

春分时节,草木萌动,百花次第绽放。在传统养生智慧中,当令花卉不仅是装点春光的雅物,更是调养身心的良伴。近日,北京中医药大学中医学院教授王彤,为大家介绍了几种春日具有养生价值的花卉,从中医视角解读它们的健康智慧。

水仙:涤荡浊气,外用解毒 水仙素有“凌波仙子”的美誉,于冬末至早春绽放,其清冽之香能涤荡冬日沉积的浊气。《本草纲目》等古籍记载,水仙性微寒,味甘苦,可清热解毒、散结消痞,但有一定毒性,故现代临床主要作为外用药,绝不内服。

王彤介绍,初春时节,阳气升发,若体内郁热导致皮肤出现痈肿疮疡,或是皮下有中医所称不红不肿的“痰核”,可将新鲜水仙鳞茎捣烂,以米醋调匀外敷患处;对于跌打损伤引起的肿痛,可用黄酒调敷,达

美国一项新研究发现,接触大自然可以改善心理健康,尤其与散步等普通的自然接触相比,观鸟可以带来更高的主观幸福感。

美国北卡罗来纳州立大学介绍,研究团队将112名大学生参与者分为对照组、散步组和观鸟组,其中观鸟组和散步组分别每周进行5次大于30分钟的观鸟和散步活动,然后研究人员评估这些参与者自我报告的主观幸福感和心理困扰水平。

为了定量衡量主观幸福感,研究人员使用了一项包含5个问题的调查——世界卫生组织五项幸福指数(WHO-5)。该调查要求参与者对过去两周内有关幸福感的陈述,进行从0至5的评分。研究人员将五项回答相加即得出原始幸福感得分,0分代表最差的生活质量,25分代表最好的生活质量。

研究结果发现,所有3个组的WHO-5分数都有所提高,其中观鸟组的得分开始较低,但结束时却高于其他两组。

这一研究结果提醒人们,当感觉到压力时,不如到大自然中去看看鸟。

心理
健康

(摘自《辽宁老年报》)

具有养生价值的春日花卉



到消肿止痛的效果。需要特别提醒的是,由于水仙鳞茎有毒,即使外用,也不可大面积或长时间涂抹,婴幼儿、孕妇及过敏体质者严禁使用。

梅花:疏肝解郁,调畅气机 梅花凌寒独放,是春天较早开放的花卉之一。它不仅可观赏,还能入药,中医常用的“绿萼梅”,就是它的花蕾。绿萼梅性平,味微酸涩,归肝、胃、肺经。春分时节,肝气当令,最易出现情绪波动,绿萼梅恰好能疏肝解郁、开胃化痰。王彤介绍,若出现爱叹气、胸闷、心烦易怒等肝气不舒的问题,可取绿萼梅3至5克,用开水冲泡代茶饮,以舒缓情志。若兼有胃气上逆、打

嗝噎气、食欲不振,则可配伍陈皮3至5克,一同煮水服用。绿萼梅药性平和,男女老少皆宜。

迎春花:清热解暑,疏散风热 迎春花在乍暖还寒时绽放,色泽金黄。《本草纲目》记载,其无毒,有清热解暑、活血消肿之功。春分时节,天气转暖而余寒未尽,风热外感易发。迎春花善清解热毒,适用于咽喉肿痛风热感冒初起等情况。可取3至5克与金银花同泡代茶饮,以增强清热效果;若咽喉干痛明显,可配伍菊花、枸杞,既清又润,适宜春日养生。王彤提醒,迎春花性偏寒,月经期女性、脾胃虚寒易腹泻或胃部怕冷者应慎

饮芬芳之品身带清香

有些人即使不用香水,身上也自有一股淡淡的清香,让人如沐春风;有些人即使刚洗过澡,不久又会散发出或浓或淡的异味,让人避之不及。《黄帝内经》有言:有诸内者,必形诸外。意思是说,身体内部的变化会通过外在形式表现出来。体味往往就是体内环境的外在表现。

多吃清淡利湿的食物“清理”身体是第一步。绿豆性凉味甘,冬瓜利水消肿,赤小豆健脾祛湿,薏仁清热排脓,这些看似寻常的食材,都是清理体内湿热的好帮手。与此同时,要减少摄入助湿生热之品,如辛辣、油炸、甜腻的食物,以免加重体内的湿气。

在“清理”的基础上,适当用点芳香之品。《神农本草经》中记载了许多具有“香身”作用的食物:1.茉莉花。香气

岐黄
养生

(摘自《健康报》)

清雅,性质温和,既能理气开郁,又能和中辟秽。长期饮用茉莉花茶的人,身上常自带一种若有若无的清香。2.玫瑰花。有疏肝解郁、活血调经之效,用玫瑰花泡茶,或加入糕点中食用,不仅能调理气血,更能让身体染上玫瑰的气息。3.桂花。桂花香甜浓郁,有温中散寒的功效,适合泡茶、煮粥食用。4.薄荷。其香味清爽,有疏散风热、清利头目、疏肝解郁的作用,日常可泡薄荷茶饮,或入粥、凉拌食用。

食疗是基础,要想体香长久保持,生活方式必须健康:1.作息规律。2.情志舒畅。3.适量运动。

需要特别提醒的是,如果身体异味突然加重或出现特殊气味(如烂苹果味、臭鸡蛋味),可能是糖尿病、肝肾疾病的信号,应及时就医,不能只靠生活方式调理。

(摘自《健康报》)

三招精准疏肝健脾

中院。体寒者可温和艾灸太冲、肝俞穴,每次10至15分钟,体热者忌艾灸。

二是耳穴压丸:选取皮质下、神门、肝、胆、脾等耳穴,消毒后贴压耳穴贴,每日按压3次,每次3分钟,可调和肝脾、改善不适。

三是经络梳理:睡前用手掌从两肋向腹部轻柔推揉10至15遍,或捏脊5至7遍,疏通经络、调和五脏气机。

(摘自《长寿养生报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

近日,一项发表在《英国医学杂志·老年医学》的新研究发现,对老年人来说,骑动感单车是一种安全、关节负担小的运动方式,不仅能锻炼身体,还能改善认知能力和生活质量。

首都医科大学等机构的研究团队系统分析了47项针对老年人的运动干预研究,重点评估固定式自行车(动感单车)对健康状况的影响。受试者年龄均在60岁以上。结果显示,老人规律骑动感单车后,心肺功能、体能耐力、记忆力、专注力、生活质量和日常行动能力等方面都有明显改善。部分研究还引入虚拟场景或互动训练,使运动过程更有参与感,在提升认知功能和运动表现上,效果更好。

研究指出,动感单车尤其适合体能较差的老年人群,家庭和社区在推广老年运动时,可优先考虑。

(摘自《健康时报》)

老人适合骑动感单车

运动
养生

养生
针灸

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

中考体育冲刺谨防“用力过猛”

2026年中考进入百日倒计时,体育考试分值提升至50分,近日有不少考生开启高强度突击训练,岳阳汨罗14岁初三男生亮亮(化名)却因此进了医院。为冲刺游泳项目,满分,他连续高强度游泳2小时后出现下肢酸痛,后续尿液变成酱油色,被紧急送往湖南省儿童医院,确诊为横纹肌溶解症,这一病例为冲刺体育中考的考生敲响了警钟。

亮亮的情况并非个例,随着中考体育冲刺进入关键期,不少考生急于提分而盲目开展高强度训练,存在极大的健康隐患。针对这一现象,张翼医生结合临床案例,为广大中考考生及家长送上科

运动有方 学训练建议,提醒大家谨防

春意渐浓,素有“春日闹钟”之称的噪鹁进入求偶活跃期,深圳不少地方都被这只“灵魂歌手”的鸣叫声“霸占”。在宝安中学(集团)高中部,此起彼伏的鸟鸣,既装点出生机盎然的校园画卷,也给冲刺高考的高三学子带来了意想不到的“自然干扰”。一名学生怀着焦灼与期盼,致信学校请求“拆除鸟巢”,没想到,这份朴素诉求,竟引出了一堂温暖而深刻的生命教育课。

这位学生在表达诉求时,没有抱怨指责,更无偏激之语,字里行间既有对安宁学习氛围的期盼,也有对鸟儿的善意体谅。即便希望移除鸟巢,也愿它们去往更合适的自然天地。压力之下不失理性,诉求之中仍存温柔,这本身就是教育润物无声的成果。

面对学生的合理诉求,学校既没有简单粗暴地一拆了之,也没有为了短期学习效率牺牲生态,而是由校长亲笔回信,以平等姿态坦诚对话,从生命节律、人与自然共处、成长定力培育等角度耐心引导:世界不会为某个人暂停,自然节律不会因人为需求随意改变,学会与不适共处、与万物共存,远比一时的安静更重要。

鸟鸣扰学不拆巢,看似是一件小事,实则是教育理念的一次生动彰显:真正的育人,是在规则与温情之间找到平衡,在现实压力与长远成长之间做出取舍。它教会孩子的,不只是解题应试,更是尊重生命、包容差异、从容处世。

(摘自《北京青年报》)

教育时评 年报)

运动“用力过猛”。

“体育成绩的提升非一日之功,循序渐进才是关键。”张翼表示,长时间不运动或低强度运动后,突然进行长时间、高强度剧烈运动,是诱发横纹肌溶解的主要原因,考生切勿抱着“临阵磨枪”的心态开展突击训练,训练强度应逐步提升,避免操之过急。

同时,考生要学会倾听身体的“求救信号”。张翼介绍,运动后轻微肌肉酸痛是正常的延迟性反应,但如果出现肌肉持续剧烈疼痛、肿胀、无力,或是尿液颜色变深,如浓茶色、酱油色,甚至尿量显著减少,必须立刻停止运动并就医,切勿硬扛。

此外,运动过程中的补水

补液也至关重要。“尤其是游泳、长跑等耐力项目,即便身体感觉不到大汗淋漓,体内水分也在大量流失,脱水会大幅增加肌肉损伤和溶解的风险。”张翼提醒,运动前、中、后都要坚持少量多次的原则,补充水分或电解质饮料;若身体处于感冒、发烧或过度疲劳状态,切勿带病训练,否则会显著提升患病风险。

中考体育的50分固然重要,但远不及孩子的终身健康珍贵。家长和考生应理性看待体育考试,摒弃“分分必争”的焦虑心态,以科学、适度的训练方式备战,让体育考试回归强身健体的初衷,避免因盲目训练给身体造成不可逆的伤害。

(据新湖南)

“普高可转技校”为成长开辟新赛道

近日,福建省有关部门发布通知,提出畅通普通中学转学渠道,支持普通高中阶段学习困难、有技能发展意愿的学生随时转读技工院校三年制中级工班。技工院校可为转学学生单独制定培养计划,强化技能训练。

有的孩子在教室坐不住,却能在车床前全神贯注;有的孩子解不开方程式,拆装机器却得

成长之道

心应手。过去,他们之中有许多人只能在普高硬着头皮往前赶。如今,这些人可以到技工院校里学手艺,在适合自己的土壤里生长。这是尊重差异、因材施教的具体体现。让那些动手能力强、有技能发展意愿的年轻人接受系统化技能培养,既是为他们个人成长成才开辟新赛道,也是为促进产业升级储备生力军。

(摘自《海峡导报》)

第二天,母亲从菜市买回黄豆、绿豆、青豆、黑豆、红豆、蚕豆和豌豆,教我们一一辨识。她抓了一把豌豆放在掌心里,明确告诉我们:这就是故事里所谓的“魔豆”了。弟弟问道:“这魔豆,会长到天上去吗?”母亲正色道:“当然不会,那只是虚构的故事——书本里的世界,和现实中的世界,是不一样的。”

(摘自《南方教育时报》)

罐头里的启蒙教育

堡里偷窃,这样的行为,是不可取的。”

这是母亲给我上的第一堂阅读启蒙课——“尽信书,不如无书”。在浩瀚的书海中,既有正理,也有歪理,我们必须具备分辨鱼目与珍珠的能力。即便是风靡世界的童话故事,阅读时也需要取菁去芜。

过了一个星期,当母亲再度开启茄汁豆罐头时,好奇的我趁她不注意,舀了一大匙豆子,学着杰克的母亲,倒到屋外。次日一早,我紧张地跑去查看,只见一大堆蚂蚁聚集在那儿,嘿嘿,哪有什么蔓藤呢?母亲知道后,笑道:“茄汁豆在装罐头时已经煮熟了,煮熟了的豆子,又怎么可能发芽生长呢?”

低年级小学生做事三分钟热度,并非单纯因为性格问题,而是由身心发展特点、认知水平及外部引导方式等多方面因素共同造成的:一是身心发展规律决定专注力有限——低年级小学生有意注意持续时间仅为10至20分钟,他们容易被新鲜事物吸引,面对需要长期投入的事也容易失去兴趣,这是成长中的正常现象,并非他们“不努力”;二是目标感薄弱,抗挫折能力不足——小学生做事多凭一时兴趣,对目标缺乏清晰认知,也不会制定计划,同时心理承受力弱,遇到困难易产生畏难情绪,继而选择放弃,久而久之就会形成“遇事就逃”的行为模式;三是缺乏正向反馈,难以获得成就感——教师和家长若只关注结果,忽视过程中的点滴进步,甚至因孩子做得不够好而批评,孩子便会失去坚持的动力,难以继续投入;四是外部环境干扰与引导方式不当——电子产品等干扰因素极易影响孩子的专注力,加之部分教师和家长对孩子要求过高,布置的任务超出了孩子能力范围,或在孩子想放弃时一味指责,都会使问题进一步加剧。其实,小学阶段是专注力、意志力和良好习惯养成的黄金期。因此,老师作为学生成长的引路人,有必要通过科学温和的引导,帮助学生走出困境,培养学生持之以恒的品质,这对其发展具有重要意义。

(摘自《南方教育时报》)

(摘自《海峡导报》)

课里内外

第二天,母亲从菜市买回黄豆、绿豆、青豆、黑豆、红豆、蚕豆和豌豆,教我们一一辨识。她抓了一把豌豆放在掌心里,明确告诉我们:这就是故事里所谓的“魔豆”了。弟弟问道:“这魔豆,会长到天上去吗?”母亲正色道:“当然不会,那只是虚构的故事——书本里的世界,和现实中的世界,是不一样的。”

(摘自《南方教育时报》)

课里内外

第二天,母亲从菜市买回黄豆、绿豆、青豆、黑豆、红豆、蚕豆和豌豆,教我们一一辨识。她抓了一把豌豆放在掌心里,明确告诉我们:这就是故事里所谓的“魔豆”了。弟弟问道:“这魔豆,会长到天上去吗?”母亲正色道:“当然不会,那只是虚构的故事——书本里的世界,和现实中的世界,是不一样的。”

在辨识豆类的过程中,我们也隐隐约约地摸清了虚幻世界与真实世界之间的分野。

睿智的母亲,运用天马行空的想象力,把童话注入罐头。在她这种别开生面而又妙趣横生的教育方式下,童年的我,对罐头一直怀有一份很特殊的感情。

(摘自《新民晚报》)

3.25 尤今/文)

亲子之道