

立春时节养生注意啥

立春是二十四节气之首,也是春天的开始。中医学认为,春属木,与肝相应,所以春季养生主要是护肝和调节心情。心情舒畅,既可防止肝火上引,又有利于阳气生长。

防寒:仍需穿棉衣物保暖

从往年的气候变化来看,立春后的一段时间里,天气乍暖还寒,气候变化较大。此时人体随着春季的到来对寒邪的抵抗能力有所减弱。所以,初春时节不宜过早减少棉衣物,年老体弱者换装更应谨慎。

“春捂秋冻”是民间一条保健谚语,冬三月草木凋零、冰冻虫伏,人体新陈代谢相应变慢,抵抗力下降,容易生病,也容易损阳气,稍受风寒,易发宿疾。而这时候如果出汗,应及时擦去,切勿敞开胸怀让风劲吹。春天适当捂一捂,可减少疾病。

另外,立春养生还应当注意保健防病。由于立春后的气候特征以风气为主令,而风邪既可单独作为致病因素,也常与其他邪气兼夹为病,特别是初

春,天气由寒转暖,在人体阳气初生时,温热毒邪也开始活跃,各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖。如现代医学所说的流感、流脑、麻疹、猩红热、肺炎也多有发生。

饮食:少吃酸辣食物

春机盎然之时,人体各组织器官功能活跃,需要大量的营养物质供给机体活动和生长发育的需要。但春季气候开始转暖,风干物燥,人体发散现象比较明显。因此饮食上应多吃些多汁蔬果,如西红柿、萝卜等,也能为人体补充水分。但也要考虑春季阳气初生,宜食辛甘发散之品,不宜多食酸性食物,如橙子、橘、柚等,在五脏与五味的关系中,酸味入肝,具收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。

冬季的时候,不少市民喜欢吃狗肉、羊肉来暖身子,但是立春之后,天气回暖,气候干燥,容易上火,而狗肉、羊肉是温热性食物,春季多吃的话很容易与气候“撞车”。中医认为,春季应该特别注意对肝脏进行保养,以顺应天时。

所以,在饮食调养时要考虑到春季属于阳气开始升发的特点,适合多吃一些具有辛甘发散性质的食物。如油菜、香菜、韭菜、洋葱、芥菜、白萝卜、菠菜等。

运动:以慢运动为主

立春后,随着气温回升,人们应逐渐增加户外活动的的时间以加快血液循环,促进气血运行。但由于立春后天气乍暖还寒,这时比较适合进行节奏缓和的运动,如春游、放风筝、散步、慢跑、打太极以及并不剧烈的球类运动。

在漫步时,市民可以做揉肺运动。由于立春后人体的毛孔逐渐打开,风邪夹寒最容易趁虚而入导致感冒、伤风,经常锻炼肺经可以提升皮肤抵御风寒的能力。肺经在我们手臂的内侧,它经过肩窝开始向下延伸到大拇指,所以取它上下两端的穴位来按摩就会有很好的效果,而且这两个穴位比较好找,一个是在肩窝位置的中府,另一个是大拇指的少商穴,每天早晨起床用手半握拳各敲一百遍。

康健

自然

寒冷地带之首:美国桑地亚国家实验室 美国新墨西哥州实验室和哥伦比亚大学的物理学家们曾在《科学》杂志上发表论文,叙述他们在实验室中是如何使分子停止运动并将其准确相互碰撞的。根据物理学原理,如果想要分子停止运动,需要非常低的温度。物理学家们在实验中设法使温度达到了-272.59℃,这是目前所知宇宙中的最低温度。

寒冰地带之二:布莫让星

云 布莫让星云的温度为-272℃,是目前所知宇宙中最寒冷的地方,被称为“宇宙冰盒子”。事实上,布莫让星云的温度仅比绝对零度(-273.15℃)高1℃多。绝对零度是自然界中温度的临界状态,一旦达到绝对零度,原子也会停止运动。

寒冰地带之三:冥王星

冥王星上现在正处在夏季,近期冥王星的气温在全年中属于较高的,为-200℃左右。冥王星的夏季相当于地球上的20年,除了夏季之外的其他季节,相当于地球上的228年,这颗行星上的空气也同样是全被冻结,覆盖在地表上。

寒冰地带之四:火星 比南极洲更加寒冷的地方是火星南极,最低温度可达到-110℃。火星南极的冬天,极度的严寒使空气中的二氧化碳都凝结成干冰,导致火星大气压减小四分之一。

寒冰地带之五:南极洲 冬天的南极洲沃斯托克冰湖是地球自然界中最寒冷的地方,最低温度可达到-54℃。它之所以成为地球上最冷的地方是有一定原因的。一是它所处的海拔高度高,另一个原因是极地涡流。在南极黑暗的冬季,极地涡流盘绕在南极洲大陆周围,使它与外界隔离开来。这也使得沃斯托克冰湖无法与外界进行热交换。

(据《贵州都市报》)

解惑

运动员用的彩色胶布有什么用

观看体育赛事的朋友经常能看到这样的场景,运动员的肩、肘、膝等关节上贴着花花绿绿的胶布。

其实,运动员身上使用的这种“彩色胶布”叫做肌内效贴,简称肌贴。肌贴有一定的黏弹性,还有特殊的凝胶纹路,它可以利用自身的弹性和特殊的凝胶纹路来收缩皮肤,增加皮肤和深层软组织之间的间隙,起到促进静脉和淋巴回流的作用。促进回流之后,软组织会迅速消肿,所以肌贴的主要作用就是消肿止痛。

普通爱好运动的人群,如果出现急性软组织损伤、肌腱和韧带劳损、关节不稳定等情形,都是可以使用肌贴的,但一定要由专业的医生来进行肌贴的治疗。

这是因为,肌内效贴主要是靠调整贴布的张力大小来起作用,因此使用时需要根据不同的病症以及受伤部位面积的大小来选择贴布的大小和贴的方式,以确保达到合适的张力程度。由于普通人不具备判定皮肤内部具体伤情的能力,如果贴得不合适,不仅效果不好,还可能贴出问题。

高鑫 马勇

生活

三招挑出好草莓

现在正是草莓集中上市时间,面对品种多样、价格不一的草莓,该如何挑选?

专业人士提醒,草莓可以从颜色、内部状态、重量等方面进行挑选。首先,从草莓的颜色可以判断新鲜程度。草莓的蒂头叶片鲜绿、有细小绒毛,草莓本身表面光亮、无损伤腐烂,初步可以判断,草莓很新鲜。其次,可以闻一闻味道,好的草莓会散发出一股清香味。最后,要看草莓的内部,如果草莓切开后,出现空心或者内部果肉较白,建议不要购买。这类草莓很可能在种植过程中添加了膨大剂或催熟剂等。

此外,在清洗草莓时也要注意,最好用自来水反复冲洗,然后用淡盐水浸泡5分钟,再用清水冲洗干净再吃。

武岩

健康

这类人适合戴沉香首饰

痰湿肥胖者适戴沉香饰品。沉香闻起来有股辛辣味,能够开窍提神,驱赶邪气。容易为外邪所伤的体虚之人,或有痰湿的肥胖老人,适合佩戴沉香饰品。

体虚者可加沉香入药。沉香还是一种温性药物,可治疗冷胃、风寒湿痹等病症。《本草纲目》说:“沉香主治上热下寒、气逆喘急、大肠虚闭、小便气淋。”上热下寒的人最大的特点就是虚,沉香是向下降热的,因此虚不受补的人,药里加一些沉香就非常稳妥了。

沉香还适合气逆喘急的人。气逆喘急就是呃逆,1957年,林伯渠做了胃切除术,术后就犯呃逆,打嗝不止。一个老中医让他用沉香2克、西洋参10克泡茶喝,呃逆就止住了。

王凤岐

图吧

虎年话“虎蝶”



今年是农历虎年,关于“虎”的话题颇受公众青睐,包括“虎蝶”。在昆虫纲鳞翅目凤蝶科虎凤蝶属中,有几种蝶翅上的斑纹长得就像虎皮斑纹,且它们的名称中都有一个“虎”字。其中,中华虎凤蝶不仅是中国特有种类,也是世界珍稀蝶类之一。由于其独特性和珍贵性,中国动物学名词审定委员会特在其蝶名中冠以“中华”二字,这也是我国所有蝴蝶种类中唯一享有“中华”二字盛名的蝴蝶。

陈敢清

实用

自制润肺止咳的秋梨膏

原料:鸭梨6个,干红枣80克,冰糖150克,老姜20克,蜂蜜80毫升。

做法:将干红枣洗净后对切去核;生姜去皮后切成细丝;梨削去外皮,用擦板擦成梨蓉和梨汁。将红枣、姜丝、冰糖、梨蓉和梨汁一起放入锅内,盖上锅盖,用小火煮约30分钟,然后用漏

网捞起梨蓉,用另一只汤匙按压,挤出更多梨汁。将挤压后的梨渣、红枣和姜丝扔掉,锅内只留下梨汁,继续用最小火熬煮约1小时,至梨浆浓稠后熄火放凉。在放凉后的梨浆里调入蜂蜜拌匀后放入密封罐保存即可。

(据《医药健康》)

支招

洗海带,先蒸再用淘米水洗

海带具有通便、利尿、防止贫血等功能,但长时间浸泡,海带中的水溶性维生素和一些矿物质会溶解在水中,降低其营养价值。怎样清洗海带更科学?

先把海带放在蒸笼上,在海带上撒一点点水,然后隔水蒸十分钟左右。因为海带中的褐藻胶、海藻酸等

物质,一经吸水会使海带表面出现黏稠状胶体,会阻止水分的进一步渗入,也会让海带很难煮透。待海带蒸软了,再把海带放入淘米水中,因为淘米水有很好吸附作用,可用来清洗海带上的灰尘杂质和泥沙。最后再用清水把海带清洗一两遍就可以了。

肖翔