

天人相应，春天对应的五脏为肝。中医认为，肝主升发，能够调节人体的气血。因此，我们要抓住春季这个好时机调养肝脏！

#### 养肝菜——多吃辛味菜

专家介绍，春季可以适当食用一些“辛味”的时令菜，既为食物，亦为药用。中医上的五味包含酸苦甘辛咸，辛温食物能补肝阳，有促进肝阳升发的功效。

##### 1. 韭菜

韭菜味辛，能温中行气、散瘀、补肝肾。平时四肢冰冷、腰膝酸冷、便秘者可以在春季多吃一些韭菜。

##### 2. 葱

葱味辛，含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，能起到助肝升发的作用。

##### 3. 芥菜

芥菜性味辛温，吃起来有一种辛辣的芳香气味。适当多吃芥菜，有益于肝气循环，增强代谢。

辛味适合平时脾胃虚寒的人食用，如果平时肝阳亢盛、易怒、烦躁、口干口苦、肝热较重之人，不能吃太多。

对于那些吃“辛味”的食物怕上火的人，可以在餐桌上搭配白萝卜、豌豆尖等食材，这些食物多有清热或消滞的作用。既有助于升阳，又怕上火。

#### 养肝茶——多喝3类养肝茶饮

除了时令菜，医生还建议喝点养肝茶饮。

##### 1. 生姜大枣饮

健脾可以养肝。生姜和大枣能够调节脾胃，所以在回暖的春季泡上一杯生姜乌梅大枣枸杞茶，能够更好地养生。

##### 2. 枸杞乌梅饮

枸杞是中医里养肝的重要药物，乌梅味酸入肝，以补肝脏，两种一起泡水，能够更好地养肝。

##### 3. 茉莉陈皮蜜茶

茉莉花1克，陈皮1克，沸水冲泡后，加入适量蜂蜜饮用，有疏肝理气、健脾祛湿之功效。

#### 养肝粥——推荐4款养肝粥

医生向大家推荐了几款春季养肝药粥。

##### 1. 桑椹粥

桑椹30克(鲜桑椹用60克)，糯米60克，冰糖适量。将桑椹洗净与糯米同煮，待煮熟后加入冰糖。该粥可滋补肝肾、养血明目。

##### 2. 决明子粥

决明子10克，大米60克，冰糖少量。先将决明子加水煎煮取汁适量。然后用其汁和大米同煮，成粥后加入冰糖即成。该粥能清肝、明目、通便。

##### 3. 荠菜粥

将粳米100克倒入锅内加水煮沸，再加上新鲜荠菜100克，同煮作粥，早、晚适量食用。荠菜富含蛋白质和多种氨基酸，还含有葡萄糖、蔗糖、乳糖等，营养丰富，味道甘美。

##### 4. 山药粥

用干山药片45~60克或鲜山药100~200克，洗净切片，与粳米100克同煮粥，作早、晚餐食用。山药是一种性味平和的滋补脾、肺、肾的食物。

#### 养肝小动作——做好养肝小动作

除了食疗方法，养生专家还分享了几个春季养肝小动作。

##### 1. 轻压眼睑

肝主目，养肝首先养目。眼睛干涩，代表肝的精血不足；迎风流泪，则代表肝的收敛功能不足。闭目降气，食指轻压眼睑，揉搓到眼珠发热发胀，燥怒平息。

##### 2. 转动眼球

固定远方一个大型物体为目标。从左到上到右再到下再回到左，完成一个大圆圈。记住保持头部不动，就眼球动。顺时针时针各10圈后，缓解眼疲劳。

##### 3. 转动颈部

工作1小时后转动脖子，轻轻拍打颈部肌肉，缓解肌肉疲劳，改善大脑血氧供应。头脑顿时清醒很多，对神经衰弱也有一定效果。

##### 4. 干洗腿

两手紧抱一侧大腿根部，稍用力向下摩擦到脚踝，然后再往上到腿根，或可揉腿肚，用两手掌夹紧一侧的小腿肚，旋转揉动。

## 春天来了，早上锻炼好，还是晚上锻炼好？

俗话说，“一年之计在于春，一日之计在于晨”，很多人喜欢晨练，能让一整天都保持一个好状态。

然而很多人也喜欢晚上锻炼，晚上进行适当的锻炼能够很好地促进人体对晚餐的消化和吸收，也会让夜间的睡眠变得更加的好。

研究发现：1. 糖尿病患者或更适合在清晨运动，避免血糖剧烈波动

简单来说，就是傍晚运动时由于肝脏中糖原含量低，运动所需的能量主要并不是通过肝糖原分解，而是通过其他多种非糖物质转变成葡萄糖或糖原(即糖异生现象)。这一发现与基因表达谱结果相一致。

葡萄糖在傍晚运动后下降幅度最大，因此糖尿病患者或更适合在清晨进行活动，以避免血糖剧烈波动所带来的危险。

2. 减肥人群或更适合在傍晚运动，激活肌肉中的脂肪氧化

无论是清晨还是傍晚运动，均能起到一定的减脂作用，但对不同部位的减脂效果存在差异。肌肉和血清中的酰肉碱水平在傍晚运动后增加更多，这表明傍晚运动激活了肌肉中的脂肪氧化。

运动是最好的良药，不管早晚关键是动起来！

##### 1. 运动，能降低癌症发生率

据专家介绍，与运动最少的一成人相比，运动最多的一成人平均患癌概率降低7%。运动最多的人平均每天快走超过1小时，他们患食道癌的概率少42%。患肝癌概率少27%，患肾癌概率少23%。患病概率降低超两成的还有胃癌、子宫内膜癌及骨髓性白血病。

常运动还能将患骨髓瘤、结肠癌、头颈癌、直肠癌、胆囊癌和乳腺癌的几率减少一到两成，将烟民患肺癌的几率减少26%。

##### 2. 运动，能远离心血管病

运动还可以让你远离健康的头号杀手“心血管疾病”。

2016年《英国体育医学杂志》刊登的一项国际研究显示，在保护心血管方面，乒乓球、网球、羽毛球等挥拍类运动名列第一，其次是游泳，第三为有氧运动。

研究发现，挥拍类运动、游泳和有氧运

动可以是心血管疾病死亡率分别降低56%、41%和36%。

##### 3. 运动，能减肥、改善三高

运动能减肥也是不置可否的，而且运动时推荐有氧运动和无氧运动相结合。

有氧运动有益于减肥，当体重得到控制，就可以促进对于血压的控制，以及调节血脂和控制糖尿病，改善身体状况。

##### 4. 运动，能改善睡眠

睡眠质量差是目前困扰大多数人的一个问题，而运动也刚好有用，可以帮你改善睡眠。

对于常常失眠的人来说，运动是调理睡眠有效的方式之一。失眠患者若能坚持跑跑步、做做操、练练太极拳等，经过一段时间的体育运动，会对神经系统的兴奋和抑制过程起到良好的调节作用，为恢复正常的睡眠建立良好循环，从而可以从根本上消除失眠。

##### 5. 运动，能改善心肺功能

众所周知的，运动还能改善你的心肺功能，尤其是有氧运动。

有氧运动是提高心肺功能的首选，常见运动包括快步走、慢跑、骑自行车、登山、游泳等，建议至少每周3次，每次15~20分钟。

##### 6. 运动，能延缓衰老

规律运动是对抗衰老最好的选择。在这项研究中，研究团队评估了84名男性和41名女性骑行人士，他们的年龄在55~79岁。结果发现，比起那些不经常运动的人群，这些骑行人士肌肉含量和力量没有随衰老而丢失，身体脂肪和胆固醇水平没有增加，而且免疫系统和年轻人一样强健。

##### 7. 运动，能让你更聪明

研究发现，运动可以改变运动皮层，增强神经活动，改善学习记忆能力，持续锻炼可以取得更好的效果。

##### 8. 运动，能改善抑郁情绪

运动能够使有抑郁情绪的人感觉变好，是因为运动后不再专注于自身的不良感觉，能够适当减弱抑郁的感觉；能使血液循环，疲乏的感觉会随之减轻；有助于找回自信，发现自己的能力没有丧失，甚至发现自己其他的潜力；可改善思考能力，恢复对生活的控制能力。

## 春天为什么容易发脾气？这些招能帮助你解决

俗话说：菜花黄，痴子狂！春天风和日丽，天气越来越暖和，不过要注意，春季也是容易生气暴躁的季节！

春天人为什么容易发火？专家解释，春天常常会莫名其妙感到烦躁、爱发脾气、心情抑郁。这是因为肝主情志，一旦肝气郁结或肝气上逆，就会气机不畅，莫名出现情绪上的问题。中医认为肝具有调节情志的作用，春天肝经正盛，容易出现情绪波动，常有生气、郁闷、烦躁，以及倦怠、乏力等表现。随着春季日照的延长，空气的电离程度高，会使得人体内分泌激素和神经递质的改变，进而波及情绪。

那些平时脾气急躁的人，春季情绪更容易激动。我们推荐3款春季养肝药粥。

##### 1、桑椹粥

桑椹30克(鲜桑椹用60克)，糯米60克，冰糖适量。将桑椹洗净与糯米同煮，待煮熟后加入冰糖。该粥可滋补肝肾，养血明目。

##### 2、决明子粥

决明子10克，大米60克，冰糖少量。先将决明子加水煎煮取汁适量。然后用其汁和大米同煮，成粥后加入冰糖即成。该粥清肝、明目、通便。

##### 3、山药粥

用干山药片45~60克或鲜山药100~200克，洗净切片，与粳米100克同煮粥，作早、晚餐食用。山药味甘平，是一种性味平和的滋补脾、肺、肾的食物。

爱生气喝点中药茶。专家指出，日常可以选择喝点合适的中药泡茶，可调整情志减少对身体的伤害。

## 春天喝好一碗汤，免得医生开药方

春天的天气最是反复无常，加上空气干燥，很多疾病都会在此时发生，居家调理可以对症煲点汤。

#### 1、暖身汤——提高身体抗寒力

给大家介绍一道治疗风寒感冒的药膳——麻黄牛肉汤。这道药膳的原料包括炙麻黄15克，生姜10克，牛肉250克，葱白10克。制作时，先将牛肉洗干净，切块。然后将麻黄加水煮沸，去掉浮沫后，再煮10分钟左右，捞出麻黄。再将牛肉放入麻黄汤中，用文火炖到牛肉熟烂，然后将生姜切丝、葱白切段，加入汤中，加盐适量，沸后即可吃肉汤，记得分早晚两次温服就可以了。

#### 2. 祛火汤——滋阴法火扶正气

推荐：乌梅汤、白菜汤  
每天可用五个大乌梅(大人可以用到七八个)，白糖两勺，熬水，大火烧开后以后小火熬大概十来分钟，把乌梅熬烂，制作

成乌梅汤。放温，服用乌梅汤，当做饮料来喝。服用后，一般是小便的量增加了，然后体温下降，则为对症。

体内有热邪，用大白菜熬汤喝也有助于降火。买一棵绿叶大白菜，从中间切开，取半棵剁碎，加两枚切碎的松花蛋，一起放入锅中加500~700毫升水一起煮熟，然后加少量盐调味，吃菜喝汤即可。

#### 3. 润肺汤——常喝皮肤不干燥

##### 推荐：地黄汤

每日早上取生地黄10克，桑叶5克，大枣2枚，开水冲泡后一饮而尽即可。生地黄是益阴的上品，有凉血补血之功，血得补则肌肤受到滋养。桑叶甘寒，有清肺润燥的作用，肺燥得清，浑身都觉得凉润舒坦。用大枣补血滋阴，其实就是在给皮肤补水。早上起来喉咙干燥，一碗润肺茶正好投其所好。

#### 4. 健脾汤——帮助身体排湿气

##### 推荐：砂仁鲫鱼汤

砂仁鲫鱼汤：鲜鲫鱼150克，砂仁3克，陈皮6克，生姜、葱、精盐各适量。将鲜鲫鱼刮去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净。将砂仁放入鱼腹中，然后与陈皮共同放入沙锅内，加适量水，用大火烧开后放入生姜、葱、精盐，煮至汤浓味香即可。醒脾开胃利湿。

#### 5. 舒肝汤——喝出一份好心情

##### 推荐：黄花菜汤

买干的黄花菜25克与合欢花10克，加水煮半小时，用药汁兑蜂蜜，睡前喝一杯。症状改善后，一周喝两次作为巩固。合欢可以舒缓心中郁闷，安神活络，令人欢乐无忧。而黄花菜能除烦安神，这两样配合到一起就能达到除烦、解郁、安神之效，专门治疗虚火上炎导致的烦躁、精神不安、闷闷不乐、失眠健忘。

## 春天喝普洱加“料”好处多多

普洱茶有降血脂、减肥、助消化、暖胃等保健功效，老人们在春天饮用普洱茶时可以加一些“配料”，不仅别具风味，还能带来更多健康益处。

#### 1. 普洱茶+蜂蜜：护肤养颜、清热解毒

普洱茶富含微量元素锰，对老年人养护皮肤有益，可在普洱茶汤稍温时，加入少量蜂蜜，调匀饮用，能够护肤养颜、清热解暑。普洱熟茶性质温和，可以缓解蜂蜜对肠胃的刺激，适合胃肠功能较弱的老人。

#### 2. 普洱茶+玫瑰：舒缓情绪、调节肝肾

长期居家或子女不在身边的老人容易情绪低落，可以在泡普洱茶的时候加入几朵玫瑰花，芳香怡情，对舒缓情绪、放松身心、调节肝胃功能有不错的效果。此外，茉莉花、月季花也具有清香气息，可搭配泡茶改善情绪。

#### 3. 普洱茶+生姜：暖身驱寒、补益气血

冬春之交，一些体质虚弱或不注意防寒保暖的老人容易受凉感冒，可以冲泡一杯热普洱茶，加入适量鲜磨姜汁和红糖，趁热饮下，能够起到暖身驱寒，补益气血的效果。

#### 4. 普洱茶+杞菊：预防或延缓视力衰退

视力下降、花眼是老年人群的常见问题，日常可以在普洱茶中加入适量菊花、枸杞，补充胡萝卜素、黄酮类物质、维生素、微量元素等眼睛必需的营养元素，有助于预防或延缓视力衰退。

#### 5. 普洱茶+陈皮：祛油腻、清肠胃

老年人胃肠功能下降，容易消化不良，或胃口不好，若在普洱茶中加入一些陈皮，不仅能够祛油腻，清肠胃，还能健脾开胃，促进消化和新陈代谢，改善食欲，有益于老人摄入饮食营养。

### 遗失启事

▲重庆市北碚区社会科学联合会遗失2010年12月由重庆市北碚区事业单位登记管理局颁发的事证第：150010900633号的中华人民共和国事业单位法人证书(正本)一本，声明作废。

▲重庆市北碚区人民政府龙凤桥街道办事处遗失文化服务中心事业单位法人证书(正本)(事证第150010900403号)、劳动就业社会保障服务所事业单位法人证书(正本)(统一社会信用代码：12500109358693040E)，声明作废。

▲区老干部活动中心遗失事业事业单位法人证书正本，证书号码：150010900176，声明作废。

▲天生街道下属事业单位劳动就业和社会保障服务所事业单位法人证书正本遗失，声明无效。

▲赵鹏遗失残疾证，证件号码：51021519680423231064，声明作废

▲朱玉成遗失残疾证，证件号码：510215194510131320620，声明作废。

### 提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办