

春季养生系列

一健必读之

俗话说“春困秋乏夏打盹”，进入春季，气温逐渐升高，人体毛孔、汗腺、血管开始舒张，皮肤血液循环、新陈代谢也旺盛起来，耗氧量不断加大。这样一来，供给大脑的血液就会相对减少，加上温暖天气的良性刺激，使大脑受到某种抑制，因而人们就会困倦，总觉得睡不够。于是大家不免无精打采、昏昏欲睡。排除一些病理因素，这就是所谓的“春困”。

下面我们为您介绍几种方法，帮您赶走“春困”。

“春困”不是病，“困”起来真要命

教您几招 赶走“春困”

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)

1 “春困”怎么办

■早睡早起

有良好的睡眠，人体才能得到休整和补充，进一步促使机能恢复，减少白天的困倦。睡眠不但不能增加大脑的血液供应量，反而会使人产生惰性，越睡越困，越睡越懒。还有一点值得注意的是，春日里尽量不要熬夜，以免诱发和加重“春困”。

■做头皮操

春季坚持做头皮操，能消除大脑困倦。其方法是：双手十指自然屈指并拢，先用指端自前向后、自中绕两侧，对整个发际较有力地按摩10次；其次用十指依前顺序较有力地，一点一点地按压3遍；再次用十指依前顺序做短距离往返搔抓3遍，每个搔抓区抓5下；最后用十指依前顺序轻柔按摩5遍。每天早晚各做1次，可使精力旺盛、思维敏捷，是消除大脑疲劳困倦的简单有效的方法。

■视觉刺激

春季走到户外，举目远眺，让美丽的大自然景色尽收眼底，给自己以良好的视觉刺激，有助于消除“春困”。

■饮食调理

科学饮食对消除“春困”也有积极的效果。春季饮食宜清淡、新鲜、易消化，青菜、胡萝卜、马兰头、芹

菜、小白菜、荸荠等食物是最佳的选择。尽可能少吃油腻的肉类食品，以便于肠道的消化吸收；适量多吃一些葱、姜、蒜等辛辣食物，它们具有祛湿、避秽浊、促进血液循环、兴奋大脑中枢的作用。同时，还可用薏米30克、扁豆20克、淮山药10克煮粥吃，或用木棉花20克、赤小豆15克煎茶喝。采取上述方法，对消除“春困”能收到较好的效果。

■科学用脑

科学用脑，就是让左脑半球得到适当的休息。大脑有左右两个半球。在日常工作中，左脑半球主要负责语言、数学、抽象思维等，脑力劳动者的右脑半球较少应用，相对轻松一些。因此，当头脑不清醒或涨痛时，应放下手头的工作，听听音乐、赏赏花草、做做体操，让右脑半球得到活动和休息，左脑半球适当休息。更重要的是，运动能使人体耗氧量最大的大脑得到及时补充和供给，这样有利于消除“春困”。

■勤刷牙洗脸

刷牙洗脸是消除“春困”的简便有效的方法。当困意袭来时，可用具有芳香气味的牙膏刷牙，用冷水洗脸，这样可以提神醒脑。

2 如何快速消除“春困”

■刺激法

可以通过刺激人的感官来消除“春困”，如嗅觉刺激：当困倦时，可嗅嗅清凉油、花露水，对消除“春困”有一定帮助；听觉刺激：选一些能振奋人心的音乐，也可伴随音乐唱唱跳跳。用冷水洗手刺激皮肤，提高机体神经系统的兴奋度，从而达到消除“春困”的目的。嚼薄荷糖、口香糖也有一定作用。

■运动法

有困意时，活动活动肢体，可舒筋活血，通利关节，使大脑兴奋起来，说不定伸个懒腰就可以解决问题。同时，由于活动上肢、上体，能使更多含氧的血液供给大脑，使人顿时感到清醒舒适。也可以在周围转转，活动肢体，离开污浊的环境，呼吸新鲜空气。新鲜空气中负离子含量较高，可补充细胞的负电荷，作用于人体神经末梢感受器，调节中枢神经系统，增强大脑皮层功能，缓解困倦。不过不能运动过度。

■兴奋法

喝一杯茶或咖啡，多吃巧克力等能够起到一定的作用。对那些平时很少饮茶的人，效果则更好。

■饮水法

多喝水，调整血液酸碱度，同时，人在饮水后易经常上厕所，运动和休息结合有利于消除困倦。

■穴位按摩法

按摩穴位可舒筋活血，可增强人体抵御“春困”的能力。要按摩的穴位有太阳穴、风池穴、内关穴、足三里穴。每日早晚各按压一次，每次3至5分钟。适当按摩头部能起到很好的醒脑作用。将手指并拢，指尖轻轻按在太阳穴上，以顺时针方向转6次，再以逆时针方向转6次。用十指梳发，四指像弹钢琴一样弹打后脑勺，双手按摩额头，也能收到良好的效果。

3 饮食注意事项

■早餐摄入较多的热量。理想的饮食安排是：早餐摄入热量最多，中餐次之，晚餐最少。

■饮食要清淡。油腻的菜肴可使人饭后产生疲惫感，表现为体温、血糖降低，情绪低落，工作效率下降，所以春季饮食宜清淡。

■摄取足够的蛋白质。蛋白质是由各种氨基酸构成的，从瘦肉、鸡肉和低脂奶制品中摄取足够的蛋白，有助于振作人的精气神。

■常吃水果和饮果汁。水果中含有丰富的钾，它是帮助维持细胞水分的主要矿物质之一。钾的缺乏会使人感到身体无力，也会影响注意力的集中，葡萄干、橘子、香蕉、苹果中都富含这种矿物质。（本报综合）

健议堂

妙用香蕉皮 可治常见病

我们通常吃完香蕉就随手把香蕉皮扔了。其实，香蕉皮是可以用来治病的，能治疗高血压、中风、痔疮等多种病症。香蕉皮中含有多糖、蛋白质、维生素C等营养成分，还有一种能抑制真菌和细菌滋生的有效成分——蕉皮素。

■治高血压：取香蕉皮30克至60克，煎汤服用，可治高血压。

■防中风：取鲜香蕉皮30克煎汤代茶饮，能扩张血管，防止中风和心绞痛。

■治瘰疬：将香蕉皮敷在疣(俗称瘰疬)上，使其软化，并一点点地脱落，直至痊愈。用这个方法可将头及脸部的瘰疬治好。用香蕉皮多次敷，用手指将瘰疬一点点捏掉，治好后再不复发。

■治皮肤痒症：实验证明，用香蕉皮治疗由真菌或是细菌引起的皮肤痒症及脚气病，效果很好。患者可以精选新鲜的香蕉皮在皮肤痒痒处反复摩擦，或捣成泥敷，或煎水洗，连用数日，即可奏效。

■治口腔溃疡：香蕉皮是一味很好的中药，其干品加上另一味中药火炭母(又叫火炭毛)一起煎，加适量红糖调味，喝了可以治口腔溃疡、溃疡，还有通便的作用。

■治风火牙痛：将香蕉皮洗净，加冰糖入锅，加适量水煎炖。饮汤，每日2次。

■治痔疮和便秘：将两根香蕉连皮放在火上烤，然后趁热吃，可治痔疮及便秘。

■解酒：取香蕉皮60克煮水饮，清利头目。(据健康饮食网)

养生有道

早上泡泡脚 精力更充沛

大多数人习惯在晚上临睡前泡脚，其实早上泡脚效果更好，因为夜间睡觉时长时间保持同一姿势，血液循环不畅，早上泡泡脚，可以促进血液循环，调节植物神经和内分泌系统。脚掌上的神经末梢与大脑相连，泡脚时用双手在温水中按摩脚心、脚趾间隙，能使大脑感到轻松、舒畅，使人神清气爽、精力充沛。

早上泡脚方法很简单，将水温控制在40℃左右，以不烫为宜，浸泡5分钟左右。双手食指、中指、无名指三指按摩双脚涌泉穴各1分钟左右，再按摩两脚脚心脚背半分钟左右。为保持水温，可分次加入适量热水，重复3次至5次。在水中加些中药，还可以起到保健作用。

(据《保健时报》)

健丽宝

女性欲塑形 食醋勿过量

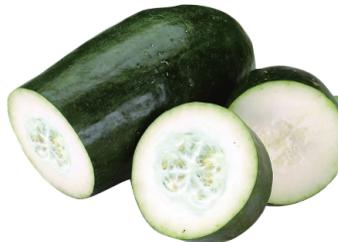
近年来，喝醋尤其是喝果味醋成为不少爱美女性的美丽法宝。

武汉营养师培训中心主任孙光夫介绍，醋中含氨基酸和有机酸等物质，被认为可促进体内过多的脂肪转变为体能消耗，同时促进新陈代谢，增加肠胃蠕动，还能利尿、改善便秘等问题。如今，有新观念提出，通过白醋按摩，可帮助祛皱抗衰老，而用热醋泡脚，可改善睡眠。

不过喝醋时要注意，每天最多喝1杯至2杯(每杯250毫升左右)被稀释后的醋，如果喝得过多会对胃刺激很大；喝醋的时间要放在两餐之间，不宜空腹喝；由于醋可能腐蚀胃黏膜而加重胃溃疡，胃溃疡和胃酸过多的患者不宜喝醋。

值得注意的是，磺胺类药物在酸性环境中易在肾脏内形成结晶，损害肾小管。因此，在服此类药物时不宜喝醋。

(据《现代健康报》)



健多食广

常吃冬瓜 既清肺又排毒

很多人都经常食用冬瓜，但是冬瓜的好处您是否全部了解呢？据权威的养生专家介绍，冬瓜全身都是宝，既可入药又可减肥，主要表现在以下两个方面：

冬瓜肉清肺排毒 冬瓜籽化痰利湿

中医认为，冬瓜性凉味甘淡，入肺、大肠、膀胱经，有清热解暑、利尿通便的功效，有助于人体清肺排毒，且适用于治疗水肿、胀满、痰喘、痔疮等症。

冬瓜全身都可入药，冬瓜皮利水消肿、清热解暑，常用于治疗水肿和体虚浮肿等，还可用于催乳；冬瓜籽的功效为清肺化痰、利尿排脓，应用于治疗肺热咳嗽、带下白浊等；冬瓜肉有利水、清热、消痰、解毒的功效，可治水肿、咳嗽、暑热、消渴、泻痢、痔漏等，还可解酒毒、鱼毒等。

营养学研究发现，冬瓜中钠含量很低，故对动脉硬化症、冠心病、高血压、肾炎、水肿等疾病有良好的治疗作用；而冬瓜籽中含葫芦巴碱等，可清肺热、排脓、化

痰、利湿，适用于治疗慢性气管炎、肺脓肿等。

冬瓜的显著特点是体积大、水分多、热量低，可炒食、做汤、生腌，也可浸渍成冬瓜条。

冬瓜不含脂肪 被称为“减肥瓜”

冬瓜是瓜菜中唯一不含脂肪的蔬菜，被称为“减肥瓜”。《神农本草经》中记载其“久服轻身耐老”。古代著名医学家陶弘景在《本草别录》中说：“冬瓜利小便，治腹水肿胀。”后世本草亦多云其有消肿胀、清热毒、利小便的功效。冬瓜中含有丙醇二酸，对防止人体发胖、促进形体健美有很好的作用。冬瓜中所含的B族维生素能加速将糖类、淀粉转化为热能，从而减少体内脂肪，有利于减肥。春夏季节常吃冬瓜，对于人体健康十分有益，尤其是对形体肥胖的人群。

需要注意的是，因冬瓜性凉，久病不愈者及阴虚火旺、脾胃虚寒者慎食。再加上冬瓜解热利尿，服滋补药时忌食冬瓜。(据中华美食网)

相关链接

橙汁冬瓜

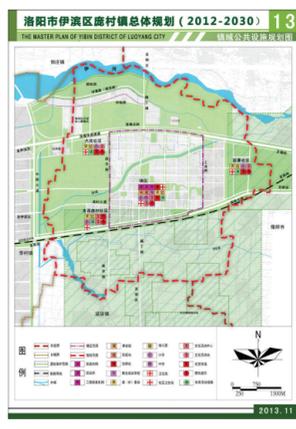
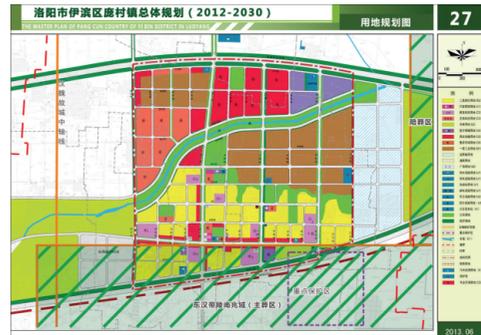
食材：冬瓜200克、橙汁半瓶、白砂糖适量、甜橙1个、柠檬半个

做法：

- 1.把冬瓜洗净去皮去瓤，切成1厘米左右粗细的条状；取一个大碗，倒入橙汁，加入白砂糖，搅拌均匀至白糖溶化；把甜橙切成薄片，柠檬切薄片待用；准备冰开水一碗。
- 2.锅中放水，水开后放入切好的冬瓜条，煮开后捞出，用凉水冲，放入冰开水中浸泡。
- 3.把冬瓜条捞出沥干水，泡在第一步调好的橙汁里，把甜橙片、柠檬片盖在浸泡冬瓜条的橙汁上，蒙上保鲜膜，放进冰箱冷藏至冬瓜条充分吸收橙汁的味道即可。

此菜可清热化痰、除烦止渴、利尿消肿。
(据中华美食网)

伊滨区庞村镇总体规划公示



公示图片：镇域体系规划图、镇域道路交通规划图、镇域公共设施规划图、镇区用地规划图。

伊滨区庞村镇位于伊滨区东部，西接伊滨区李村镇，东连偃师市高龙镇，北连伊滨区佃庄镇，南接伊滨区寇店镇。规划定位：洛阳市近郊城市功能组团，洛阳市产业转移的重要承载地之一，洛阳市钢制办公家具和牡丹深加工生产基地。至规划期末(2030年)，镇区人口6.5万人，建设用地规模776公顷。

洛阳新区发展改革规划局将以上规划进行公示。公示日期：自登报之日起一个月内。欢迎提出宝贵意见，如有异议请于公示期内将意见反馈至邮箱：lyxqghj@163.com。监督电话：0379-63923831。