

初春饮食三字经

立春过后，气温渐渐回暖，万物开始复苏。此时，我们在饮食上也应该有所调整，以更好地适应气候的变化。下面这个饮食“三字经”有助指导大家如何在初春吃出健康。

补足水

初春时节，大部分北方地区还没有停止供暖，因此室内空气往往比较干燥，再加上大风频繁，雨雪稀少，导致很多人皮肤干燥、口干舌燥嗓子疼。这些情况的出现都在提示你应该注意补水了，但有时候光靠喝水可能无法解决上述问题，因为纯水的补水效果往往并不是最好的。纯水会很快地通过消化道，进入血液中，然后从肾脏排出去，滋润咽喉和消化道黏膜的时间很短。相比而言，含有少量碳水化合物(比如糖、淀粉、各种植物胶质)的水就要好得多，它们会吸附很多水分子，延缓水分的吸收速度，阻止它们很快被排泄掉。在小分子糖当中，果糖的吸湿效果是最好的。用富含果糖的蜂蜜加温水，调成一杯淡蜂蜜水，小口小口地慢慢咽，嗓子会觉得舒服许多。水果中也含有不少果糖，比如葡萄、梨、香蕉、柿子等都富含果糖。除此之外，银耳羹中富含银耳多糖，也是很好的补水饮料。

供足钙

春天人体新陈代谢比较旺盛，血液循环加快，是孩子长个的好时机。并且因为晒太阳机会增多，人体内的维生素D含量增加，此时如果钙供应量充足，则更利于骨骼健康。

因此，春季应该多吃富含钙的食物，比如牛奶、酸奶、奶酪等奶制品，豆腐、豆干等豆制品。除了维生素D，以下几种营养素也有利于钙的吸收和利用，第一是镁，有了镁的帮忙，才能使钙均衡地分配到骨骼中去，食物中紫菜、全麦食品、杏仁、花生和菠菜等都含有丰富的镁；第二是蛋白质，蛋白质充足的情况下，钙才有了可以沉积的骨架，从而更好地被人体吸收，富含蛋白质的食物有蛋类、瘦肉、鱼肉等；第三是维生素K，它有助于促进钙沉积到骨骼当中，从而提高补钙效果，西兰花、菠菜、甘蓝等绿叶菜中富含该营养素。

防春困

季节交替，气温升高，很多人常常会感到疲乏困倦，被“春困”缠身。

如果你也因此烦恼，建议在饮食上做出以下调整，首先，适当增加小米、燕麦、红豆、绿豆等粗粮的摄入量，它们富含B族维生素和膳食纤维，充足的B族维生素有助于心脏、神经及消化系统正常“工作”，预防精神疲劳和倦怠，而膳食纤维有助于减少血糖的上下波动，保证饭后不至于昏昏欲睡；其次，减少加糖巧克力、奶酥面包、精制



蛋糕及含糖饮料等甜食的摄入，因为含糖食物会快速被肠胃吸收，造成血糖急剧上升又下降，让精神更加不济，并且甜食还会加大体内B族维生素的消耗，导致情绪低落、疲劳、打瞌睡；最后，可以适当饮用花茶，其中的芳香物质能醒脑，所以特别适合春天消除春困，提神醒脑。适合春天喝的花茶有茉莉花茶、菊花茶及玫瑰花茶。喝花茶最好用开水泡制，避免饮用过浓、过烫的花茶。

抗流感

初春气温回升比较快，但由于此时还处于冬春交替时段，经常会有冷空气侵袭造成气温下降，此时如果不注意，易被流感“击倒”。多吃以下几种食物，有助于对抗流感，第一是葱姜蒜等味冲的食物，它们所含的有效成分能起到杀菌防病、预防感冒的功效；第二是动物肝脏等富含维生素A的食物，这种营养素对免疫系统有重要作用，一旦缺乏可引起呼吸、消化、泌尿、生殖上皮细胞角化变性，容易受细菌侵入，增加呼吸道、肠道感染疾病的风险。吃动物肝脏要注意适量，除此之外，植物性食物中的类胡萝卜素可在体内转换为维生素A，其主要存在于深绿色或红黄色的果蔬中，如胡萝卜、菠菜、芹菜、芒果、红薯等；第三是青椒、菠菜等富含维生素C的食物，维生素C能提高吞噬细胞活性，并参与免疫物质合成，促进机体产生干扰素，从而提高机体的免疫力。（芮莉）



健康人生

三个坏姿势毁了走路

背手 抱胸 揣兜

很多老人走路时，会不自觉地双手背在身后、抱在胸前或是潇洒地揣在裤兜里。事实上，由于平衡能力下降，这些对年轻人来说不算什么的姿势，却可能给老人带来意外危险。

走路可以锻炼全身骨骼，抻拉肌腱，活动关节，缓和神经肌紧张。如果背着手走路，就无法充分活动身体，起不到很好的放松作用。老年人背转双手时，上臂的肩端会向前旋出，肩关节相应地向向前内扣出，上身重心前移，为了保持平衡，头颈及下巴会向前伸出，使本已佝偻的上身更加向前倾斜。

背手走路时，双臂失去了调节身体平衡的作用，老人如果遇到坑洼路面或者突发状况，会来不及平衡、支撑身体，很容易摔倒，磕破嘴唇或磕掉牙齿，造成颈部、肘部受伤，甚至骨折。同理，抱胸、揣兜这两个动作也不适合老年人。

老人走路应尽量昂首挺胸，上体伸展，减轻驼背，提升信心，使肺部吸入更多的空气；手臂自然地轻微摆动，可以起到助力、平衡和放松的作用；迈步时，要用大腿带动小腿，否则腿只有一部分肌肉起作用，容易疲劳；迈大步比小步走好，速度由慢到快，可以使全身都活动开，有效促进体内的新陈代谢。

对部分老人来说，走路时双手非但不能抱胸、揣兜、背身后，还需要找个“支点”。例如在人群比较密集的地方，为了防止被匆匆的行人碰撞，老人可以拄根拐杖增加安全系数；有严重骨质疏松和腰椎压缩性骨折的老年人，拄拐杖可以减少腰椎和关节负重；腿脚不灵便的老人外出旅游时也最好拄拐杖，以保护骨骼和关节免受损伤；容易疲劳或步行能力差的老人，可以选择带座的拐杖，以便随时休息。（狄龙）



四肢紧贴在床上，如同在妈妈子宫内的姿势，不易受外界干扰，这是最自然的自我保护姿势，也最舒服。

但这也的确存在一定风险，最可怕的就是窒息。新生儿的头较重，控制头部转动的颈部肌肉力量不足，手也不够有力。趴着睡，一旦发生呕吐（新生儿吐奶很常见）或被毛巾、枕头等堵塞口鼻时，不易靠自己的力量把脸移开。父母又不容易观察趴着的宝宝的肤色和表情，难以及时发现异常。只要2—3分钟呼吸困难，宝宝就会全身瘫软无力甚至窒息死亡。

宝宝的睡眠姿势通常包括3种：仰卧、侧卧和俯卧。仰卧时，内脏器官受到的压力较小，四肢可自由活动，父母可直接观察其脸部表情。但长时间仰卧，易睡成扁平头，而且由于重力，仰卧对呼吸不利，还易发生呕吐；如果侧卧，一般推荐右侧卧位，可避免心脏受压，有利于胃内食物顺利进入肠道，防吐奶。但长时间侧卧，宝宝脸部两侧易发育不对称，头型易睡偏，也可能造成斜视；俯卧位除了上述分析的危险外，也有好处，宝宝胸部压迫床，床的反作用力正好按摩胸廓，能提高肺活量，有助胸廓和肺部发育。3种睡姿各有优劣，可按照宝宝的不同情况采取不同睡姿。一般来说，1岁以内要仰卧、侧卧、侧卧3种姿势交替睡。家长不能随时在旁照料或夜间睡眠时，以仰卧为主；有人在宝宝身边陪护，能做到严密观察时，可让宝宝侧卧；吃完奶后，可以右侧卧。（吴芹）

婴儿趴着睡易窒息



新生儿除吃奶外，大部分时间都在睡眠中度过。细心的妈妈会发现，宝宝趴着睡更踏实。可也有人说宝宝趴着睡很危险，到底该怎么做好呢？

宝宝刚离开母体，缺乏安全感，趴着睡时，腹部、

黄豆枕治颈椎病

一觉醒来，不但没轻松多少，还觉得脖子痛、肩膀酸。现代人群中，像这样受颈椎问题困扰的人很多。如果你告诉你换个枕头就可以大大缓解，你会不会觉得很惊喜？这个“神奇”的枕头就是用我们最常见的黄豆做的。

黄豆枕治疗颈椎问题，古人早有实践，晋代葛洪《肘后备急方》中就有此记载。唐代孙思邈在《千金要方》中也记载道：“治头项强不得顾四方……大豆一斗……纳囊中枕之”，讲的正是用黄豆枕来治疗颈肩部僵硬、疼痛。

黄豆的大小和质地特性决定了它非常适合用来填充枕头，可对颈椎起到良好的托垫作用。枕头中黄豆粒的滚动可以对颈部小关节起到良性的按摩作用，缓解颈部小关节紊乱和韧带、肌肉痉挛。黄豆枕还有很强的可塑性，无论仰睡还是侧卧，肩头顶在枕头两边鼓起的黄豆，都可以恰到好处地填充颈部与床铺间的空隙，相当于在睡眠中就完成了对肩颈的按摩。因此，临床上时有枕黄豆枕睡觉一段时间后，明显感到颈肌变轻松，颈椎病造成的头晕、头痛、肩颈疼痛等症状大有缓解的例子。

黄豆枕的制作非常简单，自己在家就可以完成。选小粒黄豆2公斤，干炒至八九成熟，在阴凉通风处充分晾干，这样经过炒制处理的黄豆就不容易出现虫蛀了。再准备一块棉布或大毛巾，缝制成长约50厘米、宽约20厘米的布袋。把一端用绳子扎紧，放入黄豆，稍留一些空间，然后再把另一段同样扎紧，使整个枕头呈圆柱形。睡前用手把黄豆枕中间拍出个小凹陷，高度略低于自己的一个拳头即可。

大多数情况下，使用黄豆枕半个月左右，颈椎部的不适症状就会得到缓解。有颈椎病烦恼的朋友们赶紧动手做一个黄豆枕试试吧。

（赵斌）

到处揭人短也是做坏事

东汉开国皇帝刘秀，是中国历史上一位有作为的开明君主。他非常重友情。登上皇帝宝座之后，他并未因自己的地位变了而忘记以前贫困时的朋友。登基那天，他把自己的好朋友严光请到了洛阳。他知道严光很有才华，便想让他当大官来辅佐自己。俩人畅谈至深夜，并睡在一张床上。但是严光不想当官，刘秀并不勉强，而是尊重他的选择，送他回故乡种田去了。

《弟子规》的泛爱众篇说道：勿谄富，勿骄贫，勿厌故，勿喜新；人不闲，勿事搅，人不安，勿话扰。意思是说：不要去讨好巴结富有的人，也不要向穷人面前骄傲自大。不要喜新厌旧，要珍惜老朋友。对于正在忙碌的人，不要去打扰他；当别人身心状况欠佳时，不要用闲言闲语去干扰他。《弟子规》讲的这一段，正是刘秀所实践的。刘秀身为帝王，不忘故友，而且依然能做到不勉强、叨扰他人，确实值得人们称颂。也许正因为他有这样的胸怀和气度，才成就了自己。

“泛爱众”字面的意思是：广施爱心对待社会大众。而我们知道，只有善待他人才能让别人也喜欢自己，以更好地在人群中立足。因此《弟子规》中的这一部分是“爱众”，其实是教孩子们如何与社会中的他人相处。

泛爱众篇还道：人有短，切莫揭，人有私，切莫说；道人善，即是善，人知之，愈思勉；扬人恶，即是恶，疾之甚，祸且作。意思是说：对别人的缺点，我们不要去揭穿；对他人的隐私，切忌去张扬。赞美他人的善行就是行善。当对方听到你的称赞之后，必定会更加努力行善。到处说他人的过失或缺点，就是做坏事。如果指责批评太过分了，还会给自己招来灾祸。单从字面理解，有人会质疑，这是教育孩子们只说别人说漂亮话吗？其实不然，这段话更着重于让青少年多讲他人所长，以促进他人出现更多积极的行为。少在众人面前揭人短、扬人恶，不是听之任之，而是要做到“善相劝，德皆建，过不规，道两亏”，即朋友之间应互相规劝，共同建立良好的品德修养。如果有错不能互相规劝，两个人的品德和事业都会受到损伤。朋友之间私下指正，不仅是互相促进，也更容易让人接受。

教育子女也应遵循这一原则：多在他人在前指出其良好的行为或表现，以促进这些积极的部分更多地被展现出来。对孩子的问题，要关起门来教训，这样孩子就不会因在别人面前失掉自尊而对家长反感，教育效果更好。

（马健）



心理空间

白城曙光男科医院

bcsa 新农合定点医院

看男科

到曙光

6113666

白城宾馆旁

春季预防感冒方

【处方】紫苏叶10g，板蓝根15g，芦根15g，金银花10g，生姜3片，大枣3枚。

【制用】上述药用凉水1000毫升，浸泡30分钟后，煎取药液100毫升，装瓶，第二次煎药加凉水500毫升，煎取药液100毫升，与第一次药液合在一起，当茶频饮，每日1剂。

【功能】清热解毒。

【主治】本方主要功能，预防春季流行性感冒。

【禁忌】忌食辛辣、油腻之品。（白城市中医老科协：王文卿）



每周一方