

热点话题

# 清明前后如何养生

“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂”，这首脍炙人口的诗句，给我们展现的就是清明时节的气候变化以及人们那种心境的变化。那这个季节又该如何养生呢？



清明节，又称寒食节，在我国民间自古就有“寒食三日”的说法，许多地方至今保留着吃馓子、凉鸡蛋、煎饼卷菜等冷食过节的习俗。但从医学角度来看，清明前后吃冷食不利于健康，中医认为，春季与五脏中的肝脏对应，此时属于肝气当令，非常容易克伐脾胃，因而脾

胃功能相对要弱些，如果饮食过于寒凉，不利于食物的正常消化和吸收，会对脾胃产生不良影响。尤其是肠胃不好的人，更应该注意保养。

清明，有人选择外出踏青，也有人选择休息调整。尤其是日上三竿还呼呼大睡的不在少数，以往清明过后就有不少

年轻人前来反映说头疼，难以进入工作状态，甚至连睡眠也受到影响。专家提醒，这个季节最好能够外出活动活动。

不仅是年轻人应拒绝成为“宅一族”，老年人也应该多外出走动放松心情，因为清明时期中老年人或多或少会受思亲气氛影响，出现情绪低

落的症状，如果再没有乐观的心态加以调节，长此以往会伤肝，不利养生。因此，清明养生是宜“动”不宜过“静”，此时大自然万物都处于生发状态，人也应该保持积极乐观心态，多外出活动活动，比如踏青、锻炼身体等都能帮助保持乐观心态。

## 要养肝

清明主要是扫墓祭祖的季节，是对那些亡灵的祭奠，外地的儿女都要想方设法赶回家乡去祭祖，所以难免舟车劳顿，导致体质下降，在加上祭悼故去的亲人，难免心情也会比较沉重，也非常容易导致情绪的激动，这些都会让我们的肝脏负

担加重，所以，清明时节要注意保护我们的肝脏，回乡祭祖也要少饮酒，少吃一些过于油腻的食物，还要避免长时间的熬夜和宵夜。

甘味滋脾胃，山药煮红枣。大家不妨多吃些甘味食物，既能滋补脾胃，还有利于春天阳

气生发和肝气的疏泄。甘味食物中，最值得推荐的是山药和大枣。山药味甘性平，益气健脾，经常食用能提高机体的免疫力，还可有效预防胃炎、胃溃疡等胃肠道疾病的发生。而红枣不仅对脾胃有益处，还能补气养血，尤其适合女性。乍暖还

寒时节，备齐山药、红枣、枸杞、黄冰糖、大小米等材料，煮上一锅山药红枣粥，一家人其乐融融相聚而餐，养生且温馨。此外，糯米、黑米、燕麦等谷类，牛肉和各种鱼类，南瓜、扁豆、桂圆、草莓等果蔬类食品，也是补肝不错的选择。

## 预防感冒

清明虽然是春天，但是这个时段确实气候变化无常，而且往年全国各地很多城市在清明都会降雨，导致温度骤然下降，所以，清明预防感冒是必须要做的功课。因此清明前后注意保暖，避免伤风，这个时段可以在饮食中多补充一些蛋白质，多吃一些富含维生素C的

水果。

抑制感冒，辛温很重要。清明前后湿气加重，各类细菌、病毒也更加活跃，这时要多吃抑制菌驱寒的食物，韭菜、葱蒜、魔芋、香菜、生姜都属此类。洋葱性温味甘辛，有“天然杀菌剂”的美称，适时食用洋葱不仅能祛阴散寒，还可健脾消食，理

气和胃。

春天气候变化比较大，容易引发肝火郁热，要适当地吃些清热解湿的食物，如荞麦、薏仁、菠菜、茄子、芹菜、蘑菇等。

此外，黄瓜、冬瓜、绿豆芽等寒性食物会阻碍春天体内阳气的生发，还是少吃为好。

时下，野菜正当季。荠菜、苋菜、鱼腥草、马头兰、桔梗等争相成为人们的桌上餐，鲜嫩可口，清香味美的野菜让人百吃不厌，不禁大快朵颐。不过，野菜大多性寒凉不宜多吃，因此，在烧这些菜时，尽量多放一些温性作料，比如花椒、葱蒜、生姜。

## 调整情绪 谨防心脑血管意外发生

春季是心肌梗死、中风等疾病“反弹”时期，再加上清明放假还要祭奠，这时非常容易导致一些心脑血管疾病的复发，情绪的波动会直接影响到血压的波动，从而会直接影响

心脏的供血，所以，患有心脑血管疾病的人要控制自己的情绪，时刻监控血压的变化，及时采取救治的措施。

专家提醒，心脑血管疾病的预防要比最有效的治疗有意

义得多。清明期间早晚温差较大，忽冷忽热的天气对抵抗力差的人群影响最大，这些人最容易遭受风寒侵袭，引起身体不适或加重原有病情。季节交替之际最易引起中风、脑出血

等神经系统疾病，奔波劳累、忽视保暖、情绪波动往往都有可能加重病情。有心血管疾病、血压偏高的人尤其要注意不要劳累或伤心，要多提醒自己稳定情绪。

## 吃鱼吃这6部位好



### 鱼鳔(即鱼肚)

鱼鳔是一种理想的高蛋白低脂肪食品。鱼鳔中含有丰富的大分子胶原蛋白，具有改善人体组织细胞营养状况，促进人体生长发育，延缓皮肤老化的功效。另外，海水鱼的鱼鳔壁较厚，经常会被制成干品食用。

### 鱼脑

鱼脑中含有丰富的多不饱和脂肪酸和磷脂类物质，这些物质有助于婴儿大脑的发育，并具有辅助治疗老年痴呆症的作用。但鱼脑中也有较多的胆固醇，因此不宜多吃。

### 鱼眼

鱼眼中含有丰富的维生素B<sub>12</sub>及二十二碳六烯酸和二十碳五烯酸等不饱和脂肪酸。这些营养物质可增强人的记忆力和思维能力，降低人体内胆固醇的含量。因此，经常用脑的人可常吃鱼眼。

### 鱼肉

鱼肉具有营养丰富、口感好和易于消化吸收等优点。研究发现，鱼肉中富含多种维生素(如维生素A、维生素D和B族维生素等)、酶类、矿物质(如钙、磷、钾、碘、锌、硒等)、不饱和脂肪酸及优质蛋白等营养成分。鱼肉可分为暗色鱼肉和白色鱼肉两种。暗色鱼肉中含有的营养物质较多，味道较腥。白色鱼肉中含有的营养物质相对较少，但腥味较轻。一般来说，活动性强的金枪鱼、鲑鱼、沙丁鱼等鱼类体内含有的暗色肉较多，活动性较弱的银鳕鱼、大黄鱼、比目鱼等鱼类体内含有的白色肉较多。

### 鱼骨

鱼骨中含有丰富的钙质，具有防治骨质疏松的作用。因此处于生长期的青少年和骨骼开始老化的中老年人应多吃鱼骨。鱼骨的烹制方法有很多。例如，可以将鱼骨晒干、碾碎后，和肉馅一起做成丸子食用。也可以在炖鱼时多放一点醋，并使用高压锅进行炖煮，这样可使鱼骨软化，直接食用。

### 鱼鳞

鱼鳞中含有丰富的胆碱、蛋白质、不饱和脂肪酸、卵磷脂及钙、磷等矿物质。胆碱具有增强记忆力的作用。卵磷脂具有保护肝脏、促进神经和大脑发育的作用。不饱和脂肪酸具有防治动脉粥样硬化、高胆固醇血症、高血压及心脏病的作用。人们可将鱼鳞用小火熬成鱼鳞冻食用，也可做成汤食用。

## 慈铭集团代表中国出席美国IHPM“工作场所健康管理主题论坛”

日前，由美国健康与生产力管理研究院(IHPM)主办的“美国健康与生产力管理研究院/工作场所健康管理联盟(WPWA)年会”在美国佛罗里达州中部城市奥兰多举办，今年的主题是“压力健康管理，睡眠健康管理，腰椎护理，工作场所联盟主题论坛”，包括中国慈铭体检集团在内的世界各国代表100余人出席。

据了解，中国代表团由北京医师协会、慈铭体检集团以及中国500强企业代表所组成，在大会首日，主办方特设中国专场，专场主题包括：1、中国公司常见病原因是什么？

2、中国公司现在有哪些健康管理方案为员工保持健康？3、中国公司现在对政府的禁烟宣传实施如何？据主办方介绍，中国专场专以展示以“慈铭体检”为典范的中国卓越健康医疗机构在中国十余年经济高速发展期、在企业与大众健康管理领域取得的突出成果。慈铭体检集团代表中国向与会的世界同业精英介绍中国健康式健康体检管理模式，涉及企业健管、保险合作、会所式健康全方位解决方案、国际医疗旅游、国际医疗服务等创新服务。

在大会上，美国健康与生产

力管理研究院(IHPM)总裁肖恩·沙利文、美国著名的克利夫兰医学中心首席健康官Michael Roizen等重要嘉宾以他们精彩的演讲，告诉大家如何健康长寿，食物可以改变基因……分享专业的医疗机构在美国所进行的健康管理内容。作为IHPM中国区唯一合作伙伴的慈铭体检集团参会代表表示，将吸收其中很多适合中国企业健康管理的成功经验，将参照国际健康管理模式，着手在中国企业内进行试点。

据主办方介绍，大会每年定期在奥兰多召开，佛罗里达本身就清新的空气，舒适的环境，健

康的饮食，梅奥医学中心，克利夫兰医学中心，佛罗里达国际医院等众多的国际医疗机构聚在这里，是医疗健康旅游最好的体验地。

据了解，总部位于美国的美国健康与生产力管理研究院(IHPM)是一家创建于1997年的全球性组织，致力于建立员工健康的全面价值并使其对业务绩效产生最优影响。IHPM通过确定员工疾病总成本对业务绩效的影响，选择最佳时机来降低该成本并提高绩效，衡量工作取得的成果这三方面帮助企业达到这一目标。



目前，IHPM已成为改进医疗保健模式的驱动力，以为企业提高工作场所绩效为最终目标。它不断追寻自己的使命，即通过与主要利益相关方，包括购买者、医疗保健机构、保健计划、医药制造商和消费者合作，员工健康成为企业一种人力资产，帮助企业获得最终的商业成功。