



立春迎新时 春捂防风寒

明日(农历正月十四)为立春节气,这是农历二十四节气中的第一个节气,象征着春天的来临。此时气候变化大,天气乍暖还寒,忽冷忽热,老年朋友在生活起居上要注意防病保健。

立春养生三要诀

调畅情志。春季阳气生发,万物始生,人们应当顺应自然界生机勃勃之景,早睡早起,早晨去散散步,使形体舒缓,精神愉悦,胸怀开朗,保持万物的生机,这是顺应春季的时令,保养生发之气的方方法。如果违逆了春生之气,便会损伤肝脏,使提供给夏长之气的条件不足,到夏季就会发生寒性病变。肝气升发,喜条达、舒畅,主调畅情志,所以护肝的关键就是保持心情的舒畅。因此,春季以舒畅身体,调达情志为养生方法。

春捂有理。俗话说:“春不减衣,秋不戴帽”,春季气温刚转暖,人体阳气开始往外宣发,皮肤毛孔舒张开放,这时最易感受风寒,

过早的脱掉冬衣,气温一旦下降,会导致毛孔闭合,机体气血无法向外宣散,导致疾病。春季气温变化幅度大,空气干燥,多有大风天气。风性轻扬升散,善行数变,为百病之长,具有升发、向上、向外的特点。风邪侵入体内后,最先受到损害的是人的头部等部位,引起头痛、发热、恶风、咳嗽气喘等症状。尤其是出汗后,又吹冷风,风邪趁机而入,极易发生感冒。且风邪善行而数变,既能上蹿达头顶,又能在经脉和肌肉之间游走,来去迅速,变化多端,会出现关节游走性疼痛、风疹等病症。

疏通气血。《养生论》说:“春三月,每朝梳头一二百下”。春天大自然阳气萌生升发,这时人体的阳气也顺应自然,有向上向外升发

的特点,表现为毛孔逐渐舒展,代谢旺盛,生长迅速。头为诸阳之会,每天多梳头有利于通达阳气、疏通气血。早上是阳气生发的时候,所以春日的梳头时间以早晨为最佳,此时梳头可以通达阳气,帮助气流畅通,清利头目,防止春困的发生。梳头应当从前额梳起,经过前发际线,一直梳到颈后的发根处,这样才能有效疏通经络,且梳头次数应保证在50次以上方有功效。

春要防肝火上升

护肝保阳。春季养生要顺应春天阳气生发、万物始生的特点,注意保护阳气。因春属木,与肝相应,所以在春季养生上主要是护肝。中医认为肝主情致,因此护肝要从心情着手,养肝的关键就是要保持心情

舒畅,防止“肝火上升”。情绪不宜过于激动、兴奋,要保持愉悦、平和,这有利于疏肝理气。

早睡早起。随着气温回升,也要逐渐增加户外活动的的时间,这可以加快血液循环,有利气血运行。立春后天气乍暖还寒,这时比较适合进行节奏和缓的运动,如春游、放风筝、散步、慢跑、打太极以及并不剧烈的球类运动。要注意的是,这一时节运动不宜剧烈,不宜大汗淋漓、气喘吁吁,否则可能耗阳气,对养生不利。

合理饮食。春季饮食要清淡,不要过度食用干燥、辛辣的食物。同时,因为此时阳气上升容易伤阴,所以要特别注重养阴,可以多选用百合、山药、莲子、枸杞等食。 **北广**

春天如何运动 走路、慢跑和骑行

走路:体质较好的中老年人和年轻人适合快步走,时速在5~6公里,每分钟约行走120步左右;体质较弱的老年人宜选择缓步散步,每分钟约80步、时速2~3公里,可帮助稳定情绪,消除疲劳,亦有健胃助消化的作用。

骑行:骑自行车是典型的有氧运动,可以增强心肺功能,还能使身材匀称。

伸展:可以唤醒身体。年轻人可选择瑜伽,老人可以练练气功。推荐一个拉伸动作“爬墙”:面对墙壁站立,用双手或单手沿墙壁缓缓向上爬摸,尽量拉伸整个身体后再缓缓退下,回到原处,反复进行。

慢跑:慢跑的健身功效比任何高强度锻炼都更好。慢跑可增加摄氧量、降低高血压、摆脱赘肉、改善心脏功能。 **刘旭**

结节患者多晒太阳

从西医来看,晒太阳能帮助身体合成维生素D,帮助人体对钙的吸收、防止骨质疏松,可使人体内的激素水平趋向平稳状态,调节人体激素的水平,增强免疫力。

从中医来说,晒太阳有助于采集阳光的清阳之气,驱散体内浊气,这就是补阳气。当阳气充足,就能进一步促进血液循环,达到活血通络,减少经络闭阻的机会。这也是常说的“晒头顶补阳气,晒后背调气血,晒腿脚除寒气,晒手心助睡眠”。

甲状腺结节、乳腺结节、肺结节的产生,是人体长期不规律的生活习惯,导致肺腑功能失调以后,体内产生的气滞、痰湿、血瘀等综合因素引起的。因此在进行手术、药物等治疗的同时,也要注重中医调理、生活节奏的调整等,晒太阳就是简单易操作的小妙招。 **王如然**

链接

春食韭菜萝卜助阳气

春天气候冷暖不一,需要保养阳气。而韭菜最宜人体阳气,韭菜含有挥发油、蛋白质、脂肪和多种维生素等营养成分,有健胃、提神、强肾等功效。春韭为韭菜中的佼佼者,味道尤为鲜美。推荐一款虾仁韭菜。虾仁30克,韭菜250克,鸡蛋1个,菜油、酱油、芝麻油、湿淀粉、精盐各适

量。将虾仁用温水浸泡20分钟后沥干,韭菜切段备用。鸡蛋搅匀后加入淀粉和麻油,调成蛋糊,然后放入虾仁拌匀待用。将炒锅烧热倒入菜油,待油冒烟时倒入虾仁翻炒,糊凝后放入韭菜炒,待熟时调入精盐,淋上酱油即成。此品具有

补肾壮阳、通益乳汁的功效。

民间素有“冬吃萝卜夏吃姜”的习惯,立春属乍暖还寒之际,推荐一款萝卜饼。白萝卜250克,面粉250克,瘦猪肉100克,精盐、菜油、生姜、葱各适量。将白萝卜洗净切丝,用菜油

炒至五成熟,备用。将猪肉剁细,加精盐、姜葱末与萝卜丝调和成馅子。将面粉和成面团,分成小团,擀成薄片,将馅子填入,制成夹心小饼,烙熟即成。具有健脾益气、消食化痰的功效。用于脾胃气虚所致的食欲不振、消化不良、脘腹饱胀、食后尤甚、咳嗽痰多、小便不利等。 **肖蓓**

健康警示台

喝了一年“土三七” 导致急性肝损伤

过年,有些人会拿出珍藏的药酒来喝,但如果不谨慎地选择药材或者胡乱地泡药酒饮用,会对身体造成伤害。

68岁的张大爷身体硬朗,两年前去外地旅游时,在地摊上购买了一种药材“土三七”,据说可以缓解疲劳、活血化瘀,张大爷回家后拿

它泡酒,每天饮用。一年多之后,他总觉得不舒服,吃不下东西,眼睛也越来越黄,时常感到腹胀腹痛。张大爷到医院做了一番详细的检查,结果被诊断为急性肝损伤,如不及时治疗,会有生命危险。经过医生诊断,张大爷这才知道与自己长时间饮用不明配方的药酒有关。

肝脏是人体最大的代谢器官,平时服用的大多数药物都要经过肝脏和肾脏代谢,当所用药物剂量过大或时间过长,会造成药物以及代谢产物的蓄积,另外有些药物有较强的肝毒性,稍有不慎就可以对肝脏造成直接的损伤。

专家提醒,不要随意去

街边或旅游景点等购买药材,无论是煲汤饮用还是泡酒饮用,长期服用都有可能

会出现药物性的肝损伤。如果需要购买中药材进行保健,建议去正规医院或者药店进行咨询和购买,并在医生指导下服药。服用药物后,一旦出现中毒症状,如皮肤、巩膜发黄、腹胀腹痛等不适,一定要及时就医。 **薛仁政**

人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的,但是随着年龄的不断增长,氨糖软骨素含量不断降低且不再生成。等到年龄越来越大,氨糖软骨素含量越来越少,逐渐出现驼背、走路无力、关节时常疼痛的现象。

氨糖在自然界中主要存在于蟹壳、虾壳、贝壳等壳类生物中,软骨素主要存在于像鸡皮、鱼皮以及鸡、牛与鲨鱼的软骨内,所以与软骨素比起来,氨糖较难补充。但随着科技的发展,科学家将氨糖从壳类生物中提取出

来,更方便补充。

如果你人到老年,骨密度降低,经常出现不明原因的扭伤、抽筋等现象,不妨用上氨糖软骨素钙片吧!

为了帮助骨关节不适的读者朋友及家人,老年生活报康康商城限时团购海之圣博力氨糖软骨素钙片3瓶只需99元,由于此次优惠力度大产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大读者朋友抓紧时间报名申购,售完为止,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款! **鲁食健广审(文)第251026-02996号**

冬季进补吃蜂胶 提高免疫身体好

一年四季人们都可以进补,冬季是进补的最佳季节。冬季人们的胃口会很好,因此适合进补和调养身体。冬季适量食用蜂产品,对身体的保健非常有益。

冬季气候干燥,晚上喝点蜂蜜水,既是补水的好方法,又能养生。冬季还是感冒的多发季节,免疫力低下的老年人冬季易感冒,而蜂胶有助于提高免疫力,所以冬季吃蜂胶增强免疫力,让您远离感冒少生病。

为了让读者朋友们吃上实惠的好

的蜂胶,老年生活报康康商城采购了一批美林康牌蜂胶软胶囊,特价团购3瓶只需99元,由于数量有限,望广大读者朋友抓紧时间报名申购,售完为止,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款! **鲁食健广审(文)第240604-02251号**

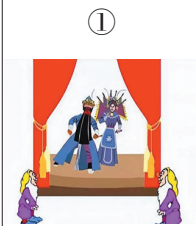


0532-80632815 400-6179-028
老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线: 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

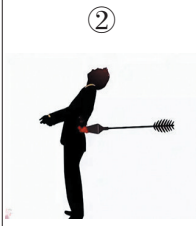
0532-80632815 400-6179-028
老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
乘车路线: 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。



微信扫一扫 游戏玩起来 看图猜成语



①



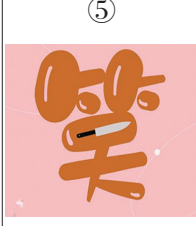
②



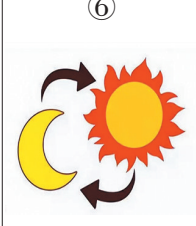
③



④



⑤



⑥

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“230203”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

- 2月1日 6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、捕风捉影;
2、风吹雨打;
3、横行霸道;
4、鸡飞蛋打;
5、小卒过河;
6、一网打尽。