

春季补肾

多吃黑色食物

黑色食物能养肾补肾益肾气。黑色食物一般都含有丰富的微量元素和维生素。春季补肾,可以多吃黑色食物。

黑米——米中“黑珍珠”。

黑米含有丰富的蛋白质、氨基酸以及铁、钙、锰、锌等微量元素,有开胃益中、滑涩补精、健脾暖肝、舒筋活血等功效;黑米和紫米都是稻米中的珍贵品种。黑米有滋阴补肾,健身暖胃,明目活血等功效;可入药入膳,对头昏目眩、贫血白发、腰膝酸软、夜盲耳鸣症疗效尤佳。

木耳——补肾止血益气。

木耳性味甘平,具有补气补肾、凉血止血等功效。临床常用于治疗崩中漏下、痔疮出血、高血压、血管硬化、体虚、便秘等病症。现代医学实验表明,它有减少血液凝块的作用,因而对脑、心血管病患者颇为有益。

木耳含蛋白质、脂肪、糖类和钙、磷、铁等矿物质以及胡萝卜素、维生素B₁、B₂等多种营养物质。木耳还含有一种植物胶质,这是一种对人体特别有益的天然剂。

黑豆——肾之谷。

黑豆味甘性平,不仅形状像肾,还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效,特别适合肾虚患者食用。黑豆中蛋白质含量高达36%—40%,相当于肉类的2倍、鸡蛋的3倍;黑豆含有18种氨基酸,特别是人体必需的8种氨基酸。

黑芝麻——补肾益气。

黑芝麻性平味甘,有补肝肾、润五脏的作用,对因肝肾精血不足引起的眩晕、白发、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有较好的食疗保健作用。

黑芝麻含有的多种人体必需氨基酸,在维生素E、维生素B₁的作用下参与下,能加速人体的代谢功能;另外,黑芝麻含有的脂肪大多为不饱和脂肪酸,有延年益寿的作用。

黑枣——养血补中。

有“营养仓库”之称的黑枣性温味甘,有补中益气、补肾养胃补血的功能;泡制而成的黑枣补益作用大于鲜品,相比红枣,它的养血补中作用更强。黑枣最大的营养价值在于它含有丰富的膳食纤维与果胶,可以帮助消化和软便。

(据《科技日报》)



金山安全播报

QQ传“我的照片”

金山毒霸提醒小心中毒

好友用QQ或微信传消息说,这里有你的照片,你会打开吗?很多网友想也不想就去点击,结果真的会打开一张照片,但实际上,却不是网友本人。还有的情况是,点击后会访问一个很像QQ空间的网站,提醒你需要登录查看朋友相册。金山毒霸安全专家提醒你,当心这些都是陷阱。

QQ、微信是网民最喜欢的社交工具,当有好友在QQ上或微信上发消息说这里有你的照片,或者直接通过QQ发送类似“我的照片”的文件给你。“这多半是网络诈骗案的前奏”,金山毒霸安全专家解释说,“经常会有网友的QQ号被盗之后,小偷冒用身份登录,发送我的照片或者钓鱼网站链接,欺骗好友打开,顺手再偷更多的QQ号”。电脑上或手机上的金山毒霸均可拦截。



多吃祛湿食物、调理肝血、早起运动

谷雨过后如何防“春火”

4月20日是农历二十四节气之一的谷雨,这是春季的最后一个节气,标志着已经真正进入了暮春季节,夏天就要来临。养生保健专家提醒说,此时节,气温回升快,公众要注意抑制“春火”。

营养科专家指出,春季人体肝气当令,冬天蓄积体内的阳气随着春暖转为向上外发,若藏阳气过多,会化成热邪外攻,这就是所谓“春火”。要抑制“春火”,有以下几个注意事项。

谷雨节气

多吃祛湿食物

谷雨过后空气中的湿度逐渐加大,会让人体由内到外产生不适反应。从中医养生角度来说,如此潮湿的环境,容易造成胃口不佳、肩颈痛、关节疼痛、肌肉酸痛等情况。

为此,谷雨节气的养生要注意祛湿健脾,在饮食上也要加以配合。营养学专家为市民提供了一个健康处方,可以通过日常饮食,达到保健目的。比如:多吃一些祛湿食物,在早晨煮稀饭的时候,可多加一些薏仁、赤豆等。同时还要少

吃酸性食物和辛辣刺激的食物,可饮用红豆汤、酸梅汤、绿茶,防止体内积热。

食疗要点重在

养肝清肝、滋养明目

谷雨之后,春季将尽,夏季将至。按照中医“春养肝”的观点,要抓紧时机调理肝血。此时的食疗要点重在养肝清肝、滋养明目。

在众多蔬菜之中,最适宜养肝的是菠菜。中医认为,菠菜性甘凉,有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化、清理肠胃热毒的功效,对春季里因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等,有较好治疗作用。

谷雨之后,温度升高,稍显燥热,可适当多吃一些滋阴的寒凉性食物,比如西瓜、香蕉、甘蔗、芒果、苹果、梨、柿子、桑葚等水果,或是西红柿、黄瓜、苦瓜、马齿苋、芹菜、海藻、海带、螃蟹等蔬菜和海鲜。但食用凉性食物并不等于吃很多冷饮。温度一升高,很多人就已迫不及待地吃起冷饮,过量吃冷饮,胃肠道局部受冷刺激,反会导致脾胃虚寒,对身体不利。

早起运动

做好入夏准备

谷雨过后,要做好入夏的准备。因为这个节气以后,阳气渐长,人们要早睡早起,不要过度出汗,以调养脏气。在春末夏初时,透过早起接受太阳的照射“吸收阳气”,让身体在冬天时所累积的寒湿之气透过春夏阳光和热量发散掉,有助筋骨强健。

一般来说,如果睡7个小时就足够的人,正常早起时间应在早上4至6点;如需睡足8小时的人,正常早起时间应在5至7点,这个时候早起可以开始做些户外运动,帮助身体运转。

皮肤科专家表示,在暮春时节,过敏体质的人要少接触过敏源,防止花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等,特别要注意避免与过敏源接触,减少户外活动。在饮食上,减少高蛋白、高热量食物的摄入,出现过敏反应,要及时上医院就诊。同时,听音乐、钓鱼、春游、太极拳、散步等都能陶冶性情,切忌遇事忧愁焦虑,甚至动肝火。

(据《扬子晚报》)

西兰花、香蕉护脑;西红柿、草莓保护心血管

从头到脚最爱的果蔬

每一种果蔬的健康“能量”不尽相同,你知道身体各个部位最爱的果蔬分别是什么吗?天津营养学会名誉理事李金和和中南大学湘雅医院营养科教授李慧明就绘制了一张全身“果蔬营养地图”,教你从头到脚补充果蔬。

西兰花、香蕉护脑。多吃西兰花、卷心菜可以提高记忆力,这些蔬菜中含有一种叫做乙酰胆碱的化学物质,它负责控制脑细胞的兴奋度,脑细胞兴奋度越高,大脑记忆能力越强。大脑还喜欢富含维他命B₆的食物,如香蕉,它会帮人振奋精神,提高工作效率。

胡萝卜、柑橘护眼。用眼过度的人可适当摄入富含β-胡萝卜素与叶黄素的果蔬,因为一部分β-胡萝卜素进入身体后会转化为维生素A,这是视网膜感光必备的营养素;叶黄素会转变成玉米黄素,是视网膜黄斑的主要色素,能有效过滤紫外线,避免眼睛受到伤害,并防止眼睛衰老。胡萝卜、

柑橘中富含β-胡萝卜素,因而是护眼的好食物。

青椒、猕猴桃保护牙龈。人体缺乏维生素C时,很容易导致牙龈营养不良,发生出血、肿胀现象,甚至引发牙龈萎缩退化。猕猴桃被称为“维C之王”,常吃有助于牙龈健康,还能防止口腔溃疡。其他富含维生素C的果蔬还有青椒、辣椒、橘子等。

西红柿、草莓保护心血管。美国密歇根大学心血管疾病研究中心发现,樱桃、草莓和西红柿等红色果蔬有助于降低患心脏病的危险。这是因为西红柿中的番茄红素以及樱桃、草莓中的花青素都是抗氧化剂,具有防止和修复细胞受损的作用,能提高好胆固醇(高密度脂蛋白胆固醇)的水平,防止动脉粥样硬化。

山药、桑葚健脾胃。肠胃不好的人可常吃山药、南瓜、土豆等富含淀粉的食物来健脾胃。山药中含有大量淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有助

于胃的消化吸收功能,对慢性食管炎、胃及十二指肠溃疡、慢性胰腺炎以及小肠吸收功能不良等症有很好的辅助治疗作用。桑葚含有丰富的维生素、有机酸和活性蛋白,经常食用能促进胃液分泌,刺激肠蠕动,可以开胃润肠。

莴笋、樱桃保养关节。美国科学家发现,樱桃含有的花青素等生物素可促进血液循环,有助于尿酸的排泄,能缓解因痛风、关节炎引起的不适,对消除肌肉酸痛和炎症十分有效。莴笋、油菜、小白菜、芹菜等蔬菜,是不可忽视的补钙蔬菜,有助于强健骨。

豌豆、柚子防脚气。体内缺乏维生素B₁的人容易受到脚气病的困扰,应多吃富含维他命B₁的食物。除了全谷物食物中富含维生素B₁外,芸豆、豌豆、芹菜叶、莴笋叶以及柚子和脐橙中维生素B₁的含量也较为丰富,可有效预防和治疗脚气病。

(据人民网)

身体上有五个止疼“开关”

生活中我们经常会遇到一些疼痛,有的与疾病有关,有的与生活习惯有关。其实,我们的身体上就有许多止疼“开关”,还可以通过按压等方式,将疼痛感“关掉”。

头疼“开关”——揪揉眉间。 无论你是感冒还是心烦,头疼总是如影随形。在你紧锁眉头时,不妨轻轻舒展开来,因为解除头疼的开关就藏在两眉之间。南京市中西医结合医院推拿科副主任中医师戴奇斌说,两眉间有个“印堂穴”,按摩这个位置有助于缓解头疼、鼻部不适等症状。头疼时可以用拇指和食指轻轻地揪揉这个部位两分钟左右,动作宜慢不宜快,稍微用力,以感觉微麻、发胀为宜。一般的头疼立刻就能见效。

背疼“开关”——搓后腰。 背疼时,用双手搓搓后腰,腰酸背疼的症状会有立竿见影的改善。腰部是中医所指的“带脉”所行之处,特别是脊椎两旁,是肾脏所在位置。肾喜温恶寒,经常按摩能有助于缓解腰酸背疼。具体做法是将两手搓热后,放在后背脊柱两侧的腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓至尾骨处。经常背疼的人可以每次做50—100遍,每天早晚各做一次。

牙疼“开关”——按虎口或下关穴。 “牙疼不是病,疼起来要人命!”牙疼总会让人坐卧不安,此时不妨试试身体两个止牙疼的穴位。一个在“虎口”附近,即拇指、食指合拢时肌肉的最高处。揉压虎口时,应朝小指方向用力,这样才能更好地发挥疗效。需要提醒的是,孕妇不要按摩该位置,以免耗损胎气。另一个在耳朵前方,颞骨与下颌之间的凹陷处,即下关穴。牙疼时用手指或指关节按压这个部位也有止疼作用。

肩疼“开关”——揉“肩峰”。 很多人经常帮父母揉肩,但是很少有人知道揉肩止疼的标准动作是什么。戴奇斌介绍说,揉肩除了能舒活肩部气血,还能按压“肩井穴”,即乳头正上方与肩线交接、肩部最高处,有助于缓解肩膀酸疼、头重脚轻、眼睛疲劳、耳鸣、落枕等症。具体操作方法是,双手虎口张开,四指并拢,自然地搭在被按者肩部,五指用力拿捏,如果再用空心拳捶捶后背,效果会更好。需要提醒的是,按摩不要过久,用力不要过度,尤其是高血压或患有心脑血管疾病的人,更不可久按、重按。

心疼“开关”——点按手腕。 手腕横纹往上约三指宽处,即为心疼开关,此处也是中医所指的内关穴。若突发心绞痛,除了含服硝酸甘油外,还可以点按此处5分钟,能够活血通络,起到止疼的作用。需要提醒的是,此法仅作辅助治疗以及急救使用,为了以防万一,发病时务必及时就医。

(据《北京晨报》)