

养生祛病 春天里

一年之计在于春。春季阳气生发,大地回春,万象更新,生机盎然,是一年中最好的季节。但是,春季也是各种疾病易发的季节,中医称“百草回芽,百病发作”。因此,我们一定要做好春季的养生保健,为一整年的健康打下基础,请跟随我们的《养生祛病春天里》系列报道一起学习春季养生攻略吧。

春防呼吸病 可从衣、食、居、动四方面入手

衣:老小“捂春”最重脖、背

大家都知道“春捂秋冻”,但春季万物复苏,气温渐升衣渐减,如何保暖其实有更多诀窍,中医专家认为,暖足、冻头、重脖、背保暖,方可最大限度保平安。

首先是暖足。寒从脚起,足冷时感觉全身都不暖,偏偏足在身体最远端,人体要费大力气才可运送阳气、血气到足部,因此,一定要穿好保暖鞋袜。

其次是冻头。春季一到,人体血气活,表现在经脉舒畅,肌肤松弛,毛孔逐步开放,体内阳气开始宣发,此时不宜戴厚帽子捂着,衣着主张“下厚上薄”,以助春阳升发之势。

再次是重脖、背保暖。尤其是老人、小孩,最内侧两件衣物应该是中高领的,戴好围巾,必要时还可用来捂口鼻挡风防寒;背部保暖同样重要,中医专家说,背部保暖可借马甲之力,不捂汗且午间升温易脱,务必记得在17时前后,提醒老人、小孩穿回马甲。

食:陈皮生姜助阳气生发

春季饮食总原则是清淡,利于养精血,化津液;食物宜温,温而不燥,气不伤阳,补而不滞,才有助扶阳气,机体兴旺。清淡不意味着寡味,可食牛、羊肉,鸡汤、肉骨头汤只要不浓就行。

说到陈皮、生姜,中医专家认为,二者春季食用,很助阳气生发,而且可解春困,有理气、祛痰、止咳等功效,值得大力推荐。春天劳动、运动后出汗,及时喝一杯热乎乎的姜汤,或者红糖水加姜,可帮助驱走随排汗而想乘虚而入的外寒。

那么春季不宜吃什么?中医专家强调,首先要少吃辣、椒盐、油炸之物,川湘菜好吃,但还是浅尝一点就好,否则会喉咙痛、长痘,甚至大便干结。

居:通风宜在9时至16时

春季家居最讲求卫生,室内要勤打扫,置物要有序,特别是要开窗通风,

以免病毒滞留室内,导致感染或原有病情加重。

保持室内空气流通,每天要开窗通风3次以上,每次至少10分钟,空调设备应定期清洗空气过滤网。开窗换气的最佳时间是9时-10时和15时-16时,如果家有老幼或病弱人员,则建议在11时-16时进行。

中医专家解释,清晨不宜开窗的原因,是清晨7时前后,污染物的浓度依然很高,而清晨的温度又偏低,气压高,空气中的微小沙尘、不良气体等都被大气压力压到接近地面的地方,很难向高空散发,只有当太阳升起、温度升高后有害气体才会慢慢散去,所以起床后马上通风,并非最佳选择。而天黑前后,随着气温的降低,灰尘及各种有害气体又开始向地面沉积,也不适宜开窗换气。

尤其要提醒的是,开窗换气时,要提醒老人、小孩、病弱者,不可当风坐立,更要避开“穿堂风”,以免受凉。

动:避开“早七晚七”污染高峰

生命在于运动,尤其是在一年之始的春季,舒展形体,畅通血脉,可助人体生发之气,防病保“气”畅。不过运动要合理更要合时。中医专家建议,年轻朋友的健身方式很多,如散步、跑步、打球、登山等体育活动,有条件者还可去旅游。中老年人和减肥者适用低强度、低能量消耗的运动模式,包括快走、慢跑、跳绳健身操、旅游、骑自行车等。

运动时机,更多取决于空气状况。一天中,10时和16时地面空气是比较清洁的,而早晨、傍晚和夜间空气污染较重,19时和第二天早晨7时前后为空气污染的高峰时间。因此,不宜早起外出锻炼。

要提醒的是,锻炼时不宜用嘴呼吸,应养成用鼻子呼吸的习惯,鼻子里有很多毛,它能滤清空气,使气管和肺部不受尘埃、病菌的侵害。

春天是人体抵抗力较弱而各种邪气较易生长的时期,风邪、寒邪、湿邪交织,呼吸系统处于受侵扰的最前线。专家表示,春防呼吸病;“捂春”不可少,注重脖、背保暖;别乱吃上火燥热之物;家居防病,通风最关键;最宜郊游,老少皆宜……

春防寒湿保「气」畅



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



内外因素交缠 呼吸疾病多发

“冬至到清明节,是呼吸系统疾病的高发期,尤其是老年患者病情加重甚至死亡的时间段。”中医专家介绍,在这个“时间窗”里,春节前后又是呼吸病防治的最关键阶段。

整个春季,感冒、发烧、咳嗽、气管炎、肺炎等疾病多发,就连平时很少生病的青壮年都特别容易中招,更别提既往就有过敏性鼻炎、支气管炎、哮喘、肺气肿、支气管扩张等慢性呼吸老毛病的人群了,这些患者往往会病情加重。

春节前后高发病,主要是内外因素交缠导致的。中医专家表示,外因主要是气候变化——春节

前后正处于“六九”“七九”“八九”“九九”天,天气寒冷,再加上今年立春早,早晚温差很大,因此对直通外界的呼吸道影响最大,一不小心就容易受伤。另一外因是春天雨水多,湿重与寒气叠加,使得病邪力量增强,对人体威胁增加。

内因方面,则是从节前两周开始,学生忙考试,青壮年忙总结,老人忙淘洗,比平日日子劳累数倍,一旦调适不好,就容易出现睡眠不好、饮食失当、压力增大,以致机体抵抗力下降,病邪自然有了可乘之机。

(据《广州日报》)

延伸阅读

春吃“三宝羹” 健脾养胃助消化

三宝羹做法非常简单,就是将红薯、山药、南瓜一起打成糊状,春天吃点三宝羹,不仅能帮助消化、增添食欲,还能健脾养胃,增强身体免疫力,尤其适合老人和孩子。

原料:红薯20克、南瓜50克、山药30克。做法:将上述材料洗净蒸熟,加300毫升凉开水,用搅拌机搅匀即可。

红薯富含大量的胡萝卜素,对儿童及老人的视力都有益处。它含有钙、钾、镁,可减缓因年龄的增长而造成的钙质流失。此外,红薯的热量只有同等大米的1/3,而且几乎不含脂肪和胆固醇,是很好的低脂、低热量减肥食品。红薯中含有大量膳食纤维,

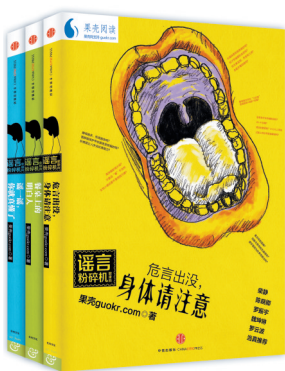
能帮助刺激肠道蠕动和消化液的分泌。还能对皮肤起到滋润、柔软之功效。

南瓜中含有丰富的果胶,果胶有很好的吸附性能,有抗环境毒物之功效,还能缓解消化道溃疡。南瓜中还含有丰富的豆固醇,能滋养脑细胞,清除血管内壁的沉积物,提高脑功能,非常适合老人和小孩。南瓜中的矿物质和微量元素对维持机体健康具有极其重要的作用。

山药能生津润燥,有滋养皮肤、毛发作用。三者搭配,味道清甜黏腻,有健脾养胃,平衡血脂、血糖、清肠排毒的功效。

(据人民网)

读家



蜂蜜能预防龋齿吗?

谣言:蜂蜜能洁齿。蜂蜜含有类似溶菌酶的成分,对各种致病病菌有较强的杀菌和抑菌能力,经常食用蜂蜜并注意口腔卫生,能预防龋齿的发生。

真相:蜂蜜一直被人们视作“纯天然”的“良药”,它的“保健”作用甚至“医疗”效果被广泛宣传。其实蜂蜜不但不能预防龋齿,反而具有致龋性。这一点不但得到了动物实验的证实,相关人群的调查研究也支持多食用蜂蜜患龋齿更多,少食用蜂蜜少患龋齿的结论。而谣言中作为

防龋依据的类似“溶菌酶的成分”,只是蜂蜜具有“杀菌和抑菌能力”的一种推测,并未得以证实。退一步说,即使蜂蜜具有抗菌活性也不意味着它没有致龋性,更不等于防龋。

糖的伪装,致龋的帮凶

蜂蜜的主要成分就是糖,含有30%的葡萄糖和38%的果糖以及小部分蔗糖。而龋齿与糖的关系密不可分。引起龋齿的是口腔里的细菌,它们在牙齿表面黏附生长,形成牙菌斑。糖则是这些细菌最喜欢的食物。细菌代谢糖会产生酸性物质,当酸性高到一定程度,构成牙齿的物质就开始流失,龋齿也就发生了。吃糖越多,龋齿越严重。

糖的致龋机理清晰明确,含有大量糖分的蜂蜜难辞其咎。人群调查也确实发现少吃蜂蜜的人患龋齿的可能性更小。

抑菌≠防龋

蜂蜜“防龋”的说法,很可能是对蜂蜜抑菌研究的错误衍生。新西兰一位研究蜂蜜的生物化学助理教授莫兰在一篇综述中谈到,研究结果显示,蜂蜜具有一定的抗菌活性,提示我们食用蜂蜜可能有减小龋病发生风险的作用,但还需要实验的

证实。如果我们就此认为他认同蜂蜜可以防龋,似乎不够充分。

尽管有研究发现未稀释的高浓度(75%)的蜂蜜对体外培养的变异链球菌具有抑制作用,但完全看不出其有口腔抑菌方面的可行性。而抗菌机理的推测,不论是葡萄糖氧化酶代谢葡萄糖产生有抑制作用的过氧化氢,还是所含的黄酮类化合物起到抗菌的作用,都不足以支持防龋的说法。

说再多感觉还是遥远,不如来看看专家们用大鼠做的实验吧。实验比较了蜂蜜(10%的稀释液)、可乐、牛奶和人奶的致龋性,结果发现,喂食蒸馏水的大鼠保持牙齿光洁,那些喝蜂蜜水的大鼠已经是一口烂牙了,不仅色泽深黄,牙釉质也被严重侵蚀了。

在实际的龋病预防中,“杀菌和抑菌”并非常规措施,勤刷牙、用牙线、用含氟牙膏才是正道。喜欢蜂蜜的话,平时喝喝无妨,像吃完糖那样,做到及时漱口,清洁口腔,就不会带来大的危害。如果为预防龋齿而常喝,就完全没有必要了。

结论:谣言粉碎。蜂蜜不防龋,反而具有致龋性。高浓度蜂蜜可能具有一定的抗菌作用,但不等于食用蜂蜜能有预防龋齿的作用。



14

此刻,方君年似乎遭到了重大的打击,颓然不语,猛地抬头对莫燕萍说:“我们得走,得赶快离开这个地方。”说着方君年开始慌张地收拾东西。收拾了一半,他似乎想到什么,说道:“不行,我得出去一下。”临走时,方君年告诉莫燕萍:“无论遇到什么情况,那本《源氏物语》要保存好。”

莫燕萍虽然不明白是为了什么,但见君年如此慎重,便点点头答应了。方君年匆匆离开了家,走进了暮色里。

冬日的白天很短,屋外的光线已经模糊,在一家小旅馆的过道里,方君年启用了应急线路,直接打电话给

了领导周先生……

这一切都让暗中的沈西林看得一清二楚,他在思考着如何解救方君年,同时保守自己身份的秘密。

官北巡捕房内,邵老栓借口给韩培均送洋油,找到他。两人见面,邵老栓说出方君年已经暴露的消息,情况紧急,老周要求通知所有人转移……

这一天一切都始料不及,然而韩培均并没有乱了阵脚。

当儿子韩子生放学后来找自己时,韩培均一如往常,让儿子骑着那辆旧自行车回家,不过不是韩培均带着儿子,而是韩子生驮着父亲,而且要把韩培均平日巡逻的路走一遍才能回家。有时还要穿过几个租界,绕一个大圈子,可韩培均每次都让子生这样傻骑一气。

这天傍晚,方君年遭遇到了前所未有的绝望,站在街头的他发现无法摆脱黑衣人的盯梢。

在巷子里来回转着,方君年期望能将身后的黑衣人甩掉。

然而屡屡发现黑衣人的踪迹,汗珠从方君年的额头上沁了出来。转到一个巷子里,方君年被一个身影拉了过去,是沈西林。

方君年吓了一跳,沈西林比了手势让他噤声。

“你怎么还在街上转悠?”沈西林有些不悦,低声问道,“我提醒过你了,起码你该藏起来。”

方君年怀疑地看着他:“我凭什么相信你?”

这时,不远处传来警车的声音,似乎越来越近。

方君年慌乱道:“你派人来抓我?”

沈西林冷笑:“我要派人抓你,去你家就把你抓了,还要等到现在?”

方君年整个人缓了下来。沈西林为方君年指出了一条逃脱的路线:走出这条巷子,往左拐100米是一家茶楼;上二楼,有一个楼梯,下楼梯进一个巷子;往前走,右拐是一家绸缎庄;绸缎庄有后门,出了后门,有一个厕所;将帽子扔了,衣服反穿,走到路的尽头有一家大排档。

“在那家大排档里,你反穿大衣坐到食客当中去,我帮你将他们引开。”沈西林冷峻地说。

方君年迟疑地看着他,没有说话。

沈西林再次笑了:“我不只是汉奸,别忘了,还是你的老同学……”

方君年按照沈西林指引的路逃跑,果然一切如沈西林所说的那样,他很顺利地摆脱了追踪者。

方君年走了过来,冲进绸缎庄。

有伙计说打烊了,方君年没有理会,推开伙计,穿过绸缎庄,在巷内匆匆走过,继而把大衣脱下来反着穿上,坐到了街头一边的大排档里,混在食客当中。

公告

李杨位于洛阳市涧西区嵩山路13号3幢2-601号的房产,房屋所有权证号:洛房权证市字第00230833号。据《洛阳市涧西区人民法院协助执行通知书》【(2014)涧法执字第408号】、《河南省洛阳市涧西区人民法院执行裁定书》【(2014)涧法执字第408号】、《河南省洛阳市中级人民法院民事判决书》【(2014)洛民终字第544号】、《河南省洛阳市涧西区人民法院民事判决书》【(2013)涧民二初字第232号】已执行给王桂容个人所有。现依据《房屋登记办法》(建设部168号令)第41条之规定,将李杨所持的“房屋所有权证”(房屋所有权证号:洛房权证市字第00230833号)公告予以作废。

洛阳市住房保障和房产管理局

中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局 关于换发“中华人民共和国金融许可证”的公告

2015年第06号

以下机构经中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局核准,换发“中华人民共和国金融许可证”,现予以公告:

中国建设银行股份有限公司洛阳瀛洲路支行 机构编码: B0004S341030058 许可证流水号: 00586201 业务范围: 许可该机构经营中国银行业监督管理委员会依照有关法律、行政法规和其他规定批准的业务,经营范围以批准文件所列的为准。

批准成立日期: 1994年01月27日 住所: 河南省洛阳市洛龙区瀛洲路1001号10幢104-107号 邮政编码: 471023 电话: 0379-62311574 发证机关: 中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局 发证日期: 2015年02月15日

以上信息可在中国银行业监督管理委员会网站(www.cbrc.gov.cn)上查询

