

乍暖还寒，“一老一小”该注意什么？

春回大地，自然界呈现一派生机勃勃的景象，此时也是人体调养的大好时机。需要注意的是，冬去春来，乍暖还寒，免疫力相对低下的“一老一小”，容易让病毒、细菌乘虚而入，进而引发各种疾病。

“一老一小”该如何顺应自然规律，养生防病？来看看专家给出的饮食、作息、运动、情志调理等方面的春季调养建议和干预措施。

养肝健脾同时润燥

“从中医角度讲，四季具有春生、夏长、秋收、冬藏的节律，天人相应，人也与之相应。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说，春天阳气升发，而春季与肝相应。肝主疏泄，如果肝血不足，就会出现疲乏困倦；如果疏泄失调，就会出现肝气郁结，同时也有可能出现肝火上炎，肝气还可能影响到脾胃。所以，春季养生要养肝健脾同时润燥。

“饮食方面，春季应‘省酸增甘以养脾’。”张晋说，辛甘发散为阳，辛味和甘味的食物加在一起有助于阳气升发。但要避免过度食用酸涩的食物，以免影响肝气升发，“可以注意多吃香椿芽、萝卜、芥菜、荠菜等。”“要调整作息，在春三月里，要夜卧早起，尽量在晚上11点前入睡，早晨7点以前起床。”张晋建议，外出活动时，可选择太极拳、八段锦这样比较轻柔的活动，防止过度出汗。

骨密度低，吃钙片有用吗？

骨密度低时，单纯吃钙片有一定作用，但效果有限。钙是骨骼的重要成分，补充钙片可以为骨骼提供钙源，但仅靠钙片难以显著提高骨密度。

治疗骨质疏松症需要综合补充钙和维生素D，并在医生指导下联合使用抗骨质疏松药物，才能更有效地增加骨密度。补充钙片的同时，应确保足够的维生素D摄入，因为维生素D能促进钙吸收。

在饮食和运动方面，应该注意以下事项：
高钙饮食：多食用富含钙的食物，如奶制品、豆类、坚果、绿色蔬菜等，每天钙摄入量应达到1000-1200毫克。如果饮食中钙摄入不足，可在医生建议下适当补充钙剂。

补充维生素D：维生素D有助于钙的吸收，可以通过晒太阳（每天至少20分钟）或食用富含维生素D的食物（如牛奶、蛋黄、鱼类等）来补充。

均衡饮食：保持饮食多样化，摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，避免高盐、高脂肪饮食。高盐饮食会增加钙的流失，因此，应尽量减少盐的摄入。
负重运动：如步行、慢跑、跳舞等，这些运动可以让身体承受自身重量，刺激骨骼，增加骨密度。运动时应根据自身身体状况，选择合适的强度，避免过度运动导致损伤。

肌肉强化锻炼：如使用弹力带、哑铃等进行力量训练，可以增强肌肉力量，减轻骨骼负担，降低跌倒风险。

平衡与柔韧性训练：瑜伽、太极等有助于提高身体协调性和平衡能力，减少摔倒风险。这些运动不仅有助于骨骼健康，还能改善身体机能。

骨密度是衡量骨骼强度的重要指标，骨质疏松症的诊断标准之一就是骨密度的降低。双能X线吸收法检测(DXA)是用低剂量X线检查身体成分的方法，是诊断骨质疏松症的“金标准”。如果检测值(T值)≤-2.5，则诊断为骨质疏松症。

骨质疏松症是一种与年龄相关的退行性改变，但同时也是可防可治的慢性病。随着年龄增长，骨密度会逐渐下降。通过科学的干预措施，如药物治疗、营养补充、运动等，可以有效改善骨密度，降低骨折风险。

比如，原发性骨质疏松症通过“药物+生活方式”干预，可以延缓骨流失，降低骨折风险。

继发性骨质疏松症多由甲亢、糖尿病、长期使用激素等疾病或药物引起。甲状腺功能亢进会导致骨代谢加速，长期使用糖皮质激素会抑制骨形成并增加骨吸收。治疗原发病后，骨质疏松症状可得到改善。
来源：人民日报

芹菜和洋葱能帮助降血压吗？

高血压是常见的慢性疾病，流行病学调查也显示，几乎每4个成年人当中就有1个人属于血压偏高的情况。随着大家健康意识的增强，有些人尝试通过吃某些特定的蔬菜比如芹菜、洋葱等，帮助控制或降低血压。

不过，提醒大家注意，食疗降压还是要讲求方式方法，忽视药物治疗，血压可能不降反升。

食疗降压只能是辅助

先给大家介绍个案例。张先生今年48岁，两年前体检的时候就确诊了高血压，经过这么长时间的细心“调理”，血压不降反升，这是为什么呢？原来张先生一直笃信通过食疗来降压，即使医生向他推荐降压药仍不以为然……他非常疑惑：“我咨询过很多家庭医生和营养师，也看过不少养生书

吃几十斤蔬菜未必能降压

没错，“芹菜素”有舒张血管的作用。有医学资料显示，研究者从芹菜中提取了“芹菜素”，并在动物身上做实验，结果发现“芹菜素”有舒张血管的作用，从而达到了些许降低血压的效果。

不过这些试验的对象是动物，在人体上功效几何还不得而知，而且试验用到的“芹菜素”是从十几斤芹菜中提取的，倘若换算成人体，即使疗效相当也要一次吃下

要注意排便情况，保证大便通畅。中医有句话叫“肺和大肠相表里”，也就是说肺热可以从大肠而出，通过排便的方式把肺热泄下来。反之，如果胃肠积热，也会加重肺热。

儿童注意传染病防护

“天气转暖，病毒和细菌也开始活跃起来，所以，春季是流感等传染病高发的季节。”首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏提醒，儿童要尤为注意，做好个人防护。

李敏介绍，民间有“二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪”的谚语，这句话很形象地说明了春天的气候特点，所以后来才有了老话“春捂秋冻”。“当然，脱要稍晚，捂要适度，要根据气温变化穿脱衣服。”

“春天风大、风干、物燥，一些人会出现口唇干裂、咽干口渴的症状，因此一定要保证足够的饮水，多吃蔬果，尤其是孩子。”李敏说，如果出现发热、咽痛等风热证候，可用一些药食同源的小草药，例如菊花、苏叶、陈皮煮水代茶饮，既可以疏风清热，还可以散寒，同时具有和胃的作用，“如果食欲不好，可以加点炒山楂、麦芽，如果口干明显，也可以加点百合和麦冬”。

老年人学会“三层洋葱穿衣法”

老年人往往正气不足，很容易疲乏

无力、不耐寒冷，冬春转换，很多老年人担心衣服脱得过多受风寒，就严格“春捂”。

“临床和生活中，常见到有老人因穿衣过度而出汗，出汗过多就容易出现腠理疏松，反而会感受风寒之邪。”张晋建议老年人在选择“三层洋葱穿衣法”，也就是在内层穿一些容易速干排汗的衣物，在第二层穿一些保暖类衣物，由于春天风大，在最外层穿一些防风避寒的衣物。外出最好戴上帽子、围巾，保护好肩颈部、关节和头部。过敏体质的人群，建议外出时戴上口罩。

睡前两个小时避免吃喝太多

中医认为“胃不和则卧不安”。张晋建议，老年人在睡前两个小时不要吃太多，也不要喝太多水，以免影响胃的消化和吸收。

她解释说：“老年人的脾胃相对较弱，晚餐尽量要吃点煮熟的容易消化的食物，避免加重脾胃负担。老年人本来就容易出现尿频，如果睡前两小时喝水太多，反而会频繁起夜影响睡眠。”

此外，中医认为“心主神明、心藏神”。专家表示，晚上睡不好通常是心事太多，建议老年人在睡觉的时候，睡前先静心，即眼睛闭上了心要宁静安详，可以选择听一些音乐，或者让周围的环境安静下来，再配合呼吸训练，以改善睡眠。

来源：光明日报

儿童肥胖怎么办？



图片来源于网络

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国6~17岁儿童青少年的超重肥胖率为19%，6岁以下儿童的超重肥胖率为10.4%。家长能通过哪些表现及早发现儿童肥胖的风险？儿童肥胖的危害有哪些？肥胖儿童又该如何科学减肥？记者采访了南京医科大学附属儿童医院儿童保健科主任、主任医师刘倩琦。

及早发现儿童肥胖的风险

专家表示，在日常生活中，家长可通过以下直观现象及早发现儿童肥胖的风险：

- 1.脖子后面的皮肤发黑。肥胖可以引起皮肤生理状态改变，导致黑棘皮病发生。具体而言，皮肤有明显色素沉着、皮肤增厚呈天鹅绒状，尤其以颈项部、腋下、下腹部、腹股沟处明显。
- 2.睡觉打呼。许多家长觉得孩子打呼噜是睡得香的表现，

稳住血压 药不能停

必须明确一点，药物仍是治疗基础。先说一下什么是高血压。血液流经血管对血管内壁是有压力的，这就是所谓的“血压”。

殊不知，肥胖是导致睡眠呼吸暂停发生的重要因素之一。

- 3.性早熟。超重和肥胖是诱发儿童性早熟的重要原因之一，进而导致孩子年龄增长快速，骨骺提前闭合，最终影响成年身高。

儿童肥胖的危害不容忽视

专家强调，儿童肥胖的危害是多方面的，具体如下：

- 1.容易患高血压、高血脂；
- 2.容易出现胰岛素抵抗、2型糖尿病、高尿酸血症、多囊卵巢综合征等；
- 3.容易出现脂肪肝，严重时发展为肝硬化；
- 4.容易出现骨龄超前导致骨骺早闭，影响最终身高；
- 5.存在骨质疏松、增加骨折风险；
- 6.容易合并腺样体肥大，出现阻塞性睡眠呼吸暂停；
- 7.容易出现情绪障碍、心理问题，如自卑、焦虑、抑郁、注意力不集中等。

科学减肥有妙招

专家称，儿童、青少年正处于生长发育的关键时期，减肥的过程严禁使用饥饿疗法、减肥药物或减肥品，应以饮食、运动、行为矫正等综合管理，肥胖儿童、家长、医师、营养师、学校、社会等多方共同参与。

- 1.饮食：选对食物、科学进食、合理烹饪。
- 2.运动：减少静坐的时间、看屏幕的时间；多爬楼、少坐电梯；多走路、少坐车；多做家务；有氧运动和抗阻运动每天一小时。
- 3.心理支持：家长以身作则；将运动转化为游戏；不以食物为奖励。

来源：中央广播电视总台

睡得好，才是真的好！ 最近您睡得好好吗？

1.充足的睡眠时长
适宜的睡眠时长是健康睡眠的基础。不同年龄段人群对睡眠时长的需求不同，且存在个体差异。
0-3月龄婴儿：13-18小时。
4-11月龄婴儿：12-16小时。
1-2岁幼儿：11-14小时。
学龄前儿童：10-13小时。
中小學生：8-10小时。
成年人：7-8小时。
老年人：6-7小时。

2.优质的睡眠质量
良好的睡眠质量是健康睡眠的关键。良好睡眠质量通常表现为：入睡时间在30分钟以内(6岁以下儿童在20分钟以内)；夜间醒来的次数不超过3次，且醒来后能在20分钟内再次入睡；醒来后感到精神饱满、心情愉悦、精力充沛、注意力集中。

3.规律的睡眠节律
规律的睡眠时间是健康睡眠的保障。提倡顺应四时，起居有常。保持规律的入睡和起床时间，维持稳定的生物节律。
成年人推荐晚上10-11点入睡，早晨6-7点起床；老年人推荐晚上10-11点入睡，早晨5-6点起床。

如何拥有良好睡眠
养成规律的睡眠时间表，保持适度的体育锻炼，避免久坐，适度晒太阳。
卧室环境应安静舒适，根据个人的习惯保持适宜的光线强度，室内温度在20℃-24℃，空气湿度在40%-60%为宜，经常开窗通风。
床垫宜相对坚实，不要过度松软塌陷，枕头高矮适中，被褥清洁干燥。
熬夜，睡前长时间使用电子产品，晚饭过饱过晚，睡前吸烟、饮酒、喝茶或咖啡，睡前长时间剧烈运动等，都会对睡眠产生不良影响。此外，年龄、遗传、情绪、压力、工作方式、疾病、药物等因素也会对睡眠造成影响。

出现哪些信号需就医
如经常出现入睡困难(入睡时间超过30分钟，6岁以下超过20分钟)、睡眠中觉醒且醒后无法再次入睡、白天频繁打瞌睡困倦、夜间鼾声响亮伴有呼吸间歇、睡眠不规律、睡眠过程中出现梦游、遗尿等异常情况时，提示可能患有睡眠障碍，应及时到医疗机构寻求专业帮助。
来源：健康中国

哪些人群适合食用蒲公英？

蒲公英具有清热解毒、消肿散结，利尿通淋的功效。药食同源，蒲公英是“抗炎排毒”菜。以下六类人群可适当吃一点蒲公英。

皮肤长痘的人。湿热型痘痘就是指带点红边的、肿起来的痘痘，这种人一般舌质发红、舌苔厚，甚至发黄。可用蒲公英全草，带根，捣碎后加水外洗和用作茶饮。

眼睛不适的人。眼睛肿胀、眼睛胀痛或迎风流泪，见到明亮的东西觉得刺眼、不适，可取整株的鲜蒲公英4两(含根，亦可用2两干品替代)煎汤两大碗，温服一碗，剩下一碗趁热熏洗眼睛，改善不适症状。

胃火旺盛的人。胃火旺盛或中焦湿滞的人，容易有口臭、胃部灼烧感或者反酸表现。湿阻化热，还容易形成口腔溃疡。用蒲公英煮水喝(干、鲜皆可)去除火气。

乳腺疾病的人。据研究显示，蒲公英提取物对毛细血管扩张和通透性亢进、纤维组织增生等有抑制作用，具有明显的体内抗炎活性。

肝脏损伤的人。蒲公英含有的蒲公英甾醇和蛋黄素能够影响人体新陈代谢，在一定程度上能起到保肝作用。

高血压的人。蒲公英含17种氨基酸，且含有很丰富的β-胡萝卜素，β-胡萝卜素具有较强的抗氧化作用，能够帮助清除血管壁垃圾，保护血管。
来源：健康时报

菠菜春笋虾丸汤



图片来源于网络

材料：菠菜500g、新鲜春笋150g、虾500g、猪里脊100g、姜及胡椒粉适量(4-5人份)。

烹调方法：菠菜摘去老叶，洗净切成段。春笋削皮、洗净、切片、置沸水中焯水后捞起备用。虾去头去壳、去虾线，拍成肉糜；猪里脊肉洗净，切块剁细；将虾糜和里脊肉糜放入搅拌机或料理机，加适量食盐、胡椒粉、水搅成虾肉泥，制成虾肉丸子备用。锅内加适量水及姜片，加入虾肉丸，待丸子浮起，加菠菜、笋片，煮熟，加食盐、胡椒粉调味，喝汤吃渣。

汤水点评：菠菜平肝、润燥，避免肝气升发太过。春笋化痰、消胀，对咳嗽痰多、消化不良、胃腹胀满、便秘者适宜，但笋性寒，故平素脾胃虚寒、寒咳者不宜。与春笋不同，虾仁性温，能中和春笋的寒性，虾仁能温肾补阳，虾仁肌纤维短，制成肉丸更容易咀嚼。这款汤不单是春季的时令汤水，更是一道鲜甜开胃的汤水。
来源：广州日报

美味宝典

来源：北京青年报