

# 春季清掃你的五臟六腑

“我們的身體在被‘設計’之初，就擁有了自主掃除體內垃圾的功能。祇不過，這需要我們按照正確的方法去激發它。”一位美國暢銷書作者說。那麼，在這春暖花開的季節裏，抽空給你的身體來一次大掃除吧。

## 吃綠色食物助排便

深綠色蔬菜富含抗氧化劑、多種維生素、礦物質以及其他植物營養素，其抗炎作用可以令免疫系統保持活力。綠色蔬菜還富含膳食纖維，有助於促進排便，保證毒素的排出。

日常生活中，可以將菠菜、羽衣甘藍、萵苣、甜菜等蔬菜，加少量醬汁拌成沙拉食用，也可將這些蔬菜加水榨成汁喝。

## 少吃高熱量食物

少吃糖、少吃加工食物，比如高糖的餅乾、面包或奶酪等，因為這些食物會阻礙身體各系統的“工作速度”，影響代謝。可以一點點做出改變：一次祇吃一小塊，然後再用其他更健康的食物來填肚子。比如，用芹菜拌鷹嘴豆、菠菜拌花生來代替奶酪等。

如，用芹菜拌鷹嘴豆、菠菜拌花生來代替奶酪等。

## 優化食物組合，平衡吸收和代謝

身體能量的獲得80%來自我們的日常飲食；同時，我們需要靠排出垃圾保持身體的平衡。把容易吸收與容易排出的食物進行組合，最利于身體保持良好的工作狀態。人們常常採用的組合，如肉和土豆、雞蛋加培根、雞肉配米飯會加重身體負擔，不值得推薦；以蔬菜為主，搭配蛋白質或純谷物才是更好的選擇。水果則建議空腹吃。

## 祇吃八分飽有利消化

吃飯八分飽，二分留空餘。換句話說，當你覺得胃裏還沒填滿，但對食物的熱情已經下降時，就要停下來了。這種吃飯方式不僅有利于腸胃健康，還可以讓身體像加足潤滑油的機器，運行無礙。此外，這樣的習慣可以抵消掉一部分因吃垃圾食品而導致的不利影響，為你偶爾的飲食放縱上了一道保險。

## 洗澡多用鹽浴來排毒

清除體內垃圾最簡單、最便宜的方法是來個鹽浴。在30℃左右的熱水中，加入2杯浴鹽；如果有條件的話，還可以再加幾滴精油。調暗燈光，放點舒緩的音樂，在水中享受20分鐘的泡浴。溫熱的水可以打開你的毛孔，使毛細血管擴張；浴鹽則有助於帶走身體毒素。但專家提醒，有高血壓、心臟病或年老體弱的人，不適宜使用此方法。

## 鍛煉并保證出汗量

有專家指出，定期鍛煉可以促進身體的康復能力，且有助于保持心理健康。一定強度的鍛煉可以促進排汗，而汗液可以幫助帶走體內多餘的垃圾。專家認為，鍛煉應保證持續性，每周最好5次。運動項目的選擇應按人群有所區別，45歲以下者既可以進行較劇烈的無氧運動，也可以參加緩慢一些的有氧運動；45歲以上的人，特別是老年人，則應以有氧運動為主，如散步、慢跑、游泳等。

# 花粉過敏 食物可解



春暖花開，對花粉過敏的人此時又要“受罪”了。研究表明，除了盡量減少接觸花粉外，某些食物可以抑制炎症，減輕濕疹、打噴嚏、鼻塞等過敏癥狀。美國營養專家總結的緩解過敏的幾類食物，被過敏困擾的朋友可以常吃。

## 酸奶等富含益生菌的食物

研究顯示，孕婦在孕期和產後喝含益生菌的酸奶，可減少嬰兒患濕疹的幾率，同時能降低嬰兒患其他過敏癥狀的風險。

## 獼猴桃、鮮果等富含維生素C的食物

維生素C有助抵抗瘙癢、蕁麻疹等過敏反應，美國營養協會醫學主任卡羅琳·迪恩表示，維生素C通過間接抑制炎症細胞功能來釋放組胺。草莓、獼猴桃、綠葉菜等富含維生素C的食物春季應該常吃。

## 蘋果、洋蔥等富含類黃酮的食物

研究表明，類黃酮在抗炎抑制過敏反應方面效果特別好，富含類黃酮的食物包括蘋果、洋蔥、紅酒以及茶葉等。

## 杏仁、腰果等富含鎂的食物

美國楊伯翰大學研究表明，體內缺乏鎂的動物與鎂充足的動物相比，接觸過敏原後血液裏組胺水平更高。除了杏仁、腰果外，綠葉菜、海帶等食物也富含鎂。

## 三文魚等富含Ω-3脂肪酸的食物

Ω-3脂肪酸被證明具有抗炎作用，有助減少過敏。除了三文魚等深海魚外，核桃、亞麻籽也是Ω-3脂肪酸含量較高的食物。

## 八角、茴香等香辛料

美國臨床營養顧問珍妮特·馬卡羅博士指出，八角、茴香、花椒、芥末、胡椒等香辛料可以通過刺激呼吸道黏膜纖毛，減輕鼻塞等呼吸不暢癥狀。

# 幼兒發燒 別去“捂汗”

發燒是小兒較常見的病癥，是很多疾病都能引發的癥狀，在應對小兒發燒時，家長要掌握科學的護理與治療方法，不要隨便使用退燒藥，更不能盲目相信民間偏方給寶寶捂汗。小兒發燒後捂汗捂太多，要當心誘發高熱驚厥。

據專家介紹，相關的數據顯示，急性發燒是5歲以下兒童急診住院的首要原因。傳統觀點認為發燒捂出汗就好了，但兒童的體溫調節中樞發育不完善、體溫調節能力差，加衣服、蓋被子，不但出不了汗，還會由于不通風而加重發熱，熱度不能通過皮膚散出去，誘發高熱驚厥。所以，孩子發燒要給他們少穿衣服，不要穿著衣服蓋被子。關掉熱空調，降低室內溫度，以利于皮膚散熱達到降溫的目的。

專家表示，由于兒童汗腺不發達，中樞神經系統發育不完善，因此千萬不能通過“捂汗”來“發汗”，否則容易造成“捂熱綜合徵”，易導致高熱驚厥。一般高熱驚厥好發于6個月至5周歲年齡段孩子。

# “壁虎爬牆” 治肩周炎

患了肩周炎，胳膊抬不高怎麼辦？專家建議，不妨學學壁虎爬牆。

具體做法是：病人身體正對牆壁距離約30公分，雙臂分開後舉起雙手放在牆上，胳膊盡量抬高，然後雙腿分開稍比肩寬。當準備工作就緒後，病人身體下沉至雙膝，彎曲至90度即可，然後右臂協同左腿、左臂協同右腿上爬，腳可離地，手臂盡量向上伸。這種鍛煉方法每天20分鐘，身體素質好的老年人可適當延長時間。

一般來講，經過數月的堅持鍛煉以後，病人不僅會感覺胳膊能高高抬起，四肢及大小關節也在不知不覺中得到了很好的鍛煉。

需要注意的是，肩周炎早期時病人會有疼痛感，但是到了後期疼痛雖然減輕或消失，但會出現功能障礙，臨床上稱為“凍結期”。可以說，“冰凍三尺非一日之寒”，因此，肩周炎患者切勿採取強拉硬扯的方法。

年過半百，要防肩周炎。肩周炎好發于50歲左右的人，故又稱“五十肩”。因患病以後，肩關節不能運動，仿佛被凍結或凝固，故稱“凍結肩”、“肩凝癥”。患有肩周炎的患者，常自覺有冷氣進入肩部，也有患者感覺有涼氣從肩關節內部向外冒出，故又稱“漏肩風”。中醫認為，肩周炎乃風寒濕邪侵襲肩周筋脈所引起的慢性疾病。內因營養虛弱，筋骨衰頹，外邪乘虛而入，傷及肩周筋脈，致使氣血不通而痛。若過力勞傷，血瘀氣滯均可導致肩痛凝滯，肩痛日久，則筋脈失養，而見肩部肌肉萎陷，關節僵硬。

# 養眼四妙招



晚春風多雨少，氣溫回升，熱易致疲。中醫講“累從眼入”，即身心疲憊發端于眼睛疲勞。如何做好護眼養生的基本功？專家支招4個小方法，您不妨一試：

**吃出好眼色** 眼睛幹澀最需要補水，要想擁有健康水潤的好眼色，首先要多喝水，再多吃一些核桃、杏仁等富含油脂和微量元素的食物。少吃甜食，因其會影響鈣的吸收，對視力不好。另外，辛辣和帶殼的海鮮一定要少吃，這些東西是“發物”，容易引起過敏性結膜炎等疾病。

**睡出好眼神** 睡不醒，眼神就會惺忪呆滯。春天每天要保證7~8個小時睡眠，便可以讓眼睛得到充足休息。晚上不要睡太晚，最好是10時上床。即便難入睡，也別有太大壓力，春天身體同自然一樣剛剛復蘇，需要一點緩衝期。

**按出好視力** 眼部有諸多穴位，按摩眼周，不但有解乏的功效，如果長期堅持的話，還有助于塑造好視力。按摩眼周可以參照眼保健操的步驟，也可以簡單刮刮眼眶，按摩一下眼睛周圍的穴位。或者先順時針轉幾十下眼球，再逆時針轉幾十下眼球，對增強實力都有不錯的功效。

**敷眼最解乏** 所謂敷就是用毛巾浸上水，蓋住眼睛捂，可以幫助促進眼部血液循環，加速緩解眼部疲勞。敷眼最好是冷熱交替著來，先用冷毛巾敷1-2分鐘，接着用在40℃左右的水裏泡熱的毛巾熱敷，如此重復10來次。每天早晚各一次，解除乏困效果極佳。

# 三種虛勿補

說到體虛，一般人都會想要補一補，但是“補虛”也是有講究的，以下三種情況就不宜大補或立即進補。

**初感外邪** 初感外邪最常見的是感冒，可出現發燒。有了外邪後，機體的正氣要和邪氣進行交戰，當務之急是把正氣調到體表以驅逐邪氣。如果此時祇顧補正氣而不發布作戰命令，很可能貽誤戰機，使病程延長。因此感受外邪以後一般要用辛味藥來發散，即驅逐外邪。如體虛受了風寒，可以先喝一些生姜紅糖水驅寒，然後再進行補益。

**體內濕熱** 上焦有濕熱，如出現頭部發熱、咳嗽痰多、口中黏膩等癥，此時進補會使補益藥不能順利下降，不僅下面得不到營養，還會助長上面的濕熱，一補就上火。這種情況需要先開上焦，宣肺氣，可食用杏仁等宣肺止咳的藥物。中焦有濕熱，如出現胃脘疼痛、灼熱、口幹却不想喝水，饑餓却不想吃飯，小便色黃，大便不暢等癥。此時若給予補益藥，會加重脾胃負擔，運化不開，出現腹部脹滿、惡心等癥狀。因此需要先化開中焦濕熱，可食用幹姜、茯苓等健脾祛濕之品。下焦有濕熱，如出現下肢浮腫、小便短赤、渾濁等癥，進補同樣會加重癥狀，可以先服用薏米等食物以利濕。

**極度虛弱** 人吃入的補藥必須通過氣血這個傳送帶運送到全身，才能發揮效用。當身體極度虛弱時，氣血流通也變得緩慢，把一堆甘緩黏膩的補藥放在一個疲憊的傳送帶上，一來會導致貨物堆積，二來會使傳送帶運行得更慢，形成惡性循環。但身體極虛必須要補，怎麼解決這個問題呢？一是要減少藥量，循序漸進；二是暫時不用太滋膩的藥物，可以先服用些山藥、薏米、麥冬、百合、蓮子等甘淡藥物，由淺入深。

# 花生能够抗老痴

美國得克薩斯州再生醫學研究所科學家發現：花生和紅酒中包含一種重要的抗氧化劑，可能是對抗阿爾茨海默病(老年痴呆)的關鍵。

先前研究證實，人類一般在25歲以後大腦就開始進入退步狀態。中年以後，認知能力的下降，會對老年記憶衰退產生影響。而研究人員發現花生和紅酒中含有一種叫做“白藜蘆醇”的化合物，這種物質能够保護細胞免受與年齡增長相關的損害，因而可以幫助那些患有嚴重神經退行性的疾病的病人，如阿爾茨海默氏癥患者。

研究負責人神經再生醫

學研究所，分子和細胞醫學教授阿肖克·K·謝蒂帶領團隊進行了一項實驗，將實驗鼠分為兩組，一組喂食白藜蘆醇，另一組作為對照組，在22~25個月的觀察實驗後發現，沒有喂食的一組空間能力得以維持，但是對于新的空間記憶力明顯下降。而喂食了白藜蘆醇的一組神經元的發育和生長大約翻了一倍。另外，研究也發現，第一組的老鼠大腦微血管得到明顯改善，海馬體慢性炎症的水平相對較低。

研究人員稱：新發現的證據表明，白藜蘆醇可以幫助中老年人改善老年的記憶和情緒功能。

# 洗澡趕走小毛病

渾身酸痛、眼睛疲勞、手脚冰冷……這些“小毛病”沒必要吃藥，但也不能放任不管。其實，通過洗澡就能解決這些難題。

**身體水腫**：洗澡時屈伸腳踝 水腫就是本應排出體外的水分蓄積在體內導致的。可以在39℃~40℃的水中泡15~20分鐘，水浸到肩頭即可，利用水壓來消除水腫；若嫌麻煩可以在洗澡時做一些腳踝屈伸活動，如轉動腳腕、彎曲腳趾等，還可以對足底和膝蓋做一些按摩，都能促進血液循環，改善水腫。

**肩頸酸痛**：洗澡時聳聳肩 肩頸酸痛的人可以用40℃~41℃的水泡10~15分鐘，水位要到脖子，能促進人體排出積蓄在血液裏的乳酸等物質，緩解酸痛；還可以在

洗澡時做一些聳肩活動，緩解肌肉緊張，如果眼睛酸脹，還可以用溫熱的濕毛巾敷眼睛，有緩解視疲勞的效果。

**身體疲累**：水溫別太高 用39℃~40℃的水洗澡10~15分鐘後，感覺體溫稍有下降時再上床睡覺，會使人很快進入深度睡眠。需要注意的是，水溫不能過高，否則會令心跳加速，反而導致身體更加疲勞。

**心情鬱悶**：給水加點香味 將味道清新的浴液倒入水中，水溫控制在39℃~40℃，浸泡全身或衝洗15~20分鐘，水會讓人有種飄飄欲仙之感，有放鬆身心的效果。需要提醒的是，不要在大吃一通之後進行，飯後半小時內洗澡會令血液難以集中到胃腸，影響消化。

# 法令紋暴露年齡

不論是誰，在發現臉上爬上第一道皺紋的時候，祇怕都有點傷感。不過你知道一個人臉上可以有多少種皺紋嗎？這個數字可能讓你吃驚。原來在我們的臉上，共藏有17種皺紋，而同齡的年齡、習慣、生活方式甚至工作地點，都可能決定到底會是哪一道皺紋率先出賣你的年齡，甚至暗示你會早死。

在專家眼中，真正“出賣年齡”、“暗示早逝危險”的并非魚尾紋，而是法令紋。

其實法令紋和皮膚整體的鬆弛、衰老有關，所以更能揭示一個人的狀態和年齡。很多人會盯著笑紋、魚尾紋不放，但如果要了解自己的狀況，你最該和同齡人比較的，其實是法令紋。如果你的法令紋在同齡人中屬於“特別深”



的一類，那麼你的皮膚狀態恐怕就不是很理想了。

而長期在室內工作的人，更容易出現眼圍紋，也就是笑起來時極為明顯的“笑紋”，有的人甚至二十歲出頭就可能出現這樣的紋路，但比起在戶外工作的人來說，皺紋總體來說都出現得更晚，程度也相對淺一些。

當然，並不是說魚尾紋、抬頭紋、頸紋等就不重要，因為這些皺紋如果過度嚴重，也會加重“蒼老”的感覺，減少壽命。