

春天該喝什麼水

吃什麼很關鍵，喝什麼更重要。如何根據不同季節來挑選合適的飲品？每一季都有最適合本季節的飲品。下面為你介紹春天該喝什麼水。

茉莉花消春困

民間早有“春宜飲花”之說，而從養生和保健的角度來講也是春飲花茶。在春天的日子裏，春風復蘇，陽氣生發，給萬物帶來了生機，但這時人們却普遍感到困倦乏力，表現為春困現象。

春喝花茶，能緩解春困帶來的不良影響。花茶甘涼而兼芳香辛散之氣，有利于散發積聚在人體內的冬季寒邪、促進體內陽氣生發，令人神清氣爽，可使“春困”自消。

花茶是集茶味之美、鮮花之香于一體的茶中珍品。“花引茶香，相得益彰”，它是利用烘青毛茶及其他茶類毛茶的吸味特性和鮮花的吐香特性的原理，將茶葉和鮮花拌和配制而成，以茉莉花茶最爲有名。這是因爲，茉莉花香氣清婉，馥鬱宜人。茉莉花茶，有“在中國的花茶裏，可聞春天的氣味”之美譽。春飲茉莉，可以提神醒腦，有“去寒邪、助理鬱”之功效，是春季飲茶之上品。

高檔花茶的泡飲，應選用透明玻璃蓋杯，取花茶3克，放入杯裏，用初沸開水稍涼至90℃左右衝泡，隨即蓋上杯蓋，以防香氣散失。

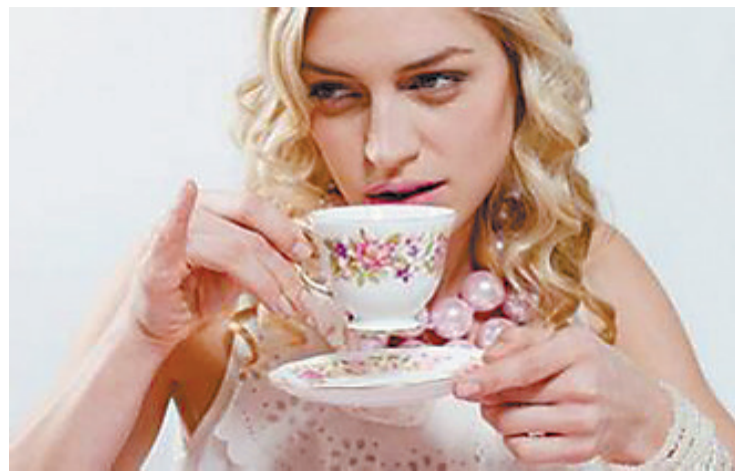
蜂蜜水潤春燥

唐代醫家孫思邈說：“春七十二日，省酸增甘，以養脾氣。”人們從冬季的寒冷過渡到春季多風的季節，中醫理論認爲：風多易燥，風燥外邪侵襲人體，很易入裏化熱，常常表現爲咽幹口渴；咳嗽、便秘。蜂蜜味甘、性平和。《本草綱目》說，蜂蜜入藥之功有五：清熱、補中、解毒、潤燥、止痛。蜂蜜質地滋潤，可潤燥滑腸，清熱潤肺，緩急止痛。蜂蜜主要含葡萄糖和果糖，還有多種人體必需的氨基酸、蛋白質、蘋果酸、維生素等成分。因此，在春季，蜂蜜是最理想的保健飲品。每天早晚衝上一杯蜂蜜水，既可潤腸通便、又可預防感冒，還有清除體內毒素的作用。

蜂蜜大棗茶是比較好的搭配，有補虛益氣、養血安神、健脾和胃等作用。準備幹紅棗150克，冰糖50克，蜂蜜250毫升，水350毫升。將幹紅棗挖出核，和冰糖倒入小湯鍋中，再加入水，大火燒沸後，轉小火煮至將水分完全收幹。用打蛋器在小湯鍋內攪打，將熟透的紅棗攪打成紅棗泥，徹底放涼後，盛裝入幹淨的玻璃瓶中，再倒入蜂蜜用小勺攪拌均勻。飲用時，取2茶匙蜂蜜大棗放入杯中，再衝入溫開水攪勻即可。

仔鷄湯祛春寒

春季氣溫變化大，人體免疫力降低，容易患感



冒。春季進補湯水可以選擇能提高免疫力、預防感冒的鷄湯，蛋白質含量高，且易消化，容易被人體吸收利用，有增強體力、強壯身體的作用。鷄湯能夠有效地抑制人體內的炎癥以及黏液的過量產生，有助於減少鼻腔的堵塞和喉嚨的疼痛感，以及咳嗽的次數。

中醫學講究春生夏長，秋收冬藏，認爲春夏養陽，秋冬養陰。所以春季進補，應注重氣候漸暖、人體陽氣逐漸上揚的特點，以清補、柔補、平補爲原則，既要養陽補陽，又要溫和。鷄湯有溫中益氣、補虛填精、健脾胃、活血脈、強筋骨的功效。母鷄湯脂肪較多，更爲性熱，仔鷄湯更適合春季飲用。

鷄湯搭配枸杞有養肝明目之功效。除了鷄湯，喝點魚湯也是不錯的選擇。比如鯉魚湯有健脾開胃的功能，可減輕水腫癥狀。

大棗泡水一細節



具有補脾益氣、養血安神功效的大棗，向來是家裏的養生明星，然而大家是否知道，一個衝泡的細節可能使大棗損失不少藥效。

大棗果皮堅韌不好消化，如果整顆衝泡，很難將其有效成分完全溶出，因此最好將其掰開再衝泡。

還要注意的是，新鮮的紅棗不宜衝泡或煎煮。這是因爲它的維生素C含量非常高，是鮮桂圓的6倍、蘋果的82倍、鮮荔枝的26倍，因而被譽爲“維生素之王”，而用熱水煮泡會嚴重破壞維C。

另外，大棗有益健康，但并非多多益善。中等大小的紅棗，一次食用最好別超過15個，過量食用有損消化功能，引起胃酸過多和腹脹；女性月經期間出現眼腫或腳腫、腹脹現象時，不適合吃紅棗；體質燥熱的婦女不適合在月經期吃紅棗，否則會造成月經量過多。

女比男更易中風

大家都知道男女有別，在健康方面更是如此。有些疾病，在男人身上和在女人身上是不一樣。比如下面我們要說的這個“大衆病”：中風，也就是腦卒中，是一個在男女人群中都不算罕見的重大疾病。

發病率高：女性發病率增加遠超男性

美國之前有調查顯示，女性每年的中風事件比男性多出約55000例，而且女性終身中風風險都要高于男性，尤其在55-75歲這個年齡段更是如此。但現在有研究顯示，女性比男性更易患高血壓，絕經期女性的高血壓患病率高于男性，女性高血壓患者首次中風風險更高；同時，女性的高血壓治療率雖然高于男性，但血壓控制率反而低于男性。這些因素疊加起來，女性就特別要當心中風的問題。

原因複雜：“懷孕生子”增加風險

專家指出，除了發病率增加更快，風險更高外，女性更具備一些男性中不常見的中風風險因素。

就拿懷孕生子和口服避孕藥來說。前者是一個再自然不過的生理過程，而後者也是一個科學、行之有效的安全避孕措施。但現在研究却發現，女性在31-50歲這段年齡內特別容易形成腦靜脈血栓，而妊娠與口服避孕藥都可能增加血栓形成風險。雖然廣大女性不必因此就拒絕懷孕和口服避孕藥，但確實應該給予更多的關注，採取一些有針對性的預防措施。

再比如說，女性中更常見偏頭痛，也可能和女性未來的中風扯上關係。現在神經內科已經發現，先兆性偏頭痛是女性發生缺血性中風(腦梗死)和出血性中風(腦出血)的危險因素，發作頻率越高關聯越密切，如果這個偏頭痛患者還有吸煙習慣，那麼風險就會大幅度增加。

此外，一旦發生中風，女性患者的恢復情況要遠比男性差。女性中風的癱瘓程度往往比男性更重，恢復速度更慢，死亡率和致殘率更高。

專家強調，女性中風風險高的原因很複雜，和女性的生理特點、激素水平都有關係，所以廣大女性首先得關注這一問題，然後有意識地採取預防和幹預措施才行。

喝可樂後身體反應

10分鐘 10匙糖涌入你的身體。
20分鐘 血糖火箭般飆升。
40分鐘 咖啡因吸收得差不多了，你的瞳孔開始放大。
45分鐘 身體的多巴胺釋放增加，讓你快感倍加，和吸海洛因異曲同工。
60分鐘 原可存積于骨骼的鈣鎂鋅將從你的體內流失，同時流失的還有鈉、電解質和水。

白領族飲食最佳時



8:00 一杯豆漿和一個燕麥面包，燕麥面包供充足的碳水化合物，因而保證了上午所需的能量，加上豆漿中的蛋白質，達到營養平衡，讓人保持活力和機警。
10:00 此時一定要隨手準備一杯咖啡，記着放一點牛奶。緊張會導致血液中的復合胺含量下降，這是人體中重要的保持冷靜的化學物質，牛奶中含有乳蛋白，有助于有效提升復合胺的含量。
12:00 中午一定要吃好，才有精力應付一下午的緊張工作。可以點上一份烤雞或者烤魚，加一把綠葉蔬菜，它們可以提供充足的維生素B，分泌讓人愉快的荷爾蒙，其中包

括復合胺，多巴胺等。相反，缺乏B族維生素，會讓人緊張，壓抑甚至急躁。

16:00 此時最好吃2塊巧克力，最好是花生巧克力。巧克力有助于身體產生安多芬，讓人心情放鬆，花生能補充蛋白質消耗，讓人精神集中。
19:30 又是晚回家，如果實在懶得自己做饭，可以去超市買一份三文魚。富含Ω-3的脂肪酸的魚類可以有效降低敵對情緒，當然如果準備一些餐後甜點，效果更好。

22:00 過了20:00最好不要再吃東西啦，晚上吃的太飽會加重胃腸的工作量，也不利于消化和身體健康，快洗洗睡吧。

枕上瑜伽平腹瘦腿

其實瑜伽本身是一種能提高人體的自愈能力、整體的調理、使全身各部位得到治療的一種運動量很小的項目。而枕頭又是在我們床上無論是抱着還是坐着，壓着還是墊着都是最爲方便的一種工具。下面這套睡前在床上可以結合枕頭的一種既能健身塑形，又有助于睡眠的安神“枕上瑜伽”，祇需要利用每天睡前15分鐘，即可練就平坦小腹和纖細美腿。

全蝗蟲式 俯臥，大小腿呈90度，枕頭夾在小腿中間。吸氣時，上身和雙腿盡量高地抬離地面，保持4次呼吸。呼氣還原。

功效：腿夾緊枕頭能促進大腿內側脂肪的消耗，增加背部的收縮，使放鬆後的舒適度增加，改善睡眠質量。

船式 仰臥，枕頭放在小腿上面。吸氣，抬高上身和雙腿，保持4次呼吸。呼氣時還原（如果覺得吃力可以用雙手拉住枕頭邊緣）。

功效：借助枕頭的重量加強腹部肌肉收縮，減少贅肉，刺激神經，起到安神作用，改善睡眠質量。

上伸腿式 仰臥，將枕頭夾在小腿之間。吸氣，雙腿向上抬高45度，保持4次呼吸。呼氣還原。

功效：改善小肚臍的狀況。加強脊椎力量，有助眠作用。

倒置式 仰臥，枕頭墊在臀部下方，雙腿豎起貼在牆上，保持2-5分鐘。

功效：消除小腿水腫，血液充分向上半身回流，治療和預防靜脈曲張，可以很快感到有睡意。

吃降壓藥配葉酸

專家指出，“H型高血壓”是伴有血漿同型半胱氨酸(Hcy)升高的高血壓。大量研究顯示，高Hcy是心腦血管疾病，尤其是腦卒中發生的重要獨立危險因素。

目前已知降低Hcy最安全有效的方法是補充葉酸。高血壓患者補充葉酸，最好的方法是服用降壓藥與葉酸的合劑，但目前這類藥物祇有一種，是將葉酸和依那普利結合，但有些患者耐受不了依那普利引起咳嗽的副作用，可適量服葉酸補充。

臨床上，葉酸分爲兩種，一種爲大片，每片5毫克，爲治療用藥，主要用于葉酸缺乏所致的巨幼紅細胞貧血；另一種爲小片，每片0.4毫克，爲預防用藥，主要用于孕婦預防胎兒先天性神經管畸形。高血壓患者在服用時，應選擇孕婦用小劑量葉酸，每天2片即可。否則如果長期大劑量服用葉酸，易出現畏食、惡心、腹脹等胃腸道癥狀，使尿液呈黃色，并可拮抗苯巴比妥等藥物的抗癲癇作用，影響微量元素鋅的吸收。

腎虛煩躁如何調

楊先生今年50歲，有神經衰弱、抑鬱癥。中醫診斷爲腎虛，平時腰膝酸疼，下身發涼，遺精，小便清，大便溏。平時失眠多夢，記憶力差，易煩易怒，經檢查沒有器質性病變，該怎麼調理？

專家指出，中醫認爲可能與腎虛、陽氣不足有關，多爲長期積勞成疾、房勞過度、恐懼傷腎等造成。腎爲後天之本，藏精，主志，所以腎精虧虛。在男子容易出現性功能降低，陽痿或陽物舉而不堅，遺精、早泄等癥狀；且不佳情緒常難以自控，出現頭暈、煩躁易怒、焦慮、抑鬱的表現，還會伴有自信心不足，生活沒激情，沒有目標和方向等。

臨床上一定要明確診斷，從病因着手，治療和預防同時展開，才能取得較好的效果。治療上，可選擇服用六味地黃丸、金匱腎氣丸、左歸丸等中成藥以調補腎中陰陽。但具體辨證要結合舌、脈，根據實際情況調理一段時間。

飲食上，不能過食苦寒或冰涼的食物，因爲此類食物易傷腎，如苦瓜、豬肉、鵝肉、啤酒等。建議適當運動，但強度不宜太大，推薦快步走、慢跑或在鵝卵石上赤足行走等方式，促進血液循環，對腎虛有輔助治療作用。

筋骨硬容易三高



老人是否健康，身體柔軟度能透露秘密。臺北大學醫院北護分院的一項最新研究顯示，柔韌度差的人，腰圍容易粗，患高血壓、高血糖、高血脂的風險也增高。

研究人員調查了628位平均年齡爲72.2歲的老人，爲他們測量了柔軟度（彎腰時，用手指碰腳趾）、體脂成分、肌耐力、心肺功能等指標。結果發現，不論腰圍粗細，單單是柔軟度這項，就和代謝綜合徵顯著相關。筋骨愈硬，腰圍愈粗。在彎腰時，手指碰到腳趾每超過1厘米，患代謝綜合徵的風險就減少3%，如果能超過3厘米，風險減少將近1成。

臺北北護分院醫療部主任韓德生指出，這項新研究表明，柔軟度可能是老人健康警訊的新指標，但由于沒有更多研究，還不清楚這個指標是否適用青年人。

針對老年人該做何種運動鍛煉柔韌度，韓德生建議，每天30分鐘的健走、單車、游泳等有氧運動，以及重量訓練增加肌力、拉筋伸展增加柔軟度的運動，都是不錯的運動處方，適合老年人及三高患者。