

# 春季养生多吃生菜

春季到来,万物复苏。春天里的生菜既是应季蔬菜,拥有特别脆嫩的口感,别有一番风味,同时,春季阳气生发,适宜多吃蔬菜降火、补充水

分,所以春季养生一定要多吃生菜。

生菜的学名是莴苣,广州是我国栽培莴苣最早的地区之一。生菜含有莴苣素,莴苣素具有

镇定、降火的功效。生菜的含水量很高,可以帮助抵御春季易引发的呼吸道疾病。生菜的营养非常丰富,可以帮助人体补充维生素C、增强

抵抗力。此外,生菜还具有低脂的特点,有助于美体瘦身。

生菜的做法多样,最常见的有清炒生菜、蒜蓉生菜、蚝油生菜。清炒生

菜清爽利口,具有生菜本身具备的功效,如镇痛催眠、降低胆固醇、辅助治疗神经衰弱、利尿、促进血液循环、抗病毒等。蒜蓉生菜除了具有清炒生

菜的功效外,还有杀菌、消炎和降血糖的作用,甚至还可以补脑。

春节饮食较油腻,建议多吃生菜,消脂解腻。

(据《羊城晚报》)

## 板蓝根防不了流感

流感年年高发,有关防治流感的话题经常是人们茶余饭后的热点。板蓝根曾一度被视为“抗流感神药”,迷信的人不在少数。它到底能不能预防流感呢?

“流感”是现代医学病名,它是由人类流感病毒侵袭引起的呼吸道急性传染病。针对病毒,西医目前尚无特效药物,虽然早期使用抗病毒药物奥司他韦(达菲)有一定效果。不过,达菲抑制的是病毒的复制过程,只在流感初期有效(一般是在两天左右),对机体免疫调节、缓解周身不适症状基本没有效果。

流感属于中医的“瘟

疫”“疫病”范畴,中医药在历代瘟疫类疾病防治中发挥过重要作用,在历年的非典型肺炎(SARS)、流行性感、麻疹、手足口病、流行性出血热等防治中作出过重要贡献。中医治疗流感,一般是根据患者的具体表现进行个体化的辨证论治,强调结合舌苔脉象,辨别“风寒湿燥火”来对证选方用药。对于流感,中医认为这是虚弱之人感受“疫疠之气”后,出现了诸如恶寒、发热、头痛、周身酸痛、乏力、咽喉干痛、咳嗽等表现,治法有疏风散寒化湿、清热润燥去火,或疏散风热、清热解毒等。

板蓝根颗粒只是众多

流感治疗方药中的一员,它性味苦寒,能清热、利咽、解毒,主要用于治疗流感中“风热”类型的病证,尤其适宜于发热、咽喉肿痛、舌质红、口渴的“实热证”,而且需要与银翘散,或桑菊饮、麻杏石甘汤等方药合用,才更能发挥其清利咽喉、解热解毒的作用。如果患者表现为恶寒、头痛身痛、鼻塞、流涕,多属“风寒夹湿”类,就不适用板蓝根。此类患者如果误用板蓝根,会发生“寒凉遏邪”,也就是外感的“寒湿之邪”遇到寒凉的板蓝根反而得不到祛散外解。此外,如果脾胃虚弱之人误用了苦寒的板蓝根,

还会发生败胃伤脾致泻的副反应。

用板蓝根预防流感不符合中医理论。单靠具有一定抑制流感病毒作用的板蓝根(或其他类似药物),是很难达到预防作用的。按照中医理论,积极预防流感的措施是针对虚弱人群进行对证的扶正固本调养,比如用补肺补肾(玉屏风散、参苏饮、都气丸等)、补益气血(八珍汤)等类的膏方,通过扶助正气,使人的体质强壮、免疫力增强,也就可以达到预防的效果了。正所谓“正气存内,邪不可干”。(据《生命时报》)

## 锻炼时听音乐心情更愉悦

英国科学家发现,一边锻炼一边听音乐让人心情更愉悦。

英国布鲁内尔大学研究人员将24人分为三组,让他们完成400米跑时分别收听美国DJ法雷尔·威廉姆斯的歌曲《快乐》、互联网广播节目,或是什么都不听,跑步速度不限。研究人员同时用可移动设备绘制实验对象跑步时的脑电图。研究人员发现,收听音乐的那组跑者脑电波频率发生变化,降低了他们的专注力却提升了享受程度。相比收听广播的跑者和什么都不听的跑者,听音乐的跑者享受程度分别提高了28%和13%。收听广播的跑者对疲劳和愉悦的感受程度没有发生变化,但他们比什么都没听的跑者更享受步行。研究领头人马塞洛·比格里亚齐认为,收听音乐可能增加了大脑皮层前部和中前部区域的β脑电波,因此让人感觉更加愉快。

相关研究论文刊载于荷兰《体育与运动心理学》杂志。(据新华社报道)

## 满肚油腻如何解?

春节期间聚会多,人们在不知不觉中就会吃多了,吃油了会腻,吃多了也会腻。这样就会导致节后上班好几天仍没有胃口。那么如何解腻?

广东省中医院消化内科主任医师陈延认为,解腻的机理一个是消,也就是使食物在体内得以消化,可以使用山楂、麦芽、谷芽、神曲、莱菔子、鸡内金等药物;一个是导,也就是使过多的食物排出体外,像水果、蔬菜,尤其是含纤维素较多的蔬菜如苹果、白菜等都可以增加胃肠运动,促进食物排出。这两类食物都可以作为解腻的选择。

不过,这些药材和食物在解腻时也有不同侧重点。陈延说,如果是面食吃多了,消食用大麦茶效果最好;如果是肉食吃多了,就要用谷芽、神曲;如果是肉食吃多了,山楂最好。给大家推荐一个代茶饮,对各种类型的吃多了都有好处——麦芽、神曲、山楂,各20克,沸水冲泡代茶饮。莱菔子就是萝卜子,吃多了、不消化可以用莱菔子煮水饮用,有很好的效果。但是用来消食的莱菔子一定要用炒莱菔子。也可以生吃萝卜,怕吃萝卜烧心的人,可以蘸一点点盐。

保和丸是消食导滞的著名方剂,里面就包括山楂、神曲、麦芽,还加了其它一些药物组成。保和丸临床上主要用于治疗食积停滞、脘腹胀满、呕吐泻泄等症,也可用于慢性胃炎、消化不良,以及婴幼儿因食积、乳积所致的腹泻、溢奶等症。

(据《羊城晚报》)

## 这个食疗方缓解胃胀

胃胀气多由消化不良、胃肠功能失调所致,主要表现为胃部饱胀感、压迫感或伴有恶心呕吐、烧心反酸、打嗝嗝气等症状。胃胀气多与日常的饮食和生活习惯有关,出现胃胀气后应注意饮食调理,少吃甜品,多吃清淡的食物,积极锻炼身体。还可选择一些有行气作用的药食同源之物,如萝卜、陈皮、玫瑰花、山楂、生姜等做成的

药膳。

1.蜜饯橘皮。取新鲜橘皮500克、蜂蜜200克,将橘子皮洗净,沥干水,切成细条状,浸泡于蜂蜜中腌制一周,当蜜饯嚼着吃,每日2~3次,每次10克。

2.姜汁蜂蜜饮。取鲜生姜20克、蜂蜜30克,将生姜洗净、切片,加适量温开水,在容器中捣烂取汁,兑入蜂蜜,调匀,上下午各服一次。现代药理研究

表明,生姜含挥发油和姜辣素,能促进胃液分泌,增加胃肠蠕动,有温胃止吐、醒脾开胃的功效;蜂蜜有滋补及健脾和胃之功,不仅可矫正生姜辛辣的口味,还可缓和姜汁辛温之性。对常表现为胃部胀闷疼痛、喜暖畏冷者的脾胃虚寒型消化不良尤为适宜。

3.山楂饮。炒山楂9克,将其研为细末,加糖少许,

用沸水冲服。本饮具有消食、化积、和胃的作用。山楂味酸甘,性微温,可健脾开胃、消食化积。但需要注意的是,脾胃虚弱者不可久服多服,孕妇切忌服用,因山楂破血破气,容易伤胎气、导致流产。此外,山楂所含的酸性成分较多,空腹不宜多食,以免胃中的酸度急剧增加,出现胃痛甚至溃疡。

(据《生命时报》)

### 分类广告

收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ:1169657700

### 声明公告

遗失声明 注销公告 通知启事

### 声明·公告

0471-6965110 15024926726 地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

### 微信办理

### 房产销售

现房处理 小黑河五塔东分校旁现房103m²40万 电话:2503938

### 老年公寓

天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944

### POS机

诚招代理商 电话:18247145666

### 单位招聘

诚聘总监土建水电专监 20-22岁,初中,包吃住 3500元。电话:13847735188

### 聘小司机

嘉和国际物业招聘:保洁,男女不限,电话15335560331

### 公告声明

### 春秋旅游

3月泰国篇 全景泰国 曼谷、芭提雅、沙美岛、蜜月岛双飞8日游 发班日期:3月3/6号 1999元/人起 发班日期:3月10/13/17/20/24/27/31号 2780元/人起 发班日期:3月10/13/17/20/24/27/31号 4180元/人起

### 春秋旅游

3月日本樱花季预售篇 大阪、京都、东京、富士山四飞8日游(山东航空,全程无自费) 发班日期:2018年3月17号 4180元/人起(呼市起止) 大阪、京都、东京、富士山、横滨四飞8日游(天津航空,全程无自费) 发班日期:2018年3月15号 4180元/人起(呼市起止)

### 兴安盟边防巡逻路改造升级 勘察设计招标公告

兴安盟边防委员会办公室拟采用公开招标的方式择优选定“兴安盟边防巡逻路改造升级”的勘察设计承包单位,欢迎符合资格条件的投标人前来报名参加。资格要求详见中国采购与招标网(http://www.chinabidding.com.cn)及内蒙古军区招标网(http://www.nmgjzqzbw.com)上发布的招标公告。注:投标人应同时向张婧和吴超报名方为有效。 联系人:张婧 吴超 电话:18247130861 0471-6580703 兴安盟边防委员会办公室 2018年02月26日

●王艳梅遗失身份证,号150105197404170527,声明作废。  
●(2014)呼北证字第18294号公证委托书,声明作废。  
●王辉不慎将身份证、驾驶证遗失,证号13022119890410272x,特此声明。  
●李伟晨(15010519881223781x)遗失医保本,编号04220263,声明作废。  
(据《羊城晚报》)