

艾叶煮水泡脚 餐后适当饮花茶

“雨水”到 健脾除湿很重要

雨水时节,气温回升、冰雪融化、降水增多,故取名为雨水。虽然这个节气开始冰雪融化、桃花开,但冷空气依然活跃,昼夜温差较大,大家要注意保暖,预防“倒春寒”,养生要注重“春捂有度,健脾除湿”。

►► 注意保暖很重要

雨水时节正处初春,虽然气候从寒冬向春暖过渡,但仍处在调整阶段,冷空气仍较频繁。外出踏青活动,要注意保暖,爱美的女士可围上一条薄丝巾,优雅大方又能保护颈部免受风寒。初春乍暖乍寒,天气多变,老人要注意“春捂有

度”。

雨水之后天气转暖,也开始出现风干物燥的表现,人体容易出现口干舌燥、口唇干裂等现象。此时,应该多吃新鲜蔬菜,补充体内水分。

随着天气转暖,室内逐渐开始出现回潮现象,湿气加重

的问题让人甚是懊恼。及时使用吸湿剂、除湿包等保持室内干爽,还可利用空调或专门除湿器抽湿。

日常不要用太冷的水去洗脸、洗手等。湿寒容易侵入关节,对一些年老体弱病的人群,更容易导致关节炎。

►► 少吃油腻食物

雨水时节湿气渐重,若肥甘厚腻摄入过多,湿气内外交困,容易伤脾胃,引起消化系统的疾病。如胃肠型感冒、消化不良、胃炎肠炎等容易发生。饭局多的朋友,要注意多吃蔬菜,减少油腻,饭后零食不宜贪嘴,饱餐后,可适当饮用花茶,可健脾开胃。次日饮食尽量以清淡为主,让消化系统得到充分休息和调整。

►► “艾”护阳气祛寒湿

雨水时节“风、寒、湿”当道,所谓“寒从足下生”“湿性重浊”,艾叶煮水泡脚能散寒除湿、温经通络,于此时用于防病保健最适合不过。可取艾叶50克加水3000毫升,大火煮沸后小火续煮5分钟,放凉至50℃泡脚,对容易外感、有关节疼痛的朋友非常合适。家中也可常备艾条,艾灸大椎、足三里等穴位,有健脾益气、护阳强身的功效。糖尿病患者注意泡脚时水温不宜过高,艾灸时掌握好艾

条与皮肤间的距离,以免烫伤。

雨水时节宅居家中,活动减少,食欲不佳,人们容易出现胃肠不适,简单的摩腹动作有健脾胃、助消化的作用,可帮助改善症状,男女老少都适合。具体方法:搓热双手,然后双掌重叠置于腹部,以脐为中心,用掌心沿顺时针方向由内向外按摩36周,再逆时针方向由外向内按摩36周,卧、立均可。建议饭后半个小时、晨起或临睡前进行。

温馨小智囊

预防肿瘤少吃甜食

据《健康时报》报道,世界卫生组织把糖、烟、酒列为肿瘤的三大诱因,殊不知甜的危险更大,隐蔽性更强。湿邪产生的原因首先就是甜食,过甜的

食物容易伤脾,脾被困之后不能运化湿邪,甜食就变成了湿邪。而湿邪粘腻,缠绵难愈,所以甜是肿瘤的一个诱因,也是肿瘤发展的帮凶。

枕边放生姜改善睡眠

生姜的气味有安神的作用,如果常失眠,可将15克左右的生姜切碎,用纱布包裹置于

枕边,闻其芳香气味,便可安然入睡。此法使用10天至1个月后,睡眠就会明显改善。

关灯看电视易抑郁

任何人工光源都会产生一种微妙的光压力。这种光压力长期存在,可能会使人表现得躁动不安、情绪不宁,以致难以入眠。而电视或电脑与周围环境的强烈光亮反差,会更让

人感受到这种光压力,让精神在短时间内过度亢奋,而时间一长,又会让神经产生疲惫感,导致抑郁。建议大家改掉夜晚关灯看电视或电脑的不良习惯。(本版综合)

深入开展爱国卫生运动 努力提高生活环境质量

垃圾分类 · 净化环境 · 美化家园

