宜动不宜静

“清明时节,自然界阳气生发,养生重点在养阳。因此,清明养生宜动不宜静,不可闭门不出,更不可坐卧太久。”多位养生专家建议。此时自然万物都处于生发状态,人也应保持积极乐观的心态,多外出活动。不过,老年人早上锻炼不宜太早,最好在太阳升起之后。

此时,很多人会选择赏花踏青。虽然美景常常让人流连忘返,但要注意预防花粉过敏。花粉、飞絮随风飘扬,非常容易使过敏体质的人产生鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、流泪、鼻腔发痒等症状。过敏体质的人外出时尽量戴口罩、墨镜等,必要时带上防止过敏的药物。同时要保持室内干净、干燥,做好通风,按时清洗、晾晒被单。

2. 防过敏

春天风多,风沙、尘土等会刺激人的鼻腔和咽喉黏膜,使人患上呼吸道疾病,还易引发荨麻疹、花粉过敏症。容易过敏的人出门最好戴上帽子、墨镜等。部分人群会对春天阳光中的紫外线过敏,表现为皮肤脱屑、瘙痒、干痛等症状,出现相关症状后要及时去医院进行治疗。

3. 防关节病

清明前后,仍然时有冷空气入侵,特别是阴雨天气时,空气湿度高,部分人群的关节痛和风湿病变可能会加剧。无相关禁忌的情况下,可按照从上到下的顺序,艾灸巨阙穴、阳陵泉穴、三阴交穴等穴位,至穴位局部皮肤潮红为止,每日一次,起到温阳祛湿、行气止痛的功效。