

避免熬夜多吃蔬菜养胃护肝 踏青做好防护降低过敏风险 养生“规矩”让身体焕发生机

4月4日迎来二十四节气中唯一兼具“节气”和“节日”的清明。清明养生重在养肝,可多饮菊花茶,多吃山药、西红柿等食物。此时,也是过敏性疾病高发时期,养肝之余还要远离过敏原。



跪着擦地板最伤膝盖

膝关节承受的压力可能远远超出你的想象。一般来说,人过了45岁膝关节便开始步入脆弱期,部分人到了50岁就会出现膝关节疼痛等不适。日常生活中,走路、跳跃、蹲起

等动作有可能减少膝关节的“使用寿命”。有研究显示,平地走路时的负重是体重的2倍,下蹲、跪着时的负重则是体重的8倍左右。日常生活中应尽量避开一些伤膝活动。

经常打嗝者可能脾胃不和

经常打嗝是消化道疾病常见的症状之一。脾胃虚弱的人,往往在进食高脂、高蛋白饮食,或大量饮酒,或食用冷、热、辣等刺激性食物,尤其是喝碳酸饮料后会出现频繁

的打嗝,难以自主。患者可以指压胸骨和肚脐连线中央的中脘穴,一边吐气一边用拇指在此穴位用力按压6秒钟,重复5次后,胸部的难受感可消失。

眼痛、畏光查查甲状腺

40%的甲亢患者会出现眼睛的病变,又称为甲状腺相关性眼病。甲状腺相关性眼病常见的表现是眼球突出,但有时甲亢反映在眼睛上的症状为

酸胀、疼痛、畏光,见风流泪、视力下降甚至失明。然而,上述症状有时被当作眼局部疾病、干眼症等进行治疗,从而延误了最佳治疗时机。

嘴角长疱疹别亲宝宝

许多人在劳累、熬夜或其他原因导致免疫力下降后,嘴唇周围会出现群集性的晶莹剔透的小水泡,一般较局限,多发在皮肤黏膜交界处,水泡壁薄;水泡破溃后结痂,愈合

后可留有暂时性色素沉着。这其实不是“上火”,而是单纯疱疹。单纯疱疹是由单纯疱疹病毒感染所引起的一种疾病。幼儿对此病毒普遍易感,一般初次感染发生在5岁以内。

这些人要做骨密度检查

骨密度检查(BMD)能准确测量骨量流失的程度,是骨质疏松症诊断的金标准。以下人群应该做该项检查:1.年龄≥65岁的女性和≥70岁的男性;2.有骨折危险因素的女性及50~69岁的男性;

3.50岁后发生过骨折的人;4.患有导致骨量丢失的疾病(肾功能不全、糖尿病、慢性肝病、甲亢等)或使用导致骨量丢失的药物的人,尤其使用激素者应尽早行骨密度检查。

(本版综合)

“春与肝相应”

传统养生理论认为:“春与肝相应。”意为春季的气候特点与人体肝脏有密切关系。专家解释:如果肝功能正常,人的气机就会通畅,气血就会和谐,各个脏腑的功能也能维持正常。

专家提醒,此时部分人群入睡过晚,血不入肝,不能进行正常的新陈代谢,则耗伤肝血,

使人体阴阳失调,所以春季要注意不要熬夜,尽量在子时前入睡。而春天阳气生发,肝气向外舒展,如果肝气过旺,对脾胃产生不良影响妨碍食物的正常消化吸收,肝气太旺还会损伤肺脏。所以不要急躁易怒,以免肝郁气滞,化火伤阴。

以味养肝,饮食最好选用性平、甘、微温的食物,如山药、红枣、黑豆等,避免吃油腻生冷食物,多吃新鲜蔬菜和富含维生素B的食物。春天肝旺的时候,要少吃酸性食物如牛羊肉、精白米、糖类,否则会使肝火更旺,损伤脾胃。

●花草、阳光会引发过敏

清明前后也是过敏性疾病高发季节。专家表示,近日,前来就诊的患者中有许多是因为过敏,其中紫外线和花粉过敏尤其高发。

专家提醒,近日,紫外线较冬季明显增强。手足癣、日光性皮炎、荨麻疹等疾病易在此时加重。尤其日光性皮炎的患者外出时需外涂防晒霜,佩戴防晒口罩、遮阳帽,避免在13至15点紫外线最强烈的时间段外出,踏青避免长时间暴晒。

专家介绍:春季花粉过敏的“元凶”往往不是那些颜色鲜

艳的观赏花,而是那些看起来不会开花的树木类、杂草类植物。风媒花粉才是主要过敏原,如杨树、柳树等的花粉,特点是花型小,花粉含量高,质量较轻,可以随风飞到很远的地方,对此敏感的人群出门戴好护目镜和防护口罩,从外界回家后及时更换衣物、清洁面部。另外还需当心一些带刺的草和草丛中的昆虫,最好穿长袖衣裤及长靴,避免擦伤皮肤。

●远离这些“发物”

食物同样存在过敏原,其中就有“发物”。“发物”是指特别容易诱发某些疾病或加重已发疾病的食物。日常食物中,属于发物类的食物有八大类。蔬菜类,包括春季荠菜、香椿、马齿苋、等野菜,都是光感性植物。有过敏病史的人,尽量少吃光感性强的野菜。吃完野菜后尽量少在户外活动,减少强光的照射。禽畜类,包括有猪头肉、鹅肉等肉类。海鲜类,包括各类鱼虾、螃蟹等水产品,这类食品大多咸寒而腥,易诱发过敏性疾病发作如哮喘、鼻炎,也易诱发皮炎、湿疹等过敏性皮肤疾病。此外,一些食用菌类同样也需小心,过量食用这类食物易诱发或加重各类皮炎。

养花弄草当心潜在“杀手”

室内摆几盆花草,不仅美观还能净化空气。殊不知,一些植物却是潜在的“杀手”。专业人员提醒市民,在室内摆放花草,千万别只图好看。

养花弄草能陶冶情操,装扮居室,净化空气,但也要谨防潜在“杀手”,以免埋下隐患。专家表示,吊兰、常春藤、龟背竹、绿萝这些花卉放于室内能

净化空气,而有些花卉是不宜放在室内的。例如,滴水观音的净化空气效果虽好,但其叶子、茎及渗出的水珠有毒;一品红的红色叶子虽然喜庆,但花叶分泌的白色乳汁接触皮肤会导致红肿发炎,误食还会引起口舌灼烧、呕吐、腹泻;黄杜鹃花的花朵含有毒素,最好不要触摸和嗅闻;百合花香味会使

人过度兴奋引发失眠,对鼻炎人群尤其不宜;水仙花的花叶和花汁可致皮肤红肿;松柏的芳香气味对人体肠胃有刺激作用等。

因此,摆放花草时一定要先看看是否适合放在室内。卧室的空气不流通,某些花草夜晚散发的气息长期吸入可能会对人體不利。

糯叽叽的青团做起来

青团是清明节的特色美食,因色如碧玉,糯叽叽的口感深受人们喜爱,其制作方法分两步进行。

第一步:制作青艾汁

将采摘的艾草洗干净后,用冷水浸泡半个小时。在锅内加入清水,放两勺小苏打,将艾草全部浸没在水中煮开。水煮时要不断地将艾叶压入水中,不要使其露出水面。待水煮开后,迅速捞出艾叶,泡到冰水中极速降温。将冷却的艾叶加上水打成艾汁。将汁液过滤杂质后,青艾汁便做好了。

第二步:制作青团

准备糯米粉500克、糖粉40克、小麦淀粉50克、青艾汁

350克、开水100克、食用油45克、豆沙馅450克。将糯米粉、糖粉、小麦淀粉倒入容器中搅拌均匀后,再倒入食用油和青艾汁再次搅拌。搅拌均匀的面团中再倒入沸水充分搅拌后,将面团揉到无颗粒状态,最后静置6分钟。将面团和豆沙馅各等分成10小份圆团。小面团在手心中摊平,包入豆沙馅料后,收口轻轻滚圆,放入蒸笼。锅中水烧开后,放上蒸笼蒸制12分钟。青团蒸熟后,趁热在表面上刷一层薄薄的食用



油,再包上保鲜膜冷却后,不甜不腻、带有清香的青团就可以食用了。