

## ·春季养生·

## 春季踏青的十大注意事项

## 观察天气

当发现墙缝有渗水、天气闷热异常、湿度明显加大,这种情况说明两三天内一定有大暴雨,避免外出。

## 量力而行

春游踏青以近郊为好,最多不超过两天的路程。另外,要补充各种营养不能乐而忘返,造成过度疲劳。

## 穿戴适当

春天气候多变,乍暖还寒,要带足衣服,以防感冒。鞋子应选用轻便、无跟防滑和高弹性的运动鞋。同时可准备戴防风镜和墨镜。

## 注意饮食

踏春时,体力消耗较大,身体内所需的能量和各种营养物质较多,所以踏青中的饮食是保健的重点。

## 场所选择

踏春宜在田野、湖畔、公园、林区、山区等场所,以摄取较多的“空气维生素”——负离子,起到健脑驱劳、振奋精神的作用。

## 防虫叮咬

如果你不慎被昆虫叮咬,切莫置之不理,更不可搔抓,而应立即涂擦风油精或皮炎平等糖皮质制剂,被松毛虫、蜘蛛、蜜蜂、蝎子等叮伤后应冷敷处理。

## 防止意外

踏春时,应尽量避免走陡峻的小路,不要独自攀登山林石壁。同时,凡患有心血管疾病的人,要随身带好常用的急救药品。

## 预防过敏

春天百花争艳,要注意预防花粉过敏。首先要找准过敏源,最好先到医院进行检查。户外活动时不要近距离“拈花惹草”。

## 热水洗脚

热水洗脚可促进足部血液循环,还可使皮脂腺的分泌和毛孔散热作用恢复正常。

## 防晒补水

别用冷水洗面,应该让皮肤休息一会儿再用温水洗。另外,春季皮肤容易脱水,嘴唇和手足容易干裂开口,注意补水。北京商报记者 夏姗姗/整理

## · 养生偏方 ·

## 古代中医美容方

古代中医疗法对美容养颜多有经验,很多方法很人性化,譬如根据每个人的特点,以调节为主,如用药浴、袋茶饮等。下面说说几个古代中医美白去皱偏方。

## ■ 慈禧药浴方

用枸杞子,不一定很多,用枸杞子煮水,倒在浴缸里就行。女性如果宫寒,放些艾叶煮水,药浴或是坐浴都可以,其实都是用些很平常的材料。

## ■ 美容去皱膏

用蜂蜜、白糖和牛奶各适量调为膏,每天早晚涂于面部,保留10-20分钟后再用清水洗去。常常使用可以减少或消除面部皱纹,并有润肤增白的作用。

## ■ 悅煮面容方

取冬瓜仁250克,桃花200克,白杨树皮(去外面粗皮)100克,阴干研为细末,每日饭后服1克,日服3次。要想使脸面白一些可增加冬瓜仁剂量;要红一些则增加桃花剂量。据东晋著名医药学家葛洪介绍,服用30天后颜面变白,50天。

北京商报记者 夏姗姗/整理



## 蔬菜边角料里的养生经

冬日里因大鱼大肉堆砌起的脂肪,让崇尚健康生活的人们叫苦不迭。春天到了,素食正当时,蔬菜成了餐桌上的香饽饽。时令蔬菜纷纷上市,韭菜、芹菜、菠菜、青椒、空心菜等,新鲜娇嫩、爽口诱人。国家二级公共营养师、北京营养师俱乐部讲师钱多多指出,人们食用蔬菜时常常只吃主要部分,把边角料弃之不顾,而事实上边角料里也有不少宝贝。

## 被丢掉的宝贝叶子

很多朋友在家里烧菜的时候,总是会在菜烧好的同时出现很多厨房垃圾,也就是俗称的蔬菜“边角料”。往往吃蔬菜时重点只集中在那么一部分,认为其余部位应该扔掉。殊不知从营养的角度来看,很多时候我们扔掉的却是蔬菜里的宝贝。钱多多表示:“其实生活中很多蔬菜‘边角料’的营养价值远远高于我们的想象,需要人们打破常规的习惯,多去发掘美味。”

以芹菜为例,人们做菜往往只取茎的部分,把芹菜叶子丢弃了。而营养学家对芹菜的茎和叶片进

行过13项营养成分的测试发现,芹菜叶的营养成分中有10项指标超过了茎。其中,芹菜叶中胡萝卜素含量是茎的88倍、维生素C含量是茎的13倍、维生素B1含量是茎的17倍、蛋白质含量是茎的11倍、钙的含量则超过茎2倍。此外,吃莴笋时,它的叶子营养价值也不容小觑。莴笋叶的胡萝卜素、维生素C和叶黄素含量都远远高于莴笋的茎。莴笋叶甚至比油麦菜的味道还要香浓。

## 从未被重视的白色宝贝

我们餐桌上经常会出现青椒、冬瓜之类的带芯的食材,可是在清洗过程中,绝大多数人会把白色的芯



给去掉,清洗得特别干净。钱多多表示,其实这些蔬菜白色的芯部都是富含丰富维生素C的地方,丢掉着实可惜。在清洗中,只要把上边的小籽去掉(有的很嫩的冬瓜里就没有籽),留芯随菜一起烹调,一点都不会妨碍菜的味道。

## 顺手被掐掉的宝贝

我们买菜回来通常要先花时间去择菜,有的掐头,有的去尾,基本上

留下的都是中间部位会多一些。以豆芽为例,很多朋友喜欢把淡化的芽尖掐掉,留下中间的白色茎部,觉得干净。钱多多指出,其实豆芽中营养最丰富的部分不是白嫩的芽柄而是被我们掐掉的牙尖。因为豆芽中间的白色部分水分含量比较高,各种营养素含量很低。所以不经意间,我们就把蔬菜里的宝贝丢掉了。

北京商报记者 夏姗姗

## 健康书苑

## 春季灭蚊 事半功倍

人们通常以为夏季才是除蚊的季节,其实,随着全球气候日渐变暖,蚊子滋生繁殖的时间也随之提前,所以除蚊的最好时机是春天。



春天是万物复苏的季节,也是蚊子滋生繁殖的季节。如果能赶在蚊子繁殖之前将其消灭,不但事半功倍,效果良好,而且可以预防蚊子大范围传播各类疾病。

据研究,蚊子传播的疾病达80多种,这些疾病包括:疟疾,是由按蚊传播的一种寄生虫引起的疾病。黄热病,是由埃及伊蚊传播的,在非洲很常见。目前对于这种疾病本身尚无治疗办法,只能缓解其症状。脑炎,是由伊蚊或脉毛蚊之类的蚊子传播的病毒所引起的。登革热,是由亚洲虎斑蚊传播的一种疾病,起源于东亚。

专家表示,蚊子在夜晚咬人吸血,扰乱睡眠,同时传播疟疾、丝虫病、流行性乙型脑炎等疾病,对人体害处多。对于春季防蚊,我们要做好以下工作:

## 详解蚊子

**繁殖期:** 蚊子在一年之中主要有两个繁殖期,一个是春季,另一个是每年的10-11月。蚊子的滋生离不开水,这时我们要尽量避免让环境中积水。

**生长速度:** 由于春季的气温比较低,蚊虫的生长速度要比夏秋季节慢很多。夏秋季节,雌蚊从吸饱

血液到卵巢发育成熟只要2-3天,在春季则要10-20天。夏天从蚊虫卵发育到成虫只需7-10天,在春季却需要30多天。因此春季是消灭第一代蚊子幼虫的最佳时机。

**聚集地:** 早春第一代蚊子幼虫的滋生地往往就在居民区附近,面积较小,幼虫少而集中。这时的蚊子因气温较低,不易飞动,多隐藏在墙角、桌底、橱柜的背面,且发育缓慢,正是灭蚊的有利时机。

## 非药驱蚊

蚊子黄昏前喜欢停息在窗台附近,入夜后喜欢停息在房中表面色泽较深的物体上,按此规律拍打蚊子,事半功倍。

在使用驱蚊药时,一个品牌在连续使用两个月后,换一种药物驱蚊,效果更好。

巧用清凉油、风油精。在卧室内放几盒揭开盖的清凉油或风油精,可起到驱蚊效果。点蚊香,气味呛人;挂蚊帐,空气沉闷。如果能在点蚊香前,在整盘蚊香上滴洒适量的风油

精,则可使蚊香不呛人,而且满室清香,驱蚊效果好。

摆入驱蚊鲜花。黄昏前,可在室内摆1-2盆盛开的茉莉花、米兰或玫瑰,最好是夜来香,蚊子不能忍受这些花的香气而逃避。

由于蚊子害怕橘红色的光线,所以室内安装橘红色灯泡能产生很好的驱蚊效果。

关上门窗,在窗前放置一个水盆,盆中加点混合了洗衣粉的水,第二天水盆中就会有一些死去的蚊子。

每天持续使用这种方法,几乎可以不用再喷杀虫剂或点蚊香了,而且蚊子也会越来越少。

把用过的失去药力的蚊香药片,滴上几滴风油精,插上电源,就能达到较强的驱蚊效果,且节约药片。

遇上停电还可以把用过的一两片药片滴上风油精,一起点燃,几分钟后就能起到驱蚊灭蚊的效果。

## 药物灭蚊

花盆、花坛等小型容器,长期积水,容易滋生蚊

虫,灭蚊最有效的措施便是控制水体中蚊虫的滋生。目前常用的药物灭蚊方法是针对蚊子幼虫与成蚊。可在一盆水中投入1%敌百虫并滴加少许食用油。

药物灭蚊方法:

**空间喷雾:** 居室内可用气雾罐灭蚊。一般15平方米的房间,空间喷雾5-10秒即可。喷雾后关闭门窗30分钟,灭蚊效果更好。

**滞留喷洒:** 将杀虫药液均匀喷洒在室内墙壁和天花板等处,蚊虫停落其表面,接触足够药物后就会中毒死亡。此法的效果可保持2-4个月。

**药物浸泡蚊帐:** 用杀虫剂浸泡或喷洒蚊帐,可起到防蚊灭蚊双重作用。将药剂溶解于水中,再将蚊帐、门帘、纱窗等布类浸泡其中,吸水晾干后即可使用。其效果可保持3-6个月,甚至更长。

**熏杀:** 可用盘式蚊香、电热蚊香片、电热蚊香液等。利用散发烟雾在环境密闭的条件下使用,效果更为理想。

**捕杀:** 家中只有少数几只蚊子时,可用电蚊香拍捕杀蚊子,是较为环保有效的方式。

(摘自《四季养生智慧》中国中医药出版社出版)