

# 春季最去火 6 種蔬菜

春天是充滿希望和陽光的季節，可是很多人到了春天就會非常不舒服，口幹、長痘、皮膚乾燥、大便燥結、喉嚨痛等等上火的癥狀出現。下面給大家推薦春季去火保肝，同時又有利于養生的菜品。

## 清熱解毒的百菜之王——白菜

白菜味甘、性平，可解熱除煩、通利腸胃、養胃生津、除煩解渴、利尿通便、清熱解毒，對一些肺熱咳嗽、便秘者是非常有效的。建議容易上火的人群多吃白菜幫的部位。

食用方法建議：將白菜切2厘米左右寬，10厘米左右的長度上鍋蒸5分鐘，炒勺加熱，加入少許油，姜絲、蔥絲炒香，再加入少許蚝油，一勺海鮮醬油，加入少許的水調和開，然後淋在白菜上，味道非常好。

## 去火美味的生食上品——油麥菜

油麥菜具有降低膽固醇、治療神經衰弱、清燥潤肺、化痰止咳、利尿通便、養肝健脾等功效。油麥菜微苦性微寒，對於一些上火的人群非常有效。

食用方法建議：油麥菜柔嫩，口感也極為鮮嫩、清香，特別建議生吃。可用海鮮醬油少許，一大勺芝麻醬，少許水調和開，淋在油麥菜上。

## 風靡全球的健康安全綠葉菜——苦苣

苦苣可清熱解毒、清肺止咳、益肝利尿、消食健胃、抗炎消腫。此外苦苣中的維生素A和胡蘿卜素含量極高，有很好的抗氧化、抗衰老、增強免疫力的作用，其鈣含量也很高。

食用方法建議：一般是拌制。可以加點炒熟的瘦肉絲，一點彩椒絲，加點醬油、陳醋、少許糖、芥末拌勻後即可。

## 解酒保肝養顏瘦身的佳品——黃瓜

黃瓜味甘、性涼，具有清熱利尿的功效；對煩躁口渴、咽喉腫痛特別有效果。對於肥胖、高血壓、高血脂、水腫、癰癤、嗜酒者可多食，也是糖尿病人首選的食品之一。但是脾胃虛弱、腹痛腹瀉、肺寒咳嗽者應少吃。

食用方法建議：可以生吃、炒菜、做湯。特別建議用黃瓜炒雞丁，黃瓜切丁，雞肉切丁焯水，少許胡蘿卜丁一起炒熟，略微加點香油，少許的精鹽和味精，入口



清淡，任何人群均可食用。

## 降壓的老牌明星——芹菜

芹菜可清胃熱、通血脈、利齒潤喉、明目通鼻、醒腦健脾、潤肺止咳。還有利于安定情緒、消除煩躁的作用；經常食用可使目光有神、頭髮黑亮；還有降血糖、中和尿酸及體內的酸性物質，對預防痛風也有着較好的效果。

食用方法建議：西芹炒百合是最為推薦的，經常食用可以去火，加快皮膚細胞的新陳代謝，起到潤肺止咳、養心安神、美容養顏的作用，非常適合春天乾燥、滋補、瘦身的需要。注意芹菜葉子的營養價值更為豐富，亦可食用。

## 藥食兼用的最佳肉食伴侶——冬瓜

冬瓜清熱、養胃生津、消癯行水。富含丙醇二酸，有良好的減肥效果；冬瓜中的膳食纖維對改善血糖水平效果好，還能降低體內膽固醇。此外，還可以防止黑色素沉澱、抗氧化、保護腎臟、防癌等功效。

食用方法建議：冬瓜和各種肉類的味道都很搭，可煲湯，比如排骨冬瓜湯，羊肉冬瓜湯，還可以清炒，比如蝦仁炒冬瓜，蟹肉棒炒冬瓜，和各種蘑菇一起炒食都是不錯的選擇。

## 長壽者三特徵



看一個人是否長壽有多種說法，常聽到的有長眉毛、高前額、大耳垂還有手掌生命綫，這些出自面相和命理徵象缺乏科學性，不可全信；另一些說法有些生理學依據，但缺乏普遍性，如瘦小、能睡、無壽斑、60歲前無疾患等。以能睡為例，有的人一躺下就能呼呼大睡，活得長命；但有的人睡眠時間過長，反而短命。科學家們經研究發現，以下3種徵象與健康長壽確實有關，有興趣的長者可以自我測試一番。

**心率偏慢** 每個人的心跳速度是不同的，有的人每分鐘心跳60多次，有的人却要跳動90多次。每分鐘相差30次，一天即是相差40000次！心臟跳得太快，肯定會讓心臟耗費太多力量，引起勞損，縮短壽命。心率慢，但能確保它的正常收縮和舒張活動，滿足人體血管中的血液循環需求，且是長期穩定，功能健全的慢心率，則與長壽成正比。

**手握力大** 美、英兩國的研究人員發現，握力大的長者不但身體強健，體內各個器官正常運行，而且反映人的骨密度更高，人也就更長壽。

**肺活量大** 肺活量是指一次盡力吸氣後，再盡力呼出的氣體總量。大多數人的肺活量會隨着年齡的增長而下降，然而，大多長壽老人可以保持年輕時的肺活量。目前外國有很多機構已將肺活量作為檢測衰老的首選項目之一。

## 按一按睡得香

年紀大了，睡眠狀況不好，可以通過以下方法改善睡眠狀況。

**頭部按摩** 以中指指腹自下而上交替按摩印堂穴（兩眉頭連線的中點），再沿眉按摩眉骨，太陽穴。

**耳部按摩** 以雙手拇指，食指循耳廓自上而下按摩，再揉雙側耳垂，至紅為度。

**頸部按摩** 以食指按摩耳後乳突旁凹陷翳風穴，拿捏頸項，以頸部有壓迫感為度。

**足心按摩** 晚上洗腳過後，以拇指按揉足心涌泉穴（足底心，前1/3與後2/3交界凹陷處），每次力度均以感覺到微微脹痛為宜，可驅除失眠，有強腎調肝安眠作用。

**腹部按摩** 臨睡前取仰臥位，將雙手搓熱，順時針和逆時針按揉腹部，除有安眠作用外，還有健脾和助胃消化作用。

## 男人體質下降警告

疲勞是身體需要恢復體力和精力的正常反應，同時，也是人們所具有的一種自動控制信號和警告。如果不按警告立即採取措施，那麼人體就會積勞成疾，百病纏身。

**視力** 眼球晶狀體隨年齡增長不斷變厚，男子50歲以後會逐漸出現明顯視力衰退和聚焦不準。

**頭髮** 隨着年齡的增加，男性頭皮上毛囊的數量日益減少，頭髮越來越稀，頭髮的生長速度也越來越慢，謝頂的男性越來越多。

**聽力** 鼓膜變厚，耳道萎縮變窄，對音調的辨別能力，尤其是高頻聲音的辨別越來越困難。這

種狀況在60歲後變得日益明顯。

**肺功能** 胸腔骨骼越來越僵硬，控制呼吸的肌肉負擔越來越重。呼吸時有更多的有害物質殘留在肺部。

**性生活頻度** 性衝動次數減少不可避免。據統計，25歲左右平均每年可達104次性高潮，50歲為52次，70歲時為22次左右。

**陰莖勃起角度** 30~50歲間男子勃起角度比年輕時略低，50~70歲間則明顯降低，心血管病是其中主要原因。

**肌肉與骨骼** 發達的肌肉逐漸萎縮軟弱，骨骼發生退行性變化。

## 吃多海鮮傷免疫力

美國密歇根大學醫學與公共衛生學院一項新研究發現，通過吃海鮮而攝入體內的汞可能會增加自體免疫系統疾病風險，育齡女性危險更大。

新研究中，研究負責人艾米莉·薩默斯副教授及其同事分析了1999~2004年美國國家健康和營養調查（NHANES）涉及的16~49歲的女性參試者的相關數據。結果發現，接觸汞是導致自體免疫疾病的一大主要危險因素。汞接觸越多，自身抗體就越多，自體免疫疾病危險就越大。

研究發現，旗魚、鯖魚和方頭魚等魚類含汞量最高，而蝦、

罐裝淡金槍魚和三文魚含汞量相對較低。海鮮富含多種關鍵營養素，具有多種健康功效。但為了預防自體免疫疾病，育齡女性最好選擇含汞量較低的海鮮。

薩默斯表示，自體免疫疾病會導致人體免疫系統錯誤攻擊健康細胞，女性患者多於男性患者。此類疾病包括：炎症性腸道病、紅斑狼瘡、乾燥綜合徵、類風濕關節炎和多發性硬化癥等。自體免疫疾病是女性10大死亡病因之一。對環境因素的分析，有助於更好地理解自體免疫疾病遺傳之外的病因，進而更好地對癥治療。

## 有種罕見病非常善“偽裝”

你知道嗎？腹瀉、皮疹、低血糖……這些可能都是同一種病的表現，那就是一種罕見病——神經內分泌腫瘤。這種疾病的“偽裝”頗多，被老百姓認為“沒大事”而將其忽視，從而延誤治療。

公開資料顯示，神經內分泌腫瘤在全部惡性腫瘤中的比例不足1%，多發生于胃、腸、胰腺。在這類腫瘤中最常見的是腸癌，其發生率大約為2.5/100000，占全部胃腸胰神經內分泌腫瘤的50%。

專家指出，神經內分泌腫瘤是一種抑制性比較強的腫瘤，在分類上分成功能性的和無功能性的。功能性的常見表現為腹瀉、皮疹、低血糖、面色潮紅、反復的消化性潰瘍等。

無功能性通常來講不會有這些臨床的表現，都是產生了一些癥狀，比如腹痛，還有的是腫瘤長大以後產生一些壓迫的癥狀，或者轉移到某些器官以後產生的癥狀。

可以看到，神經內分泌腫瘤的臨床表現并不是很特異，腹痛腹瀉、消化性潰瘍等是日常生活中常見的表現。正因為如此，很多醫生和病人不會認為這是疾病的一種表現，因而延誤了治療。

另一方面，醫生能否認識到有這種疾病的存在，也是影響診治的因素。祇有認識到有這種疾病的存在，才可能去考慮給患者做一系列的檢查。

專家介紹，目前對神經內分泌腫瘤的診斷方法是，首先，臨床上觀察到一系列的表現或者癥狀後，為患者做生化檢測。其次，通過影像檢查進一步定位診斷。最後是病理診斷，取到組織上的活檢，從組織學上來證實



該腫瘤是否為神經內分泌腫瘤。

專家強調，如果一旦確診有這種疾病的話，就要遵從醫生的囑托或建議。不要認為自己一旦得了這個腫瘤，就必須馬上接受比較強的治療，醫生會根據患者的級別來給出指導。如果是功能性的話，其腫瘤可能會生長得非常緩慢，是不是一確診就要做治療，需要結合具體情況來看。

## 鍛煉少用爬樓梯法

因是有氧運動，且能起到一些瘦腿的作用，爬樓梯是不少健身教練向上班族推薦的運動項目。但需要注意的是：爬樓梯是不得已而為之的健身辦法，其適合的人群非常有限。

爬樓梯適合的人群是那些沒有時間進行爬山遠足等戶外運動、甚至沒有時間在健身房或小區內鍛煉器械的健康人群，因為爬樓梯鍛煉比從不鍛煉要好得多。

在不得不通過爬樓梯鍛煉的人群中，體質稍弱、患有一些慢性病的人群可以從事這項運動。如果是膝蓋勞損、關節炎、下肢膝關節和踝關節不適的患者，或患有高血壓、肺心病、重度糖尿病等，則絕對不要進行爬樓梯運動。

## 快走抑制吃甜欲望

奧地利因斯布魯克大學的研究團隊發現：短時間、快速散步就能抑制人們對甜食的渴望。

研究者選取了47名平均年齡為28歲的超重參與者，他們每天都要食用高熱量的甜食（如巧克力）。研究者告知他們在實驗開始之前的3天內不要食用這類食物。在到達實驗室之後，參與者被分為兩組，一組參與者在跑步機上快步走15分鐘，另一組參與者坐了15分鐘。之後參與者完成了斯特魯普測試（代表顏色的詞匯與詞匯背景色不同，如：用紅色寫出來的“黃”字），這項任務被認為能引起參與者較高的情緒壓力。隨後，要求參與者打開自己選擇的甜食，在手上握30秒，但不能食用。在此過程中，研究者測量了參與者對甜食的渴望程度、情緒激發程度、心率和血壓。結果顯示：斯特魯普測試加強了參與者的壓力，進而增加了他們對甜食的渴望，但這一效應對剛完成快步走的參與者影響明顯減弱。

發表在《公共科學圖書館期刊-綜合》上的研究成果表明：簡單的體育運動就能降低壓力引起的食物渴求感。所以，下次路過銷售甜食的自動售貨機或便利店時，不妨加快步速。

## 綠地散步可降心率

美國賓夕法尼亞大學一項最新研究表明，綠化空地有助降低心率，減小壓力。

為了探索城市環境與居民壓力之間的關聯性，賓夕法尼亞大學佩雷爾曼醫學院急診醫學專家尤吉尼婭·C·薩沃斯博士及其同事隨機選擇了費城兩個街區的居民為研究對象，參試者根據要求在指定的街區空地散步456~610米不等。一個街區的空地有綠化，而另一個街區幾乎沒有綠化。研究人員利用心臟監測儀和GPS測量了其壓力反應情況。對比發現，與幾乎沒有綠化的空地相比，沿綠化空地散步的參試者心率平均每分鐘降低5次。進一步排除其他相關因素後，沿綠地散步可使心率每分鐘降低15次。

薩沃斯博士分析指出，心率是急性應激的生理指標，急性壓力會激活交感神經系統，導致腎上腺素釋放，增加心率。因此，城市空地綠化與減輕壓力之間存在生物學正關聯。研究發現，居住在綠化空地附近的居民比那些居住在周圍全是雜草垃圾遍地的地區的居民心率更低，壓力更小，感覺也更安全。多項研究發現，心率過快的人預期壽命較慢的人短。

賓夕法尼亞城市衛生實驗室主任，流行病學教授查爾斯·C·布蘭納斯博士表示，新研究的重要啟迪是，城市規劃部門及城市官員可採取相對低成本的綠化措施改善居民健康。