



春季阳气生 养生宜补肝



本网络互动: 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 春季养阳 重在补肝

中医专家介绍,《内经》中设有专篇论述春季养生的问题,《素问·四气调神大论》中说:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,披发缓行,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”《素问·四气调神大论》还说“圣人春夏养阳,秋冬养阴”“逆春气,则少阳不生,肝气内变”。

这些话的大概意思是说,春季是阳气生发的季节,按照中医“天人相应”的观点,也是我们身体阳气生发的最好时间,我们应该与天相应养阳气,这样才能荣养脏腑,否则阳气不足,脏腑功能就会受损。因此,春季养生应养阳气、重补肝。现代流行病学调查表明,春天也是肝病的高发季节,要注意养肝、保肝。

2 肝脏易伤 护肝有方

肝脏,是人体重要的器官,是人体的化工厂,主管着物质合成、解毒代谢、血液储藏。但同时肝脏也是人体最容易受伤的器官之一。造成肝脏受伤的原因主要来自于3个方面:外伤引起的肝损伤,化学药物、农药等化学制剂引起的肝损伤,病毒引起的肝损伤。究竟如何对肝脏面临的威胁,专家给出了如下方法:

远离意外伤害: 肝外伤是腹部外伤中较常见且最严重的损伤,并发症多,病死率高。春季不少人都会选择外出游玩,因此在外时一定要注意安全,避免受到意外伤害。

警惕病从口入: 日常饮食、用药不当是导致肝损伤的源头之一,所以一些患有慢性病需要长期用药,迫于工作需要经常喝酒应酬,喜欢吃高脂肪、油腻、熏、烤、辛辣食品的人,日常尤其需要警惕病从口入。

常存护肝意识: 对于本身患有肝病的人,春季一定要有保肝护肝意识,预防肝病加重。此外,我们还应遵循肝脏的生物钟,春季多食绿色蔬菜,在23时至次日1时保证肝脏的正常休息,避免过度劳累。迈开腿,养成日常运动和锻炼的好习惯,但不要过度,把握分寸很重要。

在生活中,管不住嘴和迈不开腿的大有人在,除了要养成良好的饮食起居习惯,还可以服用护肝片等纯中药进行保肝护肝。

3 两款春季养肝药膳

既然春季养生应养阳气、重补肝,那么什么食物能补阳气、养肝、保肝呢?《素问·脏气法时论》曰:“肝主春,肝苦急,急食甘以缓之,肝色青,宜食甘,粳米、牛肉、枣、葵皆甘。”从五行上看,肝属木,甘味属土,木能克土,春月肝木旺盛易乘脾土,故食粳米、大枣等甘味之品,培补脾土。

以下推荐两款适合春季养肝的药膳,不妨试一试:

韭菜炒鳝丝——温补肝肾、助阳固精

材料: 熟黄鳝丝300克、韭黄150克。植物油、盐、酱油、料酒、白糖、胡椒粉、香油、水淀粉、葱段、姜末。

做法: 熟黄鳝丝洗净后切段。韭黄择洗干净,切段。锅内加植物油,烧至五成热放入葱段炆锅,再放入鳝丝和姜末翻炒,加入料酒、

酱油、盐、白糖和胡椒粉,用小火炒4分钟左右。待鳝丝入味后,加入韭黄翻炒至韭黄熟透。加水淀粉勾芡,淋少许香油翻炒均匀即可。

菊花枸杞粥——益肾、养肝、明目

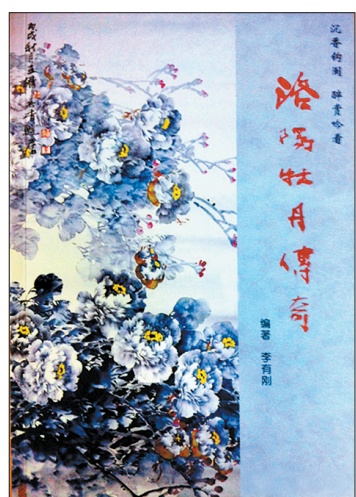
材料: 鲜枸杞子100克(干品20克),菊花10克,粳米200克,猪肉末50克,豆豉汁、精盐、味精、麻油、红糖各适量。

做法: 将枸杞子洗干净备用。把粳米淘洗后放入砂锅,加适量清水,用小火煮至米粒开花,加入猪肉末、豆豉汁、枸杞子、菊花、精盐、味精、麻油,稍煮后即可食用。食时可加入红糖。

(据《深圳特区报》)



读家



1 炎帝尝百草 认知牡丹

书名:洛邑牡丹传奇
著者:李有刚

内容简介: 本书收录了历代洛邑牡丹的故事和传奇,荟萃了洛邑牡丹文化的精华,让人们更多地了解和喜爱洛邑牡丹。洛邑牡丹文化源远流长,作者选取最能体现洛邑牡丹生命价值的典故作为题材,力求真实准确,忠于史实。

作者简介: 李有刚,吉林长春人。20世纪六七十年代先后在洛阳日报社、市委办公室工作,1983年任洛阳人民广播电台台长,1990年后任洛阳市文联主席、党组书记。其文学创作以散文、报告文学、电视连续剧为主,报告文学《蓓蕾》发表在《人民文学》杂志1978年6月号卷首。

牡丹属原始被子植物,其原始种群起源于中国,出现在白垩纪,距今有上亿年的历史。在如此漫长的时间里,牡丹一直生活在山野,一年仅开花十余日,花开时虽烂漫繁盛,红火一时,“可是山中无人到,花开花谢总不知”,随后就陷入漫长的沉寂之中,任凭风吹雨打,无人问津,也无人怜悯。美丽的牡丹难道就这样在深山中永远沉默下去吗?其实命运难测。在忍受了无边的孤寂之后,终于有那么一天,有个人来到了它的身边,开始关注它,这个人就是我们的祖先炎帝。

相传,炎帝的故里或在洛阳孟津县的平遥山。然而,炎帝是一个氏族首领,在领导氏族为生存奔波的憧憬之中,为什么要到漫漫山野里,又在万千植物之中去关注牡丹?

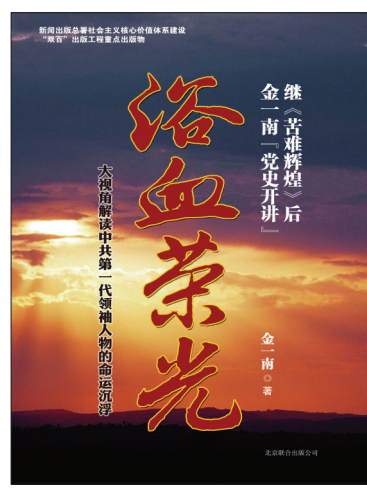
人类远古时期对于物种的认识大多是为了生存的需要,人们为了改变生存活剥、茹毛饮血的原始生活,开始尝试了解各种植物,以便为自己所用。但是野生植物许多是有毒的,弄不好会出人命,怎么办?炎帝不仅懂得“要知道梨子的滋味就要亲口尝一尝”的道理,而且是身先士卒,处处为民,敢于牺牲自己的好“领导”,对于这样危险的事他要亲自去做,于是他开始遍尝所有的植物。

炎帝发现牡丹及其药用价值,也是因为他尝试了牡丹。炎帝的氏族栖息在广大的河洛地区,这里的邙山、锦屏山、万安山、嵩山都有野生牡丹生长。炎帝发现了这奇异的花卉,并加以尝试,从而发现了它的药用价值。后人把炎帝神农氏一生尝百草

的经验全部记录下来,取名《神农本草经》。据《神农本草经》记载,牡丹具有治疗寒热中风,除瘀血,安五脏的功能,并把它列为中品。《神农本草经》对牡丹的记述是炎帝尝过牡丹并了解它的药性的最有力证明。如果炎帝没有尝过牡丹,并在氏族中反复地试用,怎么会知道它的治疗功能呢?牡丹正是因为它的药用价值被炎帝发现才得以进入人类的视野,开始了和人类的亲密接触。

炎帝之后,牡丹越来越受到民众的重视和喜爱。到了夏代,牡丹已经由民间进入夏朝宫廷的后苑。《古琴疏》载:“帝相六年,条谷贡桐芍药。帝命羿植桐于云和,命武罗植芍药于后苑。”帝是指夏代的一个君主,在位28年。羿是夏代有穷部落的君长,亦称后羿。武罗即后羿之医。如果说条谷贡的芍药就是牡丹,那牡丹这时已经成为最初的贡品。帝相也非常重视,令人们植于宫城之中。这说明,这时的牡丹已经不是炎帝发现时的长在深山无人问津的野花,它和人类已经有了更多的接触,并且有人把它作为一种珍贵的花卉献给帝王。如此,牡丹有文字记载的历史已有4000年。

命运确实难测。牡丹由一个“山姑野丫”进入皇帝后苑,是它发展史上的一个界标,从此它的命运发生极大的改变。牡丹的药用价值开始转向了它的观赏价值。这种对美丽牡丹的发现和价值转换,使牡丹的未来发生了惊人的奇迹。



2 张浩(下)

后来张国焘放弃中央的称号,有两个原因。第一个是南下作战失败。张国焘赤化川西北的方针,整个没有实现。

第二个就是张浩的功劳。张浩反叛以自己的身份,以共产国际的代表在做这样一个斡旋,当中共内部发生争论的时候,共产国际代表作为中间人在斡旋,他的力量就很大了。

张国焘以“党团中央”名义致电中共中央时,张浩已经来到瓦窑堡。形势很严峻,仅仅靠党中央的教育和劝导,解决不了问题,必须借助共产国际的权威。毛泽东、张闻天与张浩商量,由张浩以“国际代表”的特殊身份出面,帮助、教育张国焘。

中国共产党仍然是共产国际的一个支部。安排张浩以“国际代表”这种第三者特别是仲裁者的身份出现,表明毛泽东已经掌握了相当水平的斗争艺术。

1935年12月16日,张浩以“国际代表”身份从陕北开门见山致电张国焘:“共产国际派我来解决一、四方面军问题。”22日张浩又电:“党内争论,目前不应弄得太尖锐。”“可以组织中共中央北方局、上海局、广州局、满洲局、西北局、西南局等,根据各种关系,有的直属中央,有的可由驻莫(斯科)中央代表团代管,此或为目前使党统一的一种方法。此项意见兄熟思,复见……”有的直属中央,有的可由驻莫(斯科)中央代表团代管——这就是毛泽东、张闻天、张浩商量好的变通办法。

张浩的电报对张国焘无疑是当头一棒。他深知共产国际这块招牌的权威。他思考一段时间后,致电张浩,表示“一切服从共产国际的指示”,但又说中共中央北上行动是“反党的机会主义路线”“放弃南发展,惧怕反攻敌人”“向北逃跑”,是“一贯机会主义路线”的表现。

他依然称自己是“中央”,毛、周、张、博是“假冒党中央”。中共中央只有做出《关于张国焘同志成立第二“中央”的决定》,指出“张国焘同志这种成立第二党的倾向,无异于自绝于党,自绝于中国革命”,同时在党内公布1935年9月12日俄界会议做出的《关于张国焘同志错误的决定》。

张闻天致电张国焘,望其停止分裂活动,否则“不但全党不以为然,即国际亦必不以为然。尚祈三思为幸”。张国焘深知共产国际这块招牌的分量。赤化川西北失利的张国焘致电张浩、张闻天,同意“急谋党内统一”。共产国际至高无上的权威、万里长征胜利后中共中央巩固的地位、自己主张的南下政策面临的困境,都使他从来不乏的自信发生了雪崩般的坍塌。

中共中央与红军这一次的分裂危机,经过多方努力,终于基本解决。使张国焘放弃伪中央,最后带领四方面军北上,完成一、四方面军的会合,在这一点上,张浩是功不可没的。毛泽东对张浩给予了充分的肯定和高度的评价。当张浩去世的时候,毛泽东亲自为他扶棺送灵。

公告

根据省工信厅要求,申请注销或变更或兼并重组的担保公司须进行公示。洛阳丰源投资担保有限公司向我局提出申请,称原有民间理财业务已全部清退完毕,拟注销。如有理财客户资金尚未兑付,请自公告之日起10日内持相关凭证向我局反映。若公告期内无人反映,我局将按程序办理相关手续。

监督电话:65286863
65156139
洛阳市洛龙区工业和信息化局

分类广告

低价公司注册 代理记账 财务规划 代理报税 乱账整理 承兑贴现 13721612457

教育招生
小项建造师执业资格培训
河南省住建厅通知,2014年小型项目建造师执业资格考试,网上报名延长至4月4日,建委施工处资格审核延长至4月7日,培训班4月10日上课,国家一级建造师考前培训班正在招生中,特聘命题组专家授课,合格率达54%。
电话:63026335 63026337
地址:市住建委培训中心(纱厂北路21号院内)

调查服务
成功追债 低收费 13683861110
百业信息
上班族打卡工资专业借款(咨询)
咨询热线 15036336661
设备回收
13949284094 废旧设备变压器铜铁铝、电机电器积压物资
庆典礼仪
13007572573 海岸庆典时尚专业
老年公寓
15670317089
管道疏通
吸污车清理化粪池 13937999719

家电维修
移修空调 60860009
精修制热 专车移修 加氟
会计培训
代理记账 工商注册 18736283698
钻孔
钻孔疏通 修改水管 60860206
声明公告
狄仪晓会计从业资格遗失,证书号:410301500002425,声明作废。
李容位于西工区行署路4号院10号楼2单元101室土地证丢失,证书号为洛市国用(2012)第03002119号,声明作废。

朱利塔塔式起重机司机证丢失,证书号为豫建起(实习)C-TC10835,声明作废。
李惠敏小学高级教师任职资格证书丢失,编号为C03603980301302,声明作废。
李留位于老城区吕氏街70号10号房,证书字第X146029号的房屋所有权证,声明遗失。
王继明偃师市公安局民警,警官证丢失,声明作废。
洛阳市洛龙区盛旺机械厂公章、财务专用章、发票专用章丢失,声明作废。
李俊起位于涧西区浅井头三街坊2幢1-702的房屋共有权证,证书号为洛房权证字第00163365号,声明遗失。

洛阳市洛龙区兴田租信站丢失,建筑起重机械备案证丢失,证书号为豫备COT13111175,声明作废。
洛阳市洛龙区第二实验小学组织机构代码证正、副本丢失,代码为73133085-5,声明作废。
朱中清与祝迎春之子朱智全出生医学证明丢失,编号为J410026654,声明作废。
洛阳宇翔建筑安装有限公司建筑起重机械备案证丢失,证书号为豫备COT11020539,声明作废。
张军军主治医师专业技术职务任职资格证明丢失,证书号为C03914921400062,声明作废。

郑文福位于高新技术开发区瀛洲路春泽园小区3幢1-401号,证书号为洛房权证字第00036734号的房屋所有权证,声明遗失。
朱应梅位于涧西区浅井头三街坊2幢1-702的房屋所有权证,证书号为洛房权证字第00163364号,声明遗失。
马晓勇与李灵芝之女马兰豫出生医学证明丢失,编号为0004518,声明作废。
注销公告
洛阳中富投资担保有限公司拟向登记机关申请注销登记,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司申报债权,特此公告。

杨松强位于洛龙区关林镇洛路88号院4号楼2单元501室的土地证丢失,证书号为洛市国用(2008)第05001271号,声明作废。
洛阳市瀛洲路九都地暖店个体工商户营业执照正本丢失,注册号为410304634041341,声明作废。
朱应梅位于涧西区浅井头三街坊2号住宅楼1单元702室土地证丢失,证书号为洛市国用(2004)第04008211号,声明作废。
朱应梅位于涧西区浅井头三街坊2号住宅楼1单元702号公有住房出售产权界定卡丢失,卡号:354921,声明作废。