

惊蛰时节饮食宜“减酸增甘”

3月5日是惊蛰节气,中医专家提醒,惊蛰养生的重点在于养肝护肝,保持心情舒畅,避免情绪波动过大。同时,适当滋阴,使自己的精神、情志、气血也像春天一般舒展畅达。

首都医科大学附属北京中医医院妇科副主任医师肖潇介绍,起居方面,要保证充足的睡眠,尽量不超过晚上11时睡觉,早上6~8时

跑步并非人人适合

在运动过程中,有一些人觉得自己心肺功能较差,膝盖受力严重从而避免跑步,也有人迎难而上,选择跑步来锻炼自己的心肺功能,到底跑步应该如何选择?石家庄体育学院教师李亚辰表示,许多人都会选择跑步这个基础运动来作为运动的“敲门砖”,增加健康快乐和自信,但并不是所有人都适合跑步。

李亚辰说：“有心血管疾病、肺功能缺陷的人要尽可能避免跑步，因为跑步会增加心脏负担，跑步属于高强度的有氧运动，可能会加重病情。另外，身体形态有问题的人也不适合跑步，身体形态问题会导致身体力线不正，长期下来，膝关节的内侧和外侧受力不均，容易引起膝关节损伤，这类人群应该控制好自

起床。同时,不要急于脱掉冬衣,要遵循“春捂”原则,尤其是下肢和脚部的保暖,以防寒邪入侵。

“中医认为,春季属木,与肝脏相对应,惊蛰时肝气正旺。”肖潇介绍,饮食方面,应遵循减酸增甘的原则,因为酸入肝、甘入脾,减酸增甘才能达到补益脾胃的效果。建议多吃一些大枣、山药、南瓜等甜味食物以滋养脾胃,还可以多吃一些

己的活动量,加强腿部力量的练习,避免运动损伤的发生。严重肥胖、体重超标的人也不适合跑步,建议先做快走、游泳等有氧运动,并搭配合理有效的肌肉力量练习,合理控制饮食,将自己的体重降至合适的范围内,再享受跑步的快乐。”

李亚辰提醒,没有锻炼习惯的人也不建议一上来就跑步,这类人群的脚踝力量差,柔韧度也不强,跑步时容易崴脚,甚至引起肌腱炎和跟腱炎等。有的人在刚开始跑步或者跑了一段时间后发现自己的膝关节不舒服,甚至产生运动损伤,这都是因为膝关节周围肌肉力量比较薄弱,无法很好保证关节的稳定。所以,运动时一定要搭配适量有效的力量训练来配套练习。

(据《中国体育报》)

具有升发阳气作用的食物，如韭菜、春笋、芽菜等。此外，还可适当多吃些清肝火食物，如芹菜、荠菜、菊花茶、梨等，有生津润燥的作用；少吃辛辣（辣椒）、油腻（烧烤）、过酸食物（醋、柠檬），以防肝火过旺。

肖潇提醒,惊蛰时节,气温变化大,人体容易受到风寒侵袭,加上病毒和细菌活跃,呼吸道疾病高发。此时,可以通过艾灸大椎、肺俞

等穴位来增强免疫力,预防疾病。

惊蛰期间,肝阳之气渐升,阴血相对不足,人们容易出现情绪波动,如急躁、易怒等,甚至诱发情志方面的疾病,建议多参加户外活动,尝试八段锦、太极拳等舒缓的运动,通过肢体的伸展和呼吸的配合,畅通经络,培补元气,还可以配合按摩太冲穴,疏肝理气,调节情绪。

(据《人民日报》)

儿童肥胖可不止“肥胖”这么简单

“孩子正在长身体，胖点好。”有些宠爱可能让人忽视儿童肥胖的危害。3月4日是“世界肥胖日”，儿童内分泌科专家特别提醒，儿童肥胖可能导致性早熟、2型糖尿病、打鼾、睡眠呼吸暂停、脂肪肝等一系列的健康问题。

重医附属儿童医院内分泌科副主任朱高慧表示,肥胖不仅会导致儿童出现血脂异常、糖代谢异常、脂肪肝、内分泌激素紊乱、性早熟、月经紊乱、高血压、打鼾、睡眠呼吸暂停等一系列临床症状,甚至影响心理健康,导致情绪障碍;对当前及成年期的

内分泌系统、心血管系统、呼吸系统和消化系统带来危害,影响儿童的运动能力和骨骼发育,对行为、认知及智力产生不良影响,更是导致成年后多种慢性病的危险因素。

专家强调,体重管理须遵循医学指导,特别是处于生长和发育阶段的肥胖儿童青少年,如何在改善体重和减少并发症的同时,又不影响身体健康和生长发育十分重要。极端节食或过量运动可能引发神经性厌食、关节损伤等次生健康风险,对于已出现运动损伤、睡眠呼吸暂停等症状的患者,建议尽早就医。

(据新华社报道)

[illegible]