

春季养生

# 你准备好“尝鲜”了吗

孔子曰:“不时,不食”。意思是,不是这个季节的东西不吃。吃应季蔬菜,顺应自然律法即是“滋补”。我国古代膳食中有四季五补的理论。中医讲究“阴阳”、“五行”,十分重视气候变化对人体的关系。

早春时节,冷暖交替,春天虽说宜“升补”,春季进补的原则是以平补为主,忌大热的滋补品。春季人体脾气较弱,也就是说胃肠的消化能力较差,这个时候应当吃些比较清淡的食物。

因此春日最好食春芽。中医经典着作《黄帝内经》也说要“食岁谷”,就是要吃时令食物。春天里所有的植物都生发出鲜绿的嫩芽,可以食用的春芽有很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、莴苣等。

苏轼春食菊苗,郭沫若喜欢木槿花煮的清汤。春天正是青菜青黄不接的时候,所以“春芽”是春天独有的美味,野菜的绿色会在春天里唤醒肠胃,单看看那些翠绿肥厚的枝叶,就已经垂涎欲滴了,再加之鲜嫩生脆的口感,错过了就要遗憾一年。

除了美味,吃春芽有什么好处?首先,就植物本身来说,在发芽期间营养含量会有变化且提升,种子中的淀粉转化为糖分,脂肪变化成脂肪酸,蛋白质也分

解为氨基酸,转化后的这些营养素在人体中的消化吸收率会明显提升。

其次,春季万物复苏,也是各种病毒猖狂的时期,芽菜富含各种营养物质和活性酵素,参与机体的各项新陈代谢,常食芽菜可以提升免疫力,预防春季流感。不仅如此,春天转暖,气血畅通易行,此时食用富含微量元素、蛋白质的芽菜,配合适量运动,均衡膳食,可以达到很好的营养吸收效果。

分,具有较高的营养价值和医用价值。

春笋味道清淡鲜嫩,营养丰富。特别是纤维素含量很高,常食有帮助消化、防止便秘的功能。所以春笋是高蛋白、低脂肪、低淀粉、多粗纤维素的营养美食。春笋有“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”的功效,现代医学证实,吃笋有滋阴、益血、化痰、消食、利便、明目等功效。



## ◆香椿芽

又叫香椿头、香椿尖,称为“树上蔬菜”。每年春季,香椿树发的嫩芽即香椿芽,其营养丰富,有较高的药用价值。香椿芽中含蛋白质、钙、磷、维生素C、粗纤维、铁、胡萝卜素、尼克酸等营养物质。中医认为,香椿芽性寒,具有涩肠止血、健胃理气、杀虫固精等功效。现代医学研究表

明,香椿芽对金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌、绿脓杆菌等都有明显的抑制和杀灭作用,可治肠炎、痢疾、痔疮等多种肛肠疾病。香椿芽所含的香椿素等挥发性芳香有机物,还可健脾开胃,增加食欲,要注意的是,吃香椿芽之前要用开水焯一下。



## ◆荠菜

荠菜所含的芥菜酸,是有效的止血成分,能缩短出血及凝血时间。荠菜含有乙酰胆碱,谷甾醇和季胺化合物,不仅可以降低血液及肝里胆固醇和甘油三酯的含量,而且还有降血压的作用。荠菜所含的芥皮甙能够消炎抗菌,有增强体内维生素C的含量,还能抗病毒,预防冻伤,对糖尿病性白内障病人也有疗效。荠菜中所含的二硫酚硫酮,具有抗癌作用。荠菜

还含有丰富的维生素C,可防止硝酸盐和亚硝酸盐在消化道中转变成致癌物质亚硝胺,可预防胃癌和食管癌。荠菜含有大量的粗纤维,食用后可增强大肠蠕动,促进排泄,从而增进新陈代谢,有助于防治高血压、冠心病、肥胖症、糖尿病、肠癌及痔疮等。荠菜含有丰富的胡萝卜素,因胡萝卜素为维生素A原,所以是治疗干眼病、夜盲症的良好食物。



烟台新凤凰医院是山东地区唯一一家澳洲BPA授权单位

# 心脑血管疾病紧逼你我生命!

——预防心脑血管疾病,从血液检测开始

## 血液CT检测意义

现场直观全面了解血液状况以及全身各脏腑器官健康状况,监测因血液引起的108种疾病,提早发现并预防心脑血管疾病三高症更年期疾病的发生。

## 血液CT检测适宜人群

就像不同档次的车都需要定期保养一样,血液激活疗法适用于所有的人,下面列举一部分典型人群:

A、混合“三高症”:高胆固醇、高血脂、高血黏

B、脑血管疾病:脑血栓、脑梗塞后遗症、脑中风后遗症

C、心血管疾病:动脉硬化、冠心病、心绞痛、心梗塞、心肌缺血

D、其他相关疾病:脂肪肝、高脂性肥胖症、静脉曲张、痛风、肾结石。

1-2型糖尿病和高血脂辅

助治疗。

E、女性内分泌紊乱、更年期综合症及多种妇科疾病的辅助治疗

F、记忆力减退、注意力不集中、情绪低落、乏力、睡眠差、将军肚、脱发、尿频、性能力下降、无名疼痛等亚健康症状频发者

## 心脑血管健康三步走

第一步“早预防”。早预防,平日应做到避免大鱼大肉,保持清淡饮食,远离烟酒,规律作息,保持平和心态,切忌大喜大怒。

第二步“早发现”。早发现是消除心脑血管疾病隐患的第一步,也是非常关键的一步。烟台新凤凰医院独家血液CT检测,可在现场直观、全面的了解身体内各脏腑器官健康状况,提早预警心脑血管疾病的发生。

第三步“早治疗”。预防心脑血管病最重要的是接受正规、有效的治疗。烟台新凤凰医院血液激活疗法,可彻底清除血液中和附着在血管壁及各脏腑的毒垢,能有效将其对生命健康的潜在威胁消灭在萌芽状态。

新凤凰独家疗法填补心脑血管病康复治疗空白!

烟台新凤凰医院经过3年多临床实践,探索研究出了血液激活疗法,通过中西医结合及物理治疗,增强身体代谢功能和免疫力,由内而外的、更全面的调理身体状况。该疗法填补了心脑血管病预防和康复保健领域的空白,效果大大优于服药、体外循环、体内过滤和血管扩张等传统疗法,真正实现了“血好,一切都好”。

专家表示:预防心脑血管疾病,要从血液CT检测开始。

健康新知

## 说话干脆的男人有魅力



一项最新的研究表明,使用短小精悍词语和句子的男人更受女人欢迎。相反,使用长语句的男人就不那么吸引人,女人似乎更喜欢说话利索的男人。

语言学家认为,女人通常喜欢使用长语句,因此她们会感觉短小精悍的话语更有男人味。唯一的例外是,只要是外语,不管长短,这样的男人都十分具有异国魅力。加拿大英属哥伦比亚大学语言学教授莫莉·巴别塔说:“声音在人类构筑自我身份的时候是一种神奇而灵活的

工具。当你身处一个陌生的环境中,如果你的声音是新奇的,或有异国情调,那会更有吸引力。”

另一项在加拿大学生中展开的问卷调查显示,被调查者普遍喜欢和自己嗓音相似的声音。另外,男人如果能拥有相当雄厚的嗓音则更有吸引力,而女人拥有玛丽莲·梦露般带着呼吸声的嗓音是最受欢迎的。

因为这些噪音听上去更年轻和健康,也更能激发人的活力。

## 自尊心强的老人更健康

据美国《科技日报》报道,加拿大肯高迪亚大学人类发展研究中心的学者进行的一项最新研究表明:老年人在晚年保持和提升自尊心颇为重要,因为自尊心有助于缓冲他们将遭遇的潜在健康威胁。

研究人员检测了随着时间的推移,每一个人自尊心所发生的变化。他们发现,如果一个人的自尊心下降,那么其体内应激激素(皮质醇)的含量会增加;反之亦然。这种相关性在已经存在紧张或抑郁病史的参与者中更为明显。研究团队选取了147名年龄在60岁以上的成年人,每两年检测一次他们的皮质醇水平、自尊心、压力和抑郁症症状,并采用了



标准化的调查问题测量了这些参与者的自尊心,如是否觉得自己毫无价值等。该研究还考虑了参与者的个人和健康因素,如经济状况、婚姻状况等。

## 人高兴时更易莽撞



幸福快乐是每个人的向往,那么,是不是越快乐越好呢?未必如此。美国《华盛顿邮报》最近刊登的一项科学研究显示:即使是正面情绪,拥有过多依然不好,不仅会产生行为莽撞、饮酒过量等方面的倾向,还会增加受骗及判断失误的几率。

美国期刊《人格与社会心理学》中刊登过一篇研究报告,美国西北大学心理学家组织了一次调查,让94名大学生进行一次模拟学生法庭,对一起大学生案件进行判断。不过在开庭前,一半学生受到了正面情绪的熏陶,心情愉悦;另一半学生则心态

适中。结果两组学生审理案件的结论大为不同:快乐的学生大多认为名为胡安·加西亚的学生殴打了室友,而心态适中的学生认为胡安和另一名学生约翰·加纳拥有差不多相同的嫌疑。

实际上,后半部分的学生作出的判断更符合事实。过于快乐的情绪往往容易让人陷入固定模式,从而在判断时出现偏差。

而情绪悲伤时,人们往往以更系统化的方式进行思考,也更注重细节,容易受到外在因素影响;而快乐的人更急于做出判断,其中夹杂着个人的种族和性别因素。