

春季养生 养肝为先

信阳消息(记者 张继疆)“民以食为先”,如果饮食得当,就如同有了一个保健医生,时刻帮助你提高身体素质,抵御外界的各种疾病。同样,饮食的宜忌,历来也为百姓所重视。“立春”过后,大地回春,万物更新。春季养生要以养肝为先,顺应春季肝气升发的特性,使气血和畅。

传统养生学理论认为“春与肝相应”,说明春季的气候特点与人体的肝脏有着密切的关系,故春季的养生保健应以保养肝脏为主。唐代医家孙思邈说:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”明代高濂《遵生八笺》中也记载:“当春之时,食味宜减酸增甘,以养脾气。”意思是说:春季肝旺之时,要少食酸性食物,否

则会使肝火更旺,伤及脾胃。此时可以多食一些性味甘平的食品。杏林箴言说:“春令进补有诀窍,养肝明目是首要。”春季是养肝护肝的最佳时节,也是肝病的多发时节,如果不注意情绪调节,肝气郁结,则会生出许多病来。每到春季,发生肝病或肝病复发的病人会较其他季节多。

调养肝脏包括养肝和清肝,养肝重在睡眠,现代人经常熬夜的生活习惯对于肝脏的损害尤其严重。很多人的肝病其实是“熬”出来的,“夜猫子”大多双目赤红,这是肝火上升的症状。《黄帝内经》中记载:“人卧血归于肝”,现代医学研究证实,睡眠时进入肝脏的血流量是站立

时的7倍,流经肝脏血流量的增加,有利于增强肝细胞的功能,提高解毒能力。清肝是指用“清肝泻火”的方法,以预防肝气升发太过。

在饮食上,春天应遵从“春夏养阳”的原则,适当多吃些温补阳气的食物,可起到补阳气、增强肝脏和脾胃功能的作用。大枣、山药最宜于春季食用,山药味甘性平,具有健脾养肝、滋肺益气、补肾固精等功效,可用大枣、山药与大米、小米煮粥食用,以健脾养肝益胃,滋阴润燥。葱和韭菜也是中医比较推崇的春季保肝食物。但大热大辛的狗肉、参、茸等滋补品则不宜。酒易伤肝,也要少喝。



春节期间,鸡公山酒业一行人分别看望慰问了浉河区、平桥区的部分五保老人、特困户、残疾人以及退休职工,同时为他们送去大米、食用油、慰问金以及公司产品,并与走访对象促膝谈心,详细了解他们生活和健康状况。图为鸡公山酒业营销总监李万山看望困难户。 易续震 摄

春日八大果蔬保健康

韭菜:春天气候冷暖不一,需要保养阳气,而韭菜性温,最宜人体阳气。0.5公斤韭菜含蛋白质5克~10克、糖5克~30克、维生素A20毫克、维生素C89毫克、钙263毫克、磷212毫克以及挥发油等。另外,韭菜还含有抗生物质,具有调味、杀菌的功效。

提示:俗话说:“韭菜春食则香,夏食则臭。”

大蒜:具有很强的杀菌力,对由细菌引起的感冒、腹泻、肠胃炎以及扁桃腺炎有明显疗效。据最新研究,大蒜还具有一定的补脑作用,其原因是大蒜可增强维生素B1的作用,还能抵制放射性物质对人体的危害。

提示:过多生食会引起急性胃炎;并对心脏、肾、膀胱等疾病产生副作用。必须注意以下几点:不可空腹生食和食后喝过热的汤、茶;应隔日少食,每次以2瓣~3瓣为限;肝、肾、膀胱有疾者在治疗期间应免食;心脏病和习惯性便秘者应注意少食;不可与蜂蜜同食。

葱:维生素C的含量比苹果高10倍,比柑橘高2倍。葱还含有葱蒜辣素,有较强的杀菌作用。在冬春季呼吸道传

染病和夏秋季肠道传染病流行时,吃些生葱有预防作用。

提示:民间有用葱白500克,大蒜250克,切碎加水2000克煎煮,日服3次,每次一茶杯,可预防流感;若是胃痛、胃酸过多,消化不良的人可将大葱头4个捣烂,调入红糖200克,连服数日有效。

大枣:大枣性味甘平,尤宜于春季食用。

提示:对于身体较弱、胃口又不好的人,平时可多吃点枣米粥:即以大米为主,配上点红枣,色泽鲜艳,爽口润甜。

山药:山药尤宜于春季食用,一则能健脾益气,可防止春天肝气旺伤脾;二则能补肾益精,可增强人体抵抗力,免疫力,不易在春天发病;三则山药营养丰富。

提示:用大米煮成粥,加入白糖和蒸熟捣烂的山药泥搅匀,可健脾补肺,滋肾益精,强身健体,非常适合体弱多病者和中老年食用,若再加入红枣煮,则滋补效果更好。

菠菜:菠菜的胡萝卜素含量可与胡萝卜媲美,一个人如每天吃50克菠菜,

其维生素A就可满足人体正常需要;维生素C的含量比西红柿高一倍多。中医学认为,菠菜有养血、止血、润燥之功,对便血、坏血病、消渴、大便涩滞、高血压、肠结核、痔疮等病有一定疗效。

提示:若是高血压、便秘、头痛、面红者,可用鲜菠菜洗净放入开水中烫上三五分钟,取出切碎,用少许香油、盐等伴食,一日二次当菜食用很有疗效。尽管菠菜药蔬俱佳,但不宜过量,因为菠菜含有草酸,草酸进入人体后,与其他食物中含的钙质结合,形成一种难溶解的草酸钙,这就不利于人体对钙质正常吸收。

芥菜:味甘淡、性微寒,能凉血止血、清肝明目、清热利尿,主治妇女崩漏、便血、泌尿系统感染、高血压病等。

提示:若是高血压、动脉硬化病人,每日用鲜芥菜60克,加水适量,煮开后,打鸡蛋3个、吃鸡蛋喝汤,能改善头晕头痛的症状。

莴笋:含有多种维生素,其中以铁的含量较丰富。

提示:莴笋叶的营养成分高于莴笋,其中胡萝卜素高100多倍,维生素C高15倍,因此,不宜抛弃。(李阳)

春季养生汤

马蹄功效清热化痰、生津开胃、消食醒酒;莲藕微甜而脆,可生食也可做菜,药用价值相当高;百合不仅具有良好的营养滋补之功,而且对秋季气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用……这么多款养生汤也让你开始爱上喝汤咯!

莲藕马蹄汤



食材:马蹄、莲藕、百合、猪大骨、红枣
做法:1.将马蹄、莲藕去皮,百合、猪大骨洗净;
2.猪大骨先入锅内熬煮,放入莲藕;
3.骨头汤熬煮一小时后,再放入马蹄(马蹄放得过早会被煮至无味);
4.稍熬一会,最后放入百合,加少许盐调味即可。

淮山板栗汤



食材:淮山、板栗、北芪、红枣、猪骨
做法:1.将淮山、板栗去皮去壳待用,猪骨、北芪洗净;
2.将所有食材放入沙煲内熬煮约一小时,加入盐调味即可。

薏仁鸽子汤



食材:肉鸽半只、薏仁、莲子、红枣
做法:1.将鸽肉切块,薏仁、莲子、红枣洗净待用;
2.紫砂锅中加入清水适量,再将所有材料倒入熬煮2小时,加入盐调味即可。


麦克风量贩KTV
 MICROPHONE KTV
 地址: 东方红大道银领广场西商亚兴豪博数码广场3、4、5层
 订台电话: 0376-8318111 8318222