

# 吃得好穿得暖也别忘了健身

现在虽然已经立夏,但气温仍是“娃娃脸——说变就变”!相信我们都听过“春捂秋冻”的说法,那么到了春末夏初,怎么养生呢?为了我们的健康着想,专家提醒在夏季刚刚来临之际,不要过早更换单薄的衣服,除了注意穿衣和食疗方法外,多进行身体锻炼也是养生的一个重要方面。

春季养生讲究“春捂”,也就是当从冬季进入春季时,应该注意保暖,不要受凉,春末时虽然寒气已过,但风中仍带着凉意,过早地穿上单薄的衣服,凉气就会乘

虚而入,伤及人的阳气,伤风、感冒、支气管炎等疾病会缠身难愈。

同时,春末夏初气温变化无常,甚至冷的时候都要找出羽绒服来穿,可别小看了“倒春寒”,日夜大的温差很容易导致慢性支气管炎、哮喘、类风湿关节炎等过敏性疾病,一遇到气温突变,或者粉尘飞扬,症状就会出现,再加上“倒春寒”往往容易让身体抵抗力下降,因此不可小视,应该在平时生活中加强体育锻炼,增强抵抗力。

当然,所谓的“春捂”并不是一味多加衣,“春捂”的临界温度

是15℃,超过15℃就要减少衣物,再捂下去就易诱发春火的产生。另外,饮食上要注意调养肝气去春火,应该多吃甘淡食物,如黑米、豆类及其制品;蔬菜有芹菜、油菜、胡萝卜等;果品有栗子、红枣、枸杞子、菠萝等,而适当的健身,也可以增强抵抗力。

(柴米)



沸水

烫软,捞出再炒。

葱、姜、蒜

葱、姜、蒜不仅是调味佳品,还有重要的药用价值,不但可增进食欲、助春阳,还具有杀菌防病的功效。春季是葱和蒜在一年中营养最丰富,也是最嫩、最香、最好吃的时候,此时食之可预防春季最常见的呼吸道感染。

## 夏天来了, 放松筋骨锻炼吧!

度过了一个漫长的冬季和有风的春季,虽然天气仍有反复,可这是一年中健身的绝佳时期。收拾起懈怠了许久的心情,好好打扮一下,我们健身去……

### 我们与晨练有个约会

晨曦初起,在黄河三路附近的中央公园聚集了一批正在晨练的老老少少。

家住裕华苑的陈大姐与一大群姐妹是万绿园晨练的“老客”,每天天刚亮,陈大姐洗漱完毕,便会换上一身运动装,来到中央公园,她们并不是简单地跑跑步,而是进行一套适合中年人的晨练,即每天例行的慢跑热身,周一跳舞、周二舞剑、周三打太极,这样,锻炼起来既有效果,又不容易枯燥。

### 健身房,改变了生活

比起绿地来,虽然健身房里有很多的不足,但是城市里的健身房还是吸引了很多人。那里强劲的音乐节奏、现代化的器械、专业的教练,让人更能提起锻炼的兴致来。在滨州几家大型的健身俱乐部里,去健身的人不少,并且各家俱乐部也相应地上了不少新项目,吸引了更多的时尚男女。

在汽车销售公司任客户经理的蒙小姐是个健身狂,只要一有空闲就会去跳操。已经有三年“跳操年龄”的她,原本只是想减减体重而已,没想到后来,不仅体重减轻了十多公斤,形体气质也越来越好。

某健身俱乐部的陈教练说:“健身绝不仅仅只是为了强健体魄和拉伸肌肉,它能带给人们更多的自信,运动本身的魅力以及对保持健康身体的无限向往让人们逐步爱上了运动本身。”

### ●养生食物

自然界的规律是春生、夏长、秋收、冬藏。春季春阳开发,乍暖还寒,不但要合理地调整饮食,还要有目的地选择一些适合春季的食物。

#### 樱桃

樱桃素有“春果第一枝”的美誉,目前在我国各地都有栽培。樱桃果实肉厚,味美多汁,色泽鲜艳,营养丰富,其铁的含量尤为突出,超过柑橘、梨和苹果20倍以上,居水果首位。樱桃性温,味甘微酸,具有补中益气,调中益颜,健脾开胃之功

效。春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。需注意的是,樱桃属火,不可多食,身体阴虚火旺、有鼻出血等症状及患热病者应忌食或少食。

#### 菠菜

菠菜是一年四季都有的蔬菜,但以春季为佳,其根红叶绿,鲜嫩异常,尤为可口。春季上市的菠菜,对解毒、防春燥颇有好处。中医也认为菠菜性甘凉,能养血、止血、敛阴、润燥。因菠菜含草酸较多,有碍机体对钙和铁的吸收,吃菠菜时宜先用

鲁州下  
齐滨天  
品读看

齐鲁晚报·《今日滨州》

优惠订阅进行中

■征订热线: 3210005

■新闻热线: 3211123

■广告热线: 3262626

■地址: 滨州市黄河十路渤海九路锦城大厦8层

■http://www.qlwb.com.cn

