

# 春季养生多吃“芽菜”

■悦薇

中医认为春天的时候,人体要顺应春天阳气生发、万物始生的特点,逐渐从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”。而且,春天环境变得湿润,对人体最直接的危害就是湿困脾胃。此时,常吃一些芽类蔬菜可以促进阳气生发,还有利于肝气疏通、健脾和胃。同时,不过度锻炼、控制食用酸性食品、保持好心情等,是春季调养肝气的好方法,要注意合理地养肝调肝。

## 春吃豆芽 健脾清热

豆芽属于种芽菜,即种子发出的芽。种子萌发后营养翻倍,其养生功效与本体豆子大有不同。我们平时比较常见的有绿豆芽、黄豆芽、黑豆芽这三种:

### 黑豆芽

黑豆被誉为“豆中之王”,能除热解毒、补肾滋阴,但直接吃很容易发生脾胃不消化的情况,而黑豆芽就是非常好的黑豆吃法。黑豆经过发芽之后,其影响营养吸收的植酸被去除,在经过适当烹饪之后,胰蛋白酶抑制剂失去活性,使得人体对营养素的消化吸收率大幅度提高。此外,黑豆芽中维生素K和叶酸相当丰富,对心血管健康和骨骼健康很有益处。



### 绿豆芽

绿豆清热解毒、祛暑热,绿豆的全身都可入药。与绿豆相比,绿豆芽含有更多的维生素C、氨基酸,营养价值更高,但体质虚弱,患有慢性肠炎、慢性胃炎以及消化不良的人群不宜多吃。在烹调上,建议使用热锅快炒,可以加点姜丝或加点醋调味,前者中和寒性,后者防止维生素的流失。

### 黄豆芽

黄豆虽然营养丰富,但是它当中的低聚糖不能够被人体消化,容易在大肠内被细菌分解,产生很多气体,引起胀气,而且其中的抗营养物质会阻碍人体吸收利用蛋白质和矿物质。同样的,黄豆发芽后,抗营养物质分解,蛋白质利用率提高。黄豆芽维生素B<sub>2</sub>含量较高,春季适当吃黄豆芽还有助于预防口角发炎。据考证,不管粗细,长度3-5厘米的豆芽营养更佳,一般来说超过5厘米,营养价值就逐渐下降了。

## 调养肝气 做到四个“不”

中医认为,春季人体内的阳气开始升发,代谢旺盛。只要我们正确利用春季阳气上升这一身体上的特点,牢记“四不”原则,就可以避免春季出现的种种身体问题。

### 不“酸”

春天在饮食方面,要避免太多“酸性食物”。因为春天本来就是肝脏阳气上升的时候,过度的酸性食物又会使肝脏的排毒作用减弱,肝气上升又无法排出,以至于伤到脾胃,影响食

欲。所以,我们在春天,要尽量避免过度食用羊肉、狗肉、鹌鹑、炒花生、虾、螃蟹等酸性食物。可以多吃一些山药、菠菜、大枣、韭菜等食物,缓解过于旺盛的肝气。

### 不“静”

到了春季,大自然的阳气开始生发,我们的人体也应该借助自然的这一特性,积极到室外锻炼,活动身体,以保养我们阳气旺盛的身体。春季空气中的负氧离子含量较大,老年人在室外锻炼,可以增强心肺功能,以预防动脉硬化。不过,老年人在春季锻炼的时间不宜过早,春季气温变化较大,早晨温度过低,这时锻炼,反而容易伤风感冒或引发慢性支气管炎等疾病。

### 不“妄”

老年人的身体阳气相对不足,春天应是老年人保养阳气的大好时期。因此,这个季节应适当节欲,防止日常活动没有节制而损伤阳气。

### 不“怒”

春季肝脏阳气旺盛,导致情绪上容易急躁,过度的心情抑郁会导致肝气郁结,扰乱我们的身体功能,造成免疫力下降、心血管疾病等问题。因此,春季要注意做到心胸开阔,保持良好的心情。

# 四类人群不宜走鹅卵石路

■王子乔

在公园中,经常能看到在鹅卵石路上走动的老年人,不少人认为这样能按摩足底穴位,起到养生保健的作用。事实上,并非所有人都适合走鹅卵石路。那么,哪些人不适合走鹅卵石路呢?

### 骨质疏松症患者

骨质疏松症患者一般都伴有软组织退化和软骨退化,走鹅卵石路会加剧病变部位磨损,造成膝关节肿胀和疼痛。同时,骨质疏松会使跟骨硬度减低,在坚硬不平的鹅卵石上行走,足底组织损伤会引起足底筋膜发炎,从而导致局部剧烈疼痛。

### 糖尿病患者

糖尿病患者的末梢血管存在缺血性营养不良的问题,特别在下肢肢端缺血和神经病变早期时,患者的知觉、痛觉、冷热感等都容易出问题。糖尿病患者走鹅卵石路可能会造成小的损伤,一

旦损伤并发感染,可能导致糖尿病足。

### 扁平足者

一般人的足底都有足弓,不仅能起到缓冲震荡的作用,而且能保护足底重要神经、血管、肌腱等组织,而扁平足者的足弓较低,甚至没有足弓,这就使得足底弹性变差,因此,扁平足者在走鹅卵石路的时候,足底很容易出现损伤。

### 高血压患者

鹅卵石路高低不平,老年人走路不稳,在走鹅卵石路的时候很容易摔倒。患有高血压的老年人一旦摔倒,很容易发生危险。

对于不适宜通过走鹅卵石路来健身的人群来说,利用手或电动按摩器做足底按摩也能达到同样的健身效果。如果以加强心肺耐力为目标,则可选择健步走、跳广场舞、慢跑、游泳等方式进行锻炼。

# 让爱国卫生运动更有民生温度

■朱芸锋

新冠肺炎疫情防控发动广大人民群众,做好爱国卫生运动显得更具针对性。爱国卫生运动既要注重“全民动手”,体现全民动员、全民参与,又要立足细项细节,从杜绝生活陋习、清扫环境卫生等方面入手,向广大民众普及健康文明、绿色环保的生活方式。以扎实有用的措施,将暴露出来的问题解决在萌芽之时,让爱国卫生运动体现出实实在在的民生温度。

面对突如其来的新冠肺炎疫情,人们或会得到一个启示,那就是在与重大疫情斗争当中,任何人都不是局外人或旁观者。爱国卫生运动的全民参与意识,之所以需要不断提升和加强,就是在卫生细节、生活习惯等方面,任何个人的安全疏漏,都有可能酿成重大的公共卫生安全事件,严重威胁公众生命安全和身体健康。全民战“疫”的强大力量,令新冠肺炎疫情防控取得向好态势,但是目前形势仍旧复杂严峻,不容有丝毫懈怠或麻痹大意。

目前尤其需要强化民众的个人自觉,在社会上形成个个重视、人人参与、一起动手尽责的爱国卫生运动氛围。用最易集体操作、最有整治成效和最低成本方式,强化提升城乡环境卫生水平,尽力消除各种卫生健康威胁因素,持续汇聚全民战“疫”力量,有效防止疫情反弹。

此次全民战“疫”中,有一项吸引广大民众积极参与、取得良好效果的

“集体活动”,即技术含量不高的“宅”,就是“家里蹲”尽量不出门。这给爱国卫生运动走深走实一个启示,对群众的日常生活具体细节,进行适度地规范,有利于进一步堵塞公共卫生安全漏洞。

新冠肺炎疫情既给公共卫生安全敲响了警钟,还暴露出防控工作的一些民生短板。通过爱国卫生运动,织密织细民生保障,就要细化落实不同层面的责任措施。一方面,在顶层设计、地方政府层面、物业公司及居民个体等不同层面,注重完善重大疫情防控体制机制,健全公共卫生应急管理体系,细化环境卫生安全管护责任。另一方面,对需要补足补齐的民生短板,按不同责任主体和事项轻重缓急,实施清单化“挂单作业”。急群众之所急、想群众之所想,不断满足群众所期所盼“小目标”,就能让爱国卫生运动更“接地气”、更聚民心。

发扬党的群众路线优良传统,是确保爱国卫生运动“质量线”和“生命线”的有力保障。推进爱国卫生运动要本着实事求是的原则,切实摒除形式主义,注重为基层工作减负。国家的政治优势、组织优势、文化优势,通过爱国卫生运动转化为增进人民群众健康福祉的具体措施。在除“四害”“五讲四美三热爱”、卫生城镇创建、厕所革命等系列工作中,让广大人民群众团结拼搏、共同奋斗,在爱国卫生运动中赢得实实在在的获得感、幸福感和安全感。



# 摩腹,先顺还是先逆

■王锡友

摩腹是对腹部进行有规律的特定按摩。腹部是气血生化之所,摩腹既可健脾助运而直接防治脾胃诸疾,又可培补元气,使气血生化机能旺盛,起到预防全身疾病的作用。不少人有疑问,摩腹到底是先顺还是先逆呢,两者有没有区别?

事实上,顺和逆在摩腹上可是有大学问。中医认为,顺时针和逆时针摩腹并没有先后之分,差别在其作用上。顺时针摩腹为泻法,主要针对暴饮暴食后的消化不良、食积脾虚及便

秘等症,可消食导滞;逆时针摩腹为补法,可治疗泄泻、和中健脾。

具体做法是:将手掌自然伸平,腕关节微背伸,以掌心或掌根部为接触面,连同前臂一起做顺时针或逆时针抚摩,每分钟120次左右,坚持做3-5分钟。

需要注意的是,摩腹应在饭后半小时进行,力度不可过大。范围以肚脐为中心,上至中脘(胸骨下端和肚脐连接线中点),下至关元(肚脐下四指宽处)做节律性环转。