

雨水节气养护脾胃很重要

2月18日是二十四节气之中的第2个节气——雨水。人们常说:“立春天渐暖,雨水送肥忙。”一年之计在于春,春季如何看雨水。中医中的脾胃就像雨水,在雨水节气中最需照护。

春季肝气旺盛,肝木易克脾土,故春季养生不当容易损伤脾胃。雨水节气后,寒湿之邪最易困着脾胃,雨水前后应当着重

养护脾脏。雨水期间天气变化不定,因此仍要注意“春捂”。原则是注意“下厚上薄”,捂的重点在于背、腹、足底,腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻,防止寒邪伤害脾胃阳气。

中医认为,人在春季肝气容易过旺,肝木旺则克脾土,对脾胃产生不良影响,妨碍食物的正常消

化吸收。因此,雨水节气在饮食方面应注意补脾。甘味食物能补脾,所以应多吃山药、大枣、小米、南瓜、桂圆、栗子等,少吃酸味食物,少食生冷油腻,以养护脾胃阳气。

还应适当多喝粥以养脾胃。粥被古人誉为“天下第一补人之物”。粥以米为主,以水为辅,水米交融,不仅香甜可口,便于消化吸

收,而且能补脾养胃、去浊生清。另外,晚餐要尽量少吃,因为如果晚餐过量,则可能造成消化不良的症状,还会影响睡眠,“胃不合则卧不安”说的就是这个道理。

雨水节气天气变化不定,容易使人出现精神抑郁、忧思不断等表现。中医认为,忧思伤脾。也就是说,人过度忧虑,会影响脾胃功能。应尽量调整心态,

做到心情恬淡、开朗豁达、与人为善。遇到不顺心的事也不要冥思苦想钻牛角尖,力争及时从不良情绪中摆脱出来。肝喜顺畅而恶抑郁,只有保持心平气和的状态,才能使肝气平稳,脾胃才得以安宁。

雨水后应少睡多运动。生活起居方面要晚睡早起,提倡人与自然相对应。春天来了,白天渐渐延

长,黑夜慢慢缩短,阳气渐长,阳主动阴主静,阳气生长了人就要顺应大自然的规律,减少睡眠的时间,增加活动的时间。顺应自然,保护生机,遵循自然变化的规律,使生命过程的节奏随着时间、空间和气候的改变而进行调整,才能达到健运脾胃、调养后天、延年益寿的目的。

(据《北京青年报》)

便秘让身体成垃圾站

全球平均每5个人当中,就有1个人承受着便秘的痛苦。便秘不仅让自身废弃物滞留体内形成“垃圾站”,还会带来一系列疾病,如导致肛肠疾患,引起胃肠神经功能紊乱,诱发心脑血管疾病等。习惯性便秘的患者,可以试用蜂蜜土豆汁这一食疗方法来改善症状。

制作方法:取200克土豆,削皮、切碎,用榨汁机榨成土豆汁;将土豆汁放入锅里,用小火煮,当土豆汁变得黏稠,关火出锅;待土豆汁冷却后,加入适量蜂蜜,搅拌均匀,装进瓶里密封保存;每天早晨空腹用温开水冲服,每次两勺。

中医认为,土豆味甘,性平,能健脾和胃、通利大便;蜂蜜有调补脾胃、增强胃肠蠕动的功效。营养学家也指出,土豆、红薯、莲藕、竹笋等根茎类蔬菜富含膳食纤维,每100克土豆里含有的膳食纤维高达6克,是便秘者食疗首选。土豆和蜂蜜合用能够起到健脾和胃、润肠通便的功效。需要提醒的是,在制作土豆汁的时候,不可选用发芽的土豆。

(据《生命时报》)

周末徒步能治失眠

对于饱受失眠之苦的人来说,如果药物、心理等疗法都无效,也许可以试试露营、徒步。近日,美国科罗拉多大学博尔德分校的研究者发现,在野外露营几个晚上,能改善人的失眠状况。

研究人员让9名有失眠问题的参与者到野外露营几天,晚上住帐篷时不得使用手电筒或手机;另5名患者在家休息。实验结束后,经过唾液分析,结果显示,露营者大脑分泌的褪黑素(调节、促进睡眠的物质)峰值比不露营的人来得早。参与者冬季在野外露营一周,或夏季仅周末在野外露营后,体内褪黑素水平比平日提前两个半小时就开始上升。换言之,他们比平时更早犯困,更快入睡。

研究人员认为,露营、徒步时,失眠患者白天接触到自然光线,夜间处于自然漆黑的环境,这会对人的昼夜节律产生积极影响,因为与大自然同步的昼夜节律有助于人们更快入睡。因此,睡不好的人,别老躺在床上,不妨周末组团露营、徒步。

(据《生命时报》)

10个健身坏习惯

我们常常听人抱怨:运动许久却没效果,还徒增不适。北京体育大学运动人体科学学院副教授苏浩表示,不科学的运动会损害健康,降低人们运动的积极性。以下常见的10种坏习惯,常常给运动带来负面效果。

跟风锻炼 不针对自身状况,跟潮流运动,容易造成运动损伤,还不能带来预想的效果。如盲目参加马拉松造成猝死、自身需要减重,却跟风做力量训练等;另外,疾病期间运动不对反而可能加剧病情,如糖尿病患者动得不对,会导致血糖剧烈波动。

集中式健身 周末“抓紧时间锻炼”的效果远不如长期坚持、适量运动的效果好。一般情况下,集中式锻炼时运动量、运动强度较大,更易带来运动损伤,其效果也会在休息时逐渐消失。不规律的突击锻炼还会使身体疲劳积累加剧,影响正常休息。

透支锻炼 为获得更好的效果,我们常常咬着牙“再坚持一会儿”,殊不知,运动到大汗淋漓、爬不起来、跑不动了还要坚持,易使身体出现异常,如过度疲劳、损伤、免疫力

降低等。运动后,经过一晚修整,还非常疲倦,说明已经运动过度。

睡眠不足 缺少睡眠会使神经调节紊乱,运动过程中,更容易出现血压增高、心率失常等运动心血管疾病。睡眠还能帮助修复运动中的损伤,代谢酸性物质。因此,在进行跑步、登山、羽毛球、篮球等大强度运动(心率达到150次/每分钟以上的运动)前一定要规律睡眠。

精力不集中 跑步时听音乐、健身时看视频能帮助对抗枯燥感。但分心时,我们对身体的控制能力减弱,对速度、环境的判断容易失准,动作可能会在不经意间变形,健身效果会大打折扣;动作不规范,轻则起不到健身作用,重则产生运动损伤。

装备不适宜 冬季寒冷,穿着厚重的衣服、靴子健走的不在少数,这样很容易出问题。运动时,鞋子是受力点,不合适的鞋子会产生错误的受力传导,引发运动损伤。衣物过紧、过厚会限制动作幅度,降低运动效果,剧烈运动时还易造成肌肉拉伤。另外,佩戴基本护具能保障运动安全,如

自行车、轮滑时要佩戴护膝、护肘、头盔等。

饿着肚子运动 饥饿时,身体能量供应不足,会造成运动中疲劳感加剧,直接影响大脑和肌肉的运作能力,使动作控制能力下降,更易受伤。体能不足还会影响运动强度和速度,降低运动效果,还易产生晕厥、乏力、低血糖等极现象。习惯晨练的人不妨在运动前吃些面包、水果糖等零食。

运动后马上吃东西 运动时,血液主要集中在骨骼肌、心脏、循环系统,人体消化能力相对较低。刚结束运动就吃东会加重肠胃负担,导致消化不良。一般情况下,运动后30~60分钟进食为佳。

口渴才喝水 暂停、休息时要强迫自己规律喝水,运动后及时补水。运动中补水应少量多次,每15~20分钟一次,每次100毫升左右最佳。持续运动1小时以内或运动前吃过正餐,喝白开水、矿泉水即可。运动持续时间超过1小时或运动前没吃正餐,可以喝运动饮料。

盲目坚持 不考虑天气、环境情况盲目锻炼,不但无益健康,甚至可能给身体带来损害。(据《生命时报》)

<h1>分类广告</h1>		收费标准 每标高70元 (22字以内)	多刊更优惠 广告热线:6635225 13704719913	欢迎致电咨询办理 刊登时间:周一至周六 业务地址:金桥开发区内蒙古日报社一楼107室	
房产销售 出售现房 内大创业学院好房,商品房,环境好,国际户型南北通透,一次性付款,高层多套现房,看房18414373938	出租转让 出租商铺 市中心最繁华地段(大学路东影南街)商业门面房4600平米,适合餐饮、住宿、医院、学校、办公等等。电话13947179288,13015208432	商业出租 国贸对面二层400平方米,租金面议18947108910	修正药业招呼包鄂,乌海,集宁,临河地县总。 15947113918。	全国直投 企业、个人项目投资借款:煤矿、电站、矿产、房产、在建工程、农牧林、加工业、代缴保证金等优质项目。区域不限,轻松解决资金困难。 诚聘商务代表 028-84701202	资质代办(全区) 西部13674740675 东北18047554711
低价售房万达对面 新家园小区商业房,面积20~180平方米,售价12000~20000元。13947194455	出租写字楼 回民区万达南150米,位置佳,6000平方米,电梯,框架楼,精装修,三至八层,每层一千平方米,现剩余部分房屋出租,13947177985	招聘 高薪诚聘 中医大夫 电话18347125890	社区门诊招 中西医大夫半班或全天班13704780962	征婚交友 内蒙古红玫瑰婚介 是老字牌正规著名婚介6202592	公告声明 ●解除合同纠纷:宝良乌日乐:根据贵我双方签订的租赁合同,你在承租滨海海商业广场DE-308A店铺后,违反合同第22.4、22.5条约定。现我司正式登报通知与你解除合同。合同解除后我将继续采取法律方法维护自身权益。呼和浩特市友信商业管理有限公司,2017年2月20日。 ●平安保险席智慧遗失平
售金山开发区土地13亩 ,厂房1000m ² ,售价380万,也可合营13848206088。		泽信物业招聘 水电维修工:5名,电工要求持证,水暖工不限,月薪3000元以上,五险一金,保安20名,年龄50岁以下,月薪2600元,保洁15名,55岁以下,月薪2000元。 联系电话:5295613 工作地址:呼和浩特市新城区展东路与北二环交加州华府小区	贷款咨询 贷款 代还信用卡 车房抵押贷款 银行转贷 当天放款 电话18304710000	高价回收 电瓶电脑电缆变压器废旧物等13134711174	安保险投保单证一份 ,投保单证流水号00012200451554。 ●郭艳遗失会计从业资格,证号421101013497,身份证号152630198908202166,声明作废。 ●闫晓利遗失身份证,号1526 2919 7112 1045 1 X,声明作废。 ●杨连坤遗失内蒙古医疗本,号04080037,声明作废。 ●胡树峰遗失身份证,号:15012119891217641X,声明作废。