

清明前后的养生宝典

清明节就要到了,随着气温升高,人们的活动开始增多。不过,这个季节对一些人来说也爱招病,大地渐暖到了清气上升的时候,清明前后应如何养生呢?

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、荠菜及水果、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,多喝水,以保养脾胃之气。

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。

住:宜晚睡早起

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。

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。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。

(综合《人民日报》《北京青年报》)

生活新知

午睡最好睡半个小时

人到底需不需要午睡?专家表示,我国人民一般起床比较早,一天工作时间比较长,20分钟~30分钟的午睡有助于消除疲劳,保证下午良好的工作状态。

午睡时间千万不要超过40分钟,如果到了1个小时就更加糟糕。很多人会有这样的体会,礼拜六礼拜天因为条件许可,花了1个小时甚至以上的时间午睡,醒来以后感觉大脑非常清楚,但是吃晚饭时却发现计划的几件事情一样没做,或是没有一样做成。

这是为什么呢?因为午睡1个小时以后,大脑的脑电波进入了深度的慢波睡眠。深度慢波睡眠在唤醒以后需要2个小时的恢复,才能过渡到清醒高效的状态。因此,午觉睡20分钟比较好。

(董菁)

探索发现

空间站为什么只“飞”400公里高

空间站飞往更高的轨道需要消耗更多的能量,对运载火箭的运载能力是一个很大的考验。如果要把成吨的设备携带到较高的高度,一来没有太大必要,二来成本也过于高昂。

实际上,大气是随着海拔增加而逐渐变薄的,太空和地球大气层之间并没有明确、清晰的边界。一般太空实验所需要的接近真空的环境、无云层遮挡的望远镜观测优势、近乎无重力的实验条件等,400公里高度都可以满足。

这个高度设置,还考虑了航天员和空间站本身的安全问题。

在地球周围有一个名为“范艾伦辐射带”的空间区域,这一区域有能量非常高、密度也非常大的带电粒子,对在其中飞行的飞行器伤害很大。综合考量发射成本、观测需求,以及航天员的健康和飞行器、仪器设备的安全等因素,科学家把空间站飞行的高度,设定在400公里附近。

(王铮)

养生保健

皮蛋怎么吃更健康?

皮蛋、松花蛋等作为中国的特色美食,一直备受喜爱。但是,类似“吃皮蛋会慢性中毒”“皮蛋是既不安全又没有营养的黑暗料理”等质疑声也充斥在我们周围。那么,皮蛋怎么吃更健康?

从中医角度来讲,皮蛋性寒,利用食物的相生相克原理,人们在吃皮蛋时可以蘸取一些醋、蒜、姜末、辣椒等性温热的食物,还能够丰富口感。此外,食用蛋白质、钙、铁含量丰富的食物还有利于人体铅的排出,如豆制品、虾皮、芝麻酱、坚果、干木耳、动物血等。

孕妇、儿童尽量少食用。研究证明,相较于普通人群,孕妇与儿童对铅更为敏感,消化道吸收率高达50%,超出一般人群的5倍左右,更容易引起铅中毒,影响宝宝身体发育。

(段会娇)

微科普

为什么有些人不怕冷



若干年前,一次基因突变使我们的祖先拥有了向北挺进的能力;如今,这一突变则赋予了部分运动员身体天赋上的优势——不怕冷。

这是因为部分运动员身体内含有肌肉纤维蛋白质 α -辅肌动蛋白3。 α -辅肌动蛋白3有时又被称作“速度基因”。在能量爆发和肌肉恢复方面,它可以赋予运动员很大优势。这一突变解释了为何部分现代运动员在寒冷中也能如鱼得水,其他人则只能在原地冻得瑟瑟发抖。

(王超)

教师成长的三个高度

长沙市岳麓区麓山滨江实验学校 谢佳

麓山滨江实验学校是一所承载着六十年历史的老学校,学校在教师成长的教育改革的道路中,教师成长的三个高度至关重要。

站位的高度

世界是多元的,每个人都有选择的权利和理由。你可以喜爱教书,心甘情愿为教育事业奉献终身;你也可以讨厌教书,决绝辞职转投他行。最可怕的就是,前半生总犹豫,后半生总后悔。

所谓的传道受业解惑,育人为本,传道为末;培养能力为主,知识传授为次。于是,有人误以为学生开心的教育,就是成功的教育。于是,有老师上课不传授考试范围内的教材知识,带着孩子们唱歌。于是,有人看了《放牛班的春天》,原封不动搬入自己的课堂。

倘若真心喜欢教书,静下心来想一想,不难发现:有人和培养能力的前提是学会生存。文凭是孩子未来生存的敲门砖,成绩是获取文凭的前提,有人和培养能力应该在此基础上延伸。

专业的高度

追求高效课堂的当下,唯有提升专业的高度,才能提高学生们的成绩。但怎样才能提升专业高度呢?

民间传言,螳螂交配后,雌螳螂必须

吃掉雄螳螂才能孕育下一代。事实真的是这样吗?

笔者带着学生捕获了若干生长状态相似且健康的雌、雄螳螂,均分为甲、乙、丙三组。三组放在相同且适宜的条件下饲养,使甲、乙、丙三组的雌螳螂分别处于饥饿、半饥饿和吃撑了的状态,再放入雄螳螂进行交配,观察并记录雌螳螂捕食雄螳螂的情况。结果,甲、乙两组出现不同程度的捕食行为,丙组没有。由此推知,雌螳螂捕食雄性,是因为食物,并不是传说中吃掉雄性才能完成受精。

做生活的有心人,多阅读,去发现问题、提出假说、设计实验、验证假说,在探究的过程中,培养学生的语言表达能力、社会交往能力等,教师专业高度无形中得到了提升。

而探究思维不只运用于生物学,在小升初、初升高,甚至高考题中,都有体现。

例如某文综练习题:1933~1937年上半年,国民政府军属委员会先后统筹完成了江宁、镇江、虎门、马尾、连云港等

重要塞区的建设,又大规模构筑了京沪、沪杭、豫北、晋北等侧重于城市和交通线防御的工事。它反映了国民政府:

- A、力图防范各地兴起的反蒋运动
- B、对日持久防御作战的战略意图
- C、全力“围剿”红军的企图
- D、试图削弱各地军阀的实力

分析题干,划记关键词“江宁、镇江、虎门、马尾、连云港”,不难发现,大部分是沿海城市,都是有效防止日本侵袭的要塞。本题答案为B。

这就是探究性思维,也是近年来中、高考题的核心。倘若不具备这种思维,就难以把握命题人的出题方向,再努力,难幸运。

具备这种思维,专业知识是前提,理论知识是保障。

为此,很多学校采取“走出去,请进来,勤钻研,常留心”的策略促进教师成长。遗憾的是,走出去学习,常常变成校门口拍照留念,校园内闲谈参观,若干天后,除了照片,脑海中一片空白。请专家来讲座,常常变成台上唾沫横飞,台下手

机刷屏,听烦了、玩累了、睡一下。会后与专家互加微信,从此相忘于天涯。办公室总有人勤于谈八卦,专业流于形式,研究的只剩下收入;常常感叹待遇低,常常遗憾怀才不遇,心太累……

出现这些误区,除了没有正确的站位高度,还源于缺乏榜样的力量。

视野的高度

随时说出富含哲理的话语,随手写出富含深意的文章,随意打造富含理念的课堂,随性扭转富含硝烟的局面,这样的教坛高手,拥有不同于教书匠的深刻。这就是视野的高度!

武汉市49中,20年前名不见经传,生源质量很差。王家太老师在这种背景下,自掏腰包,成立新枫公司,带着孩子们种水稻、栽果蔬、做肥皂、酿果酒,把产品推向武汉市场。二十年过去了,英国前首相特蕾莎·梅来武汉访问,49中成为唯一一所参展的中学代表队。

在追逐梦想的道路上奔跑,在没有条件的情况下创造条件,逐步成长为专家看得见的人,自然抵达视野的高度。

教育需要把希望之光注入孩子的灵魂深处,净化孩子的心灵,洗涤家长焦躁的心。唯有完成教师成长的三个高度,我们才有力量成为引领改革的那束光。