

养生有道

乍暖还寒要春捂

中医养生保健学中讲究“春捂秋冻”，即早春的时候不要急着脱掉冬装换春装，预防“倒春寒”。但春捂怎么捂，也是很有讲究的。

■春捂防疾病 春季气温变化较大，如果过早换上春装，头、下肢、手、咽喉等部位都很容易在一冷一热的气温变化中，因为不适应而受寒，从而导致感冒、气管炎、关节炎等疾病。

■“捂”有哪些标准 首先看温度，通常来说，15摄氏度是一个临界值，低于这个气温时，最好继续捂；超过这个温度时，则可以考虑脱点衣服了。其次凭感觉，每个人的耐受冷热的程度不同，如果“捂”着不觉得身体燥热，即便气温稍高于15摄氏度也不必急着脱衣；如果感觉“捂”着出汗，就不妨早点换装。最后还要注意昼夜温差。

■哪些部位最该“捂” 在中医专家看来，春捂的重点在于背、腹、足底。背部保暖可预防疾病，减小感冒概率；腹部保暖是为了保护胃、脾、肠，预防消化不良和拉肚子；脚部神经末梢丰富、敏感，保暖才能使身体适应气候变化。（据新华网）



日报云阅读 乍暖还寒的季节，应该如何养生？欲了解更多当季养生的健康知识，请扫右侧二维码 短网址：http://shouji.lyd.com.cn/n/447614

健康调查

睡眠日健康调查邀您参与

每年的3月21日是世界睡眠日，今年的主题是：美好睡眠，放飞梦想。

试问，当您结束了一天的工作和生活，晚上躺床后是“秒睡”还是“辗转难眠”？充足的睡眠，均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的三项健康标准。那么，您睡得好吗？每天早上叫醒您的是，梦想，还是闹钟？在世界睡眠日即将到来之际，本版开展“您睡得好吗？”问卷调查，邀请您参与，并与我们一起了解更多有关睡眠的健康知识。（小冯）

扫描二维码，即可参与“您睡得好吗？”问卷调查 链接地址：http://www.sojump.com/jq/7438155.aspx

一健必读

“春乏”“春困”让不少人感到虚弱、无精打采

身“虚”体“弱”？该补肾和脾了！



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)

“虚弱”“乏力”与肾和脾有关

事实上，平时面对较大的生活及工作压力时，不少人都会觉得疲惫、乏力，甚至身体较为虚弱。偶有出现的这些状态并不会对人们的身体健康造成太大影响，但如果越来越频繁，人们还应当留意。

中医认为，人体的这种“虚弱”，在很大程度上与肾和脾的

虚弱有关。在中医看来，气血生化之源为脾胃，人体五脏功能各有不同，五脏在气血的生成和运行过程中也都起着不同的作用。脾为气血生化之源、肾主纳气，是生气之根，而脾在气血的生成、食物的消化和营养物质的吸收、传输过程中起着主导作用。因此，脾胃为后天之本，气血生化之源，脾胃虚弱就容易出现气血不足，气不至则木，血不至则麻，在气血不足的情况下，就会有手脚麻木的表现。

调整饮食可改善气血不足症状

先天及后天等多种因素都可能导致人体虚弱。除了不可控的先天因素，后天因素中诸如饮食摄入、生活习惯、心理状态等长期积累，也都可能导致人体虚弱。

要保护脾胃，预防虚弱症状的出现，增强人体抵抗力及免疫力，除了应保持科学的生活习惯及作息规律，还可以适量多摄入一些蔬菜、水果等。

从影响因素来看，保持规律作息、适当运动及避免多思虑等都应该被重视，中医认为“脾在志为思”，有“思虑伤脾”之说，认为人思虑过多、压力过大，也会影响脾的正常功能。因此，人们平时应注意给自己减压，避免压力过大，工作时应注重劳逸结合，凡事不强求。

脾脏更需要养，脾脏与人体对食物的消化吸收密切相关，一旦出现问题，往往会影响人体的消化吸收功能。合理膳食，适量摄入对脾脏有益的食物，同样可以改善气血不足症状，滋养脾脏。总的来说，除了保持良好的生活规律，在饮食方面，还应尽量避免辛辣等刺激性食物，保证规律进食，多摄入蔬菜水果等，避免暴饮暴食，同时积极参加户外运动，保持心情放松。

此外，人们平时还可以适量多摄入一些对脾脏有益的食物，包括山药、薏米、芡实粥、乌鸡汤中加入人参、红枣、枸杞、山药等。需要特别提醒的一点是，食疗必须根据病人平素的体质和病情不同来选择食物。脾虚的人，可以多摄入一些补脾益气的食物，如粳米、山药、扁豆、鸡肉、葡萄、红枣及胡萝卜等。同时，脾虚的人也应尽量避免食用一些寒凉、容易伤脾的食品，如苦瓜、茄子、茼蒿、枇杷、绿豆等。（据《新京报》）

长期气血虚弱影响人体免疫力

脾是人体中枢免疫器官之一，脾为气血生化之源，人体各个组织器官均需要依靠脾脏生发之“气血”，与人的免疫力有很大的相关性。因此，脾不仅被称为人体的“后天之本”，同时也是人体最大的淋巴器官。

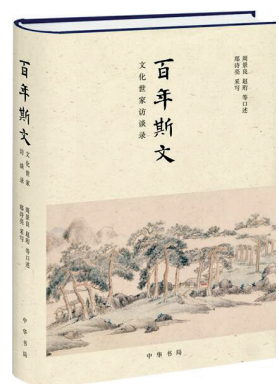
从西医来看，脾的功能主要体现在造血及免疫等方面，虽然人出生后，脾的造血功能被骨髓取代，但脾仍可制造淋巴细胞等与免疫系统相关的细胞和物质。

此外，脾还具有过滤血液的作用。如果脾功能下降，往往会出现血虚、容易出血等症状。长时间饮食无节制、压力过大等都有可能对脾造成不同程度的损害，并影响免疫系统，使人体对疾病的抵抗力减弱。也就是说，当气血不足、身体虚弱等症出现时，究其原因，有可能是脾脏惹的祸。

在中医看来，脾对于人体的重要性主要体现在以

“春乏”“春困”让不少人中招，疲劳、乏力、精神难以集中，身体虚弱，工作效率低等成为常见状态。其实，在生活中人们也经常用感觉身体虚、没有精神等来形容自己的状态。长时间的“虚弱”容易影响人体抵抗力及免疫力，肾脏与脾脏虚弱是常见的身体虚弱的重要原因，预防虚弱，可以从补肾、脾开始。

读家



身教胜过言传

1950年以后，周叔弢任天津市副市长。1974年的时候，忽然有个日本的佛教代表团到中国来，周叔弢参加接待。周叔弢很奇怪，因为他历来从未被安排参加接待佛教团体。

周叔弢就问赵朴初：“干吗把我找来。”赵朴初答：“叔迎信佛是受你影响，当然要找你来。”虽然是在说笑，但这事恐怕还是发生过的。

周景良后来查考过，周叔弢一

生去过青岛两次，第一次是辛亥革命后直至1914年第一次世界大战起，第二次是1922年前后去办华新纱厂。第二次去的时候，周叔弢做生意失败，在青岛住了一阵子。周景良没有细致考证，但是在时间、空间上，都是有可能在那时发生的。当然，受周叔弢影响绝不等于周叔弢的佛学造诣就高于他。

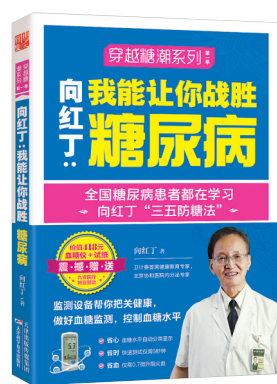
周叔弢的大哥周志辅（周学熙长子，谱名明泰，字志辅，又字开甫），是京剧世家。他编辑过一套几礼居戏曲丛书，都是有关京剧的文献。实际上他不仅研究京剧史，中国史他也研究，开明书店出版的《二十五史补编》里面收有他的两部著作——《后汉县邑省并表》和《三国志世系表》。宋朝曾巩的年谱也是他编纂的。他后来到了香港，曾讲易经（有《易卦十二讲》）和《易解偶记》两种著作。潘雨廷《读易提要》对此两种著作评价都甚高，说：“其唯周氏之邃于《易》，乃能深入浅出以宣扬易理，嘉惠士林，其功亦大矣。”他是很有才的，并不是一个只会看戏的纨绔子弟。

周志辅之二弟周志俊真正继承父亲周学熙，把实业干了下去。除在青岛外，周志俊还在上海办了许

多企业。周志俊在公共卫生方面也做了不少贡献。周家“明”字辈经营企业的只有他一人，也具有相当的规模了。关于志俊，有他的传记可作参考（周志俊的孙女周小鹏著有《周志俊小传》，兰州大学出版社1987年版）。

周叔弢对子女的家教也是很严格的。他的家教在家族里是受称许的。比如说周启晋，他是绍良的儿子，绍良待他非常严厉。绍良的父亲周叔弢待绍良也很严厉，据说有时候甚至严得不近情理。

周叔弢一直以身教言传来影响子女。有一个时期他见周景良有个哥哥喜欢在外面闲逛，就让仆人到楼上书房找了一部《资治通鉴》送过去，这算是最积极的批评了。没有打骂，但是大家都服他，而且还挺怕他的。比如他最讨厌吸烟，家里请亲戚打牌，要预备鸡片烟，他们家是没有鸡片烟的，要临时借来预备着。不光鸡片烟，香烟也讨厌，但是不得不给客人预备着。所以，周景良的兄弟姐妹里没一个是敢抽烟的。周景良三哥周良，后来在外工作，搞工程，抽上烟了。但从小习惯成自然，他哪怕抽烟是公开的，也不敢当着父亲的面抽。



预防糖尿病的五个要点(2)

■要点二：少吃一点儿

中国人的生活近几十年发生了巨大的变化，腰包鼓了，菜篮子满了，物质生活水平提高了。现在，喜欢大吃大喝者大有人在，他们认为“想吃什么就吃什么”是幸福，苦什么不能苦了嘴。还有些人为应酬而吃，即使勉为其难，为了工作或者为了生意也要大吃大喝。但是他们没有意识到，由吃引发的现代病也越来越多。吃得太多，肥甘厚味，热能过剩，烟酒无度，结

果吃出了肥胖，吃出了慢性非传染性疾病，吃出了糖尿病。

我们曾做过一个调查，发现近年来人们每天摄入的热量不是我们想象的那样增多，反而是减少了。这就出现一个问题，为什么摄取的热量少了，人还是越来越胖呢？首先是运动少了，所以热量摄取相对还是多了。其次是热量来源发生了变化，原来以粮食为主，特别是以粗粮为主，热量密度不大，吃得多吃得多，吸收的热量并不多。现在吃的蛋白质、脂肪量大，体积不大，可吸收的热量多，也就是热量密集型食品多了，这也是热量摄取增多的一个方面。

少吃点儿就是“管住嘴”，减少每天的热量摄取，特别是热量密集型食品，避免大吃大喝、肥甘厚味、吸烟喝酒等。就是让摄取的总热量少一点儿，不只主食要少吃，副食，特别是高热量的副食也要少吃。不要认为“吃就是福”，有时吃也能吃出麻烦来。保证身体健康要适当地吃，科学地吃，有道理地吃，不能胡吃、乱吃。

少吃一点儿是预防糖尿病的关键。根据中国居民膳食指南的要求，以下各种食品占总热量的比例如下：粮食、薯类及豆类应占35%~40%，蔬菜、水果及坚果应占35%~40%，鱼、

肉、奶、蛋类应占18%~20%，糖和油类应占2%~3%，调味品应占2%左右。

少吃一点儿，并不是不吃。要保障一日三餐。早饭不仅要吃饱，还要吃得营养，午餐填饱肚子，晚餐少吃一点儿，别白天随便吃，晚上回家再大吃一顿。在一周之内，最好不要吃快餐超过两次，因为吃太多快餐会让身体器官对胰岛素的敏感性降低，同时造成肥胖，而这两点都是引起糖尿病的重要因素。

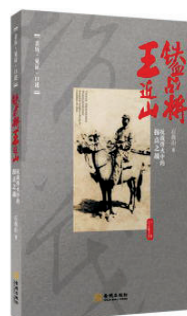
少吃一点儿，不是要大家在饮食种类上少吃，而是要大家在“量”上少，尤其是盐、油等，炒菜的时候少放一点儿，对身体是有益的。

我向大家特别介绍一个“少吃一点儿”的方法：最后几口不吃。这是为了避免热量过多，吃个七八分饱，八九分饱就差不多了，不要吃得肚子滚圆。现在，很多人一整天都不吃饭，要吃就吃得走不动路。这是非常不健康的。

另外，我鼓励大家细嚼慢咽。细嚼慢咽不仅有利于少吃，有利于减肥，而且有利于预防糖尿病。

在预防糖尿病上，并不是这个不能吃、那个不能吃，少吃一点儿，建立合理的饮食结构，对每种营养都有所摄取，又不太过，不暴饮暴食，规律饮食，这样对身体是非常有利的。

BOOKS 新书快讯



作者：石尚山 出版社：金城出版社

《铁血战将王近山》

传记主人是电视剧《亮剑》中李云龙的原型、上甘岭战役指挥官、开国中将王近山。作者跟随将军数年，采集了大量军事、战役研究等第一手资料，该书是进一步研究王近山以及我军军事战役的宝贵史料。



作者：迈克尔·庞克(美) 译者：贾令仪 贾文渊 出版社：北京大学出版社

《荒野猎人》

因好莱坞影星莱昂纳多·迪卡普里奥等23年终于获得奥斯卡影帝，所以与他得奖电影《荒野猎人》同名的书籍也大热。本书取材自19世纪前期美国内陆毛皮贸易时代一桩真实发生的传奇故事。1823年秋天，不凡、身手强悍的皮草猎人休·格拉斯受雇于落基山毛皮公司，参加一次深入北美西部内陆的捕猎远征。一天，在外出侦察时，他受到一头灰熊袭击，重伤濒死……万幸的是，依靠强大的求生意志与丰富的野外生存技能，外加天赐的好运气，格拉斯活了下来。随后，他发起了史诗般的复仇行动……



作者：陈华文 吴春明等 出版社：中国地质大学出版社

《大地文心》

作为一部地学生态文学创作与评论集，第一部分“地学探索纪事”以非虚构的文学手法，用质朴温情的笔触，生动真实地刻画了地质队员在野外探寻“资源宝藏”的动人故事，全景式地呈现出喧嚣时代科技工作者的生命样态。他们中有德高望重的院士、名满学界的专家，还有稚气未脱的大学生，个个心怀家国，选择了一种与大地终生为伴的职业。



作者：南无哀 出版社：三联书店

《东方照相记：近代以来西方重要摄影家在中国》

这是国内第一部深入研究1844年中国遇到摄影术以来，西方重要摄影家在中国的拍摄活动的摄影史著作。全书详细介绍了14位西方重要摄影家在中国所进行的拍摄活动。深入浅出的文字与极具价值的图片呈现了1844年至20世纪80年代初，他们在中国的影像活动及其历史意义，非常独特地呈现出百年中国大历史下的许多重要细节。几百张珍贵图片，有的系首次在国内展现。