

春季养生系列

进入3月,气温逐渐回升。近日傍晚时分,街道、小区、广场上散步的人多了起来。其实,散步是一项简单易行、好处多多的锻炼方式,如果长期坚持散步可以给身体充电,让身心保持健康。一年之计在于春,马上运动起来吧。散步是一项全民皆宜的运动,不仅简单有趣,还能够帮助人们保持体重并促进身体健康。如果你没有毅力每天都在健身房里锻炼身体,就不妨试试散步这项运动,它能让你在轻松中保持身体活力。高级注册营养师和运动专家列出了散步的种种好处,教你离开交通工具,一步一步走向健康。



一年之计在于春 户外散步好处多

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

相关链接 散步注意事项

民间谚语云:“饭后百步走,活到九十九。”饭后百步走也是要讲究方法的:首先,饭后不能立即外出散步,须适当静坐或仰卧30分钟,以利肠胃血液的充足供应和食物中的营养成分的充分消化、吸收。其次,散步不能过速过累、时间过长。百步当是徐步缓行的“逍遥步”;所谓“百步”也只是个约数,可以二三百步,也可以上千步。走若干步后,停歇片刻再走也未尝不可。散步的时间,短则10分钟,长则半小时,根据实际情况决定。再次,散步的场所,当以宽阔平坦的路面,空气清新、安静卫生的场所为宜,雨雪天在室内踱步亦可。不要到尘土飞扬、空气污浊的场所或人声嘈杂、交通拥挤的道路上散步,以免受污物、噪声之害,也避免发生危险。最后,散步时不要穿皮鞋或太硬的鞋,最好穿布鞋,以舒适为宜。另外,初春时节,早晚温差大,傍晚散步时应当根据天气情况而穿衣,注意保暖。(本报综合)

健康讲堂

每天四个蘑菇 可补足维生素D

澳大利亚科学家的一项新研究发现,每天吃3个至4个圆蘑菇(也称白蘑菇、纽扣蘑菇)就可以补充人体一天所需的维生素D。根据美国健康指南建议,成年人每天需要补充600国际单位(15微克)的维生素D。澳大利亚悉尼医学院生理学系主任、澳洲骨骼与矿物质协会前会长丽贝卡·梅森教授发现,像人类一样,圆蘑菇也需要接受阳光照射,并通过光合作用及化学反应制造维生素D。梅森教授表示,为了让圆蘑菇产生更多的维生素D,可以将新鲜圆蘑菇放在正午阳光下“裸晒”两个小时(冬天的时间需更长),然后将圆蘑菇移到阴凉处,放置两小时后便可保证光学反应的彻底完成。圆蘑菇经过“裸晒”和阴凉之后再食用,补充维生素D的效果尤佳。平时爱活动的人,每天吃3个至4个圆蘑菇就可以满足一天的维生素D摄入量。(据大洋网)

美食美刻

常喝黄芪粥 补气又强心

黄芪是一味补气良药。平素体虚、中气不足的人,最适宜用黄芪进补。黄芪的作用与人参相似,都是补气的,但人参是大补,作用迅猛,而黄芪相对温和,且比人参固本的作用更强,所以为最常用的补气药。黄芪性甘、味温,入脾、肺二经。它提升脾胃之气,能增强人体的运化功能,起到强健三焦、补益五脏的作用,可以解脾湿、升肺气、强心和补肾以及固表止汗、利尿消肿和托毒生肌。用黄芪与糯米煮粥,方便实用,气虚之人尤其适用。做法:取黄芪30克,加10倍的清水浸泡半小时,连水一起烧开,中火煮30分钟,将药汁滤(bi)出备用。再加等量的清水烧开后煮15分钟,再次滤出药汁,之后再重复一次后,捞出药渣。将3次的药汁放在一起,放入约100克的大米,煮成稀粥即成。黄芪味甘甘,略带豆腥味,常用来制药粥。由于黄芪含有蔗糖、葡萄糖醛酸、氨基酸、胆碱、甜菜碱、叶酸等多种有效成分,对兴奋中枢神经系统、增强网状内皮系统的吞噬功能、提高抗病能力、改善心肺功能、扩张血管、降低血压、改善皮肤血液循环和营养状况、保护肝脏、防止肝糖减少、促进细胞的新陈代谢、利尿、健肾、降血糖、镇静、抗病毒、杀菌等,均有良好的作用。黄芪还含有丰富的微量元素硒,具有抗癌和预防冠心病的作用。需要注意的是,体虚、中气不足、大病初愈者以及中老年人可常服黄芪粥,阴虚阳亢者则不宜。(据《保健时报》)

促进心脏健康

散步是人们抵御心脏病的好方法,它不仅能帮助人们降低患心脏病的风险,还有助于帮助那些心脏病患者和做过心脏搭桥手术的患者更快地恢复健康,降低心脏病的复发风险。

增加寿命

经常散步有助于增加你的寿命。更重要的是,它可以让你保持健康并且能够帮助你预防与年龄相关的疾病,如关节炎等。

降低血压

高血压是一个沉默的杀手,不知不觉就会找上你,可是如果经常散步,就能帮助你有效降低患高血压的风险。散步可以通过改善血流情况,从而增加到达肌肉的可用氧气,使人体血管更加放松,从而降低血液压力。

降低糖尿病风险

散步有助于提高人体肌肉对葡萄糖的利用率,这意味着散步可以让人体内的胰岛素得到合理利用,从而更好地控制血糖水平。

赶走抑郁

散步有助于稳定你的情绪,经常散步对对抗抑郁症非常有效。

改善睡眠

散步消耗能量,有助于提高睡眠质量,所以,如果你想要好的睡眠,不妨在睡觉之前进行一次慢速的散步。

缓解压力

如果你感到有压力,去户外散步,运动和呼吸新鲜空气能够让你立刻拥有放松的好情绪。

减少身体脂肪

散步有助于让人体保持健康的体重,每天步行约5000步有助于减少人体脂肪和降低体重。

促进骨骼健康

散步有助于增加你的骨密度和减缓骨质流失的速度,这个简单的练习对你的脊柱、腿部和臀部是非常有益的。

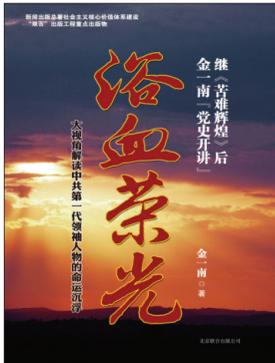
孕期最佳运动

散步是孕妇最佳的运动方式,能够帮助孕妇在减少疲劳的同时降低发生其他各种与妊娠有关的问题的风险,也有助于防止早期流产。

增强免疫功能

通过散步提高你的免疫系统功能,让你尽快在感冒、咳嗽等疾病中恢复健康。(据39健康网)

读家

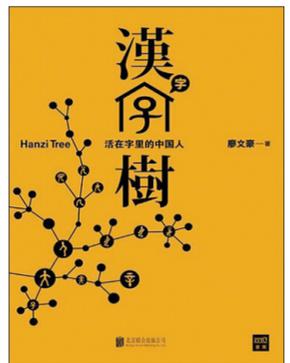


14 蒋介石必败的原因(下)

1908年,刚20岁出头的蒋介石第一次读到邹容的《革命军》,而邹容已在3年前病死于狱中。蒋对《革命军》一书“酷嗜之,晨夕览诵,寝则怀抱,梦寐间如与晤言,相将提戈逐杀鞑奴”,革命与造反的情怀难以言表。1912年,已经24岁的蒋介石在日本创办《军声》杂志社,自撰发刊词并著《征蒙作战台议》一文。

当时沙俄引诱外蒙古独立,蒋十分愤慨,“甚思提一旅之众,以平蒙为立业之基也”。不可否认这个人青年时代一以贯之的极强的精神气质。这个人在中国近代史上具有相当的能量,如果没有毛泽东领导的这样一个集团和这样一支队伍,中国近代史就可能属于蒋介石这个人了,没有人能弄过他。从这个意义上来说,蒋介石的大不幸在于他和毛泽东处在同一个时代。剿灭共产党,是蒋介石一生追求的目标。在“西安事变”的时候,他认为自己只差了两个星期,不然就可以把红军全部消灭了。当然,这是一种错误的判断。到了解放战争的时候,蒋介石说3个月就可以消灭关内关外的所有共产党部队。最后他被赶到台湾去了。就是在台湾,他还搞“一年准备,两年反攻,三年扫荡,五年完成”的反攻大陆计划。蒋介石一辈子就想战胜共产党,一辈子没搞成,最后败了,就败在毛泽东手下。为何而败?是败于主义,还是败于枪杆?是败于对历史的把握,还是败于对未来的规划?蒋介石

也许终生不解。美国作家布莱恩·克洛泽在《The Man Who Lost China》(《失去中国之人》)中把蒋介石的一生归为运气。蒋介石一辈子生活在扑灭燎原烈火的梦境之中。要说“运气”,那么蒋之大不幸,在于他与中国共产党人的杰出代表毛泽东生活在同时代。当然,共产党人在一段时期内被他追杀、被他围剿,有很多人被他收买、叛变。好几个时期,蒋认为共产党已经不是他的对手了,不过最后他才是真正认识到了这个党的力量。到了解放战争进行到中后期的时候,蒋介石对他的部下讲了一句话,他说,我的好学生都死光了,只剩下你们这些人。他这是什么意思?他的好学生是什么?当年蒋介石在黄埔建军的时候在军校大门上贴的对联是“升官发财,请走他路;贪生怕死,莫入此门”。他的意思是说,当年那些不为升官发财、只为事业的好学生都死光了,抗战胜利之后就剩你们今天这些人,房子、票子、车子到处捞,到处贪,整个队伍腐败了。



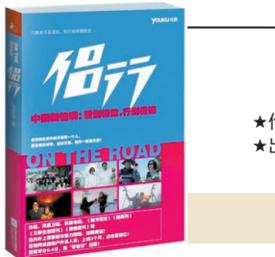
13 面对面的人(上)

两人面对面(𠄎)彼此互听(耳)对方的谈话。“聊”的构字意义真好,清楚描写用“耳”朵专心倾听对方谈话的场面,人与人之间的“沟通”不就是在追求这个境界吗?“聊”引申为闲谈、乐趣,相关词如闲聊、无聊(没有乐趣)等。

即将“分离”或刚“会面”的两个人。“卯”的古字构形繁多,但都是描写两个完全对称的人或物,如甲骨文𠄎、金文𠄎及篆体𠄎、𠄎、𠄎、𠄎。将所具有“卯”构件的汉字汇整之后,发现“卯”代表

刚会面或即将分享的俩人。其中𠄎、𠄎及𠄎,表示相会的两个人,而𠄎、𠄎、𠄎像是从中一分为二的物体,具有分离之义。总而言之,“卯”表示即将分离或刚会面的两个人。所谓的“卯时”指的是清晨五点到七点,正是“日月交替”的时刻,日与月相会之后又分离,故称为卯时。卯时也是官员们彼此“会面”上朝的时辰。古代官廷在“卯时”对前来上朝的官员一点名,称之为“点卯”,官员们回应则称为“应卯”。两人相遇,彼此对上了,也可说成“卯上了”,而“铆足了劲”则是形容费力去应付的意思,另外,“卯榫”是指两根木头头凹凸相接的地方。

两个即将“分离的人”(𠄎,卯)在一棵“树”下(木)借别。“杨柳”也就是“惜别树”。杨柳的枝条柔细,微风吹起时,尤其发人幽思,因此《诗经·小雅》说:“昔我往矣,杨柳依依。今我来思,雨雪霏霏。”意思是回想当初我出征之时,怀着杨柳般依依不舍的心情;如今在回来的途中,雪花纷纷,满天飞舞,这首诗是描写西周的远征战士离乡与归乡的心情。



一对情侣,一起“侣行”,他们去过恐怖之都索马里,去过世界寒极奥伊米亚康,去过鬼城切尔诺贝利……他们依然在路上,他们就是中国情侣张昕宇、梁红。2012年开始,北京人张昕宇用摄像机记录了自己和梁红经历的一系列探险之旅。《侣行》的同名图书不但跟随张昕宇和梁红追逐梦想的脚步,了解他们的所见所闻,同时也记录了两位主人公的内心活动,告诉读者镜头之外的故事,让喜爱《侣行》的观众了解“侣行”的意义。



这套丛书从25.3万册古籍旧藏里归纳综合,50多位大家联手整理出近58部“当代记述较多而常被翻阅的”书,编撰者用生动流畅的文笔,讲解中国文化的真谛。这套丛书具有活泼生动、深入浅出、趣味化、生活化的特点,每一个具有中学程度以上的中国人,都能阅读它。这套丛书是一套大型国学普及丛书,具有一定的使用价值和收藏价值。



中国经济迎来大拐点,深化改革箭在弦上。迷局暗潮汹涌,该如何抢占先机?该书是瑞士信贷董事总经理、亚洲区首席经济分析师陶冬博士观察中国经济18年的作品。本书透过剖析世界经济格局及中国经济发展的脉络,预言处于新一轮改革下的中国经济将何去何从。作者以冷静客观的视角,精准分析发展的利弊得失,为读者拨开迷雾,展开一幅拐点下的中国经济形势大地图。



作者:张昕宇 张昕宇、梁红 出版社:江苏文艺出版社



作者:宋淑萍、龚鹏程 张晓风、詹宏志等 出版社:中国友谊出版公司



作者:陶冬 出版社:中国人民大学出版社