给春节后遗症把脉开方

走亲访友，举杯畅饮，聚会玩乐成了每年春节假期的常态规律，大家都沉浸在团圆的美好中，将春节的年味也烘托得越发浓郁。但是，伴随着这些享乐，随之而来的却是无孔不入的“春节病”。

症状：睡眠紊乱 精神萎靡

开方：按摩三穴位 帮助轻松入睡

年三十守岁、春节期间走亲访友……生活习惯的突然改变造成许多人出现失眠的症状。春节假期后要尽快恢复原来的生活规律，确保睡眠的规律性，不要让大脑持续高度兴奋，睡前可适当饮用一杯热牛奶舒缓情绪。

除此之外，还可以通过按摩穴位来达到轻松入睡的目的。一是按摩三阴交，此穴在小腿内侧，足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方，按摩此穴可以起到调和气血、通经活络、健脾和胃、消谷化食、宁心安神、补阴除烦的作用。二是按摩涌泉穴，此穴位于足底部，蜷足时足前部凹陷处，约当足底第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上，为全身腧穴的最下部，是肾经的首穴。《黄帝内经》载：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”按摩此穴位，可达到补肾安神、延年益寿的功效。三是按摩神门穴。此穴位于腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。按摩此穴可帮助入眠，调节自律神经，补益心气、安定心神。

在进行穴位按摩前，可先温水泡脚10~20分钟，以全身微微出汗为度。泡脚过程中可以听一些轻松的音乐，阅读轻松的文章或者观看轻松愉悦的节目。出汗后注意适度补充水分。泡脚之后，在床上取坐位，由上至下进行穴位按摩，每天按揉5~10分钟，安眠效果更佳。

症状：脾胃不和 便秘食积

开方：调整饮食结构 赶走胃肠道疾病

中医认为，脾胃是后天之本，气血生化之源。人出生后，所有的生命活动都有赖于后天脾胃摄入的营养物质。先天不足的人也可以通过后天脾胃调养补足，同样可以身体康健、延年益寿。如果不重视后天脾胃的调养，脾胃会虚弱，整个机体的营养状况就会差，会导致很多常见问题，比如经常感冒、咳嗽、厌食、汗多、大便干燥或腹泻等。春节期间不健康的饮食习惯非常容易伤及脾胃，衍生病变。

抱着“好不容易过个节”的想法，很多人在这个长假里过了把“嘴瘾”，山珍海味、鸡鸭鱼肉、聚会喝酒、夜宵烧烤，可谓是好好放纵了一回口腹之欲。但是几天下来，感觉自己的胃肠似乎是“堵住了”“吃滞了”，看什么美食也提不起兴致，到了饭点也不饿，往日准时造访的“便便”也不规律了，一时间，脸泛油光、鼻头长痘、口腔溃疡、情绪萎靡等问题都纷纷找上门，这难道就是所谓的春节后遗症？

想要巧妙化解胃肠春节后遗症，只要恢复正常饮食，在食物的选择上注意清淡，适当调整饮食结构，加重每餐摄入的蔬菜、水果比例，减少肉食，特别是减少“浓油赤酱”“香浓肥美”的红烧、油炸等“味厚”的肉食，坚持几天，胃肠功能就会恢复正常了。在蔬菜的选择上，除了选择韭菜、芹菜这种咀嚼起来很费劲却富含纤维素的蔬菜外，比较适合烹调、口感好的菠菜、豆芽、白菜等蔬菜，还有海带、竹笋、茭白、木耳也非常适合食用。

还有一个小窍门就是清晨起床后，在空腹情况下，先喝一杯水，温开水或者温蜂蜜水都可以，这样可以使你的肠道在清晨被唤醒，成功顺利地“启动”起来。

症状：精神萎靡 恍恍惚惚

开方：合理规划安排 治愈旅游后遗症

春节长假是一年中难得的一次放松机会，忙碌了一年，越来越多的人都会选择趁着假期外出旅游散心，顺便犒赏一下自己。旅行本是一件让人心情愉悦的事情，可随之而来的旅游后遗症也悄悄来到大家身边。

过度劳累、环境的突然改变及强烈刺激是旅游后遗症的致病因素，一定要好好调整，才可以尽快地恢复到工作状态。一是要充分休息，保证每天8小时以上的睡眠时间，尽快恢复体力；二是找一个安静的地方，闭上眼睛，想象自己坐在或躺在一个美丽的地方，开始感到放松，整个身体感到舒服，配上几次深呼吸，感到精力已注入你的身体，人就会觉得神清气爽，乏力症状会逐步消失；三是认真梳理接下来需要做的工作，从轻到重的合理分配工作，让自己有一个逐步适应的过程。（人民网）

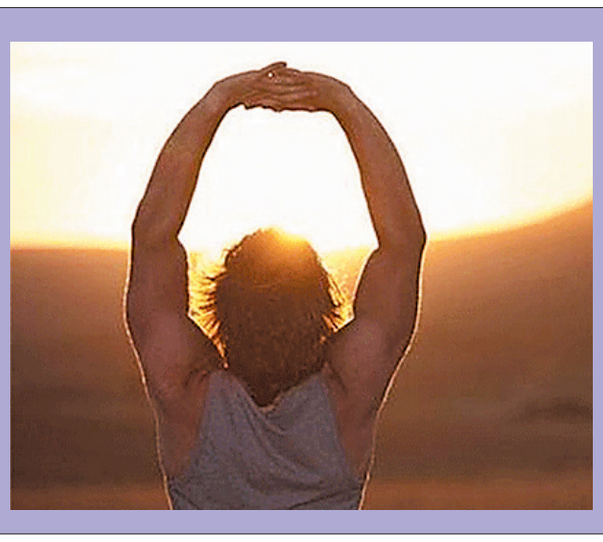
健康吃元宵 千万别任性

元宵节将至，阖家团圆的美食自然少不了元宵。元宵虽美味，却是一种高糖、高热量的食品，专家提醒，“三高”人群等应该尽量少吃元宵，健康人群也应讲究健康的吃法，千万别任性。

专家提醒，元宵外皮黏性大，馅儿高糖、高热量，有的还含有高油脂，不容易消化，因此不宜多吃。在烹饪手法上，不少人喜欢香脆可口的炸元宵，但经过高温油炸后，元宵油脂含量更高，更难以消化，因此最好煮着吃。建议吃元宵时搭配绿叶蔬菜等富含膳食纤维的食物，既可降低消化道中食团的黏度，又能改善元宵馅儿带来的发腻感。此外，元宵外皮的主要原料是糯米，冷却后更加难以消化，所以应该趁热吃，吃元宵后还应减少主食的摄入。

专家还提醒，高血糖、高血压、高血脂等“三高”人群，冠心病、急性胃肠炎患者都应少吃元宵，以免加重病情。咀嚼、吞咽和消化功能弱的老年人、婴幼儿也应尽量少吃元宵，监护人要特别留意其别被元宵卡住食管、气管。（人民网）

裸眼晒太阳防治近视



晒太阳对身心健康益处颇多，近日，美国国立卫生研究院发布的一项新研究报告称，多晒晒太阳还有助预防近视。

实验中，研究人员对出生6天的受试小鸡进行近视诱发后，用塑料眼罩盖住它们的右眼。随后，这些小鸡的左眼分别接受荧光、紫外光、蓝光和紫外线B波的照射，连续7天，每天12个小时。结果显示，360~400纳米的长波紫外线对近视的治疗效果优于其他几种光线。接下来，科学家对一些儿童进行了试验。他们将孩子分为三组，分别配戴全防紫外线镜片、半防紫外线镜片和无防紫外线镜片的眼镜。试验结果表明，无防紫外线镜片对预防和治疗近视的效果最好。

现代社会中，人们使用各式各样的紫外线防护用品，如防紫外线眼镜、LED灯类人工光源等。研究人员指出，紫外线是防治近视眼的重要环境因素之一，所以，如果医生让你配戴了眼镜，而你的视力还是越来越差，不妨先检查一下镜片类型，也许是镜片阻挡了紫外线所致。

专家建议，好的护眼方式是每天到户外活动，让裸眼接触一定“剂量”的阳光。可于每天清晨或下午三点左右，到户外晒太阳20分钟，注意不要直视太阳。（人民网）

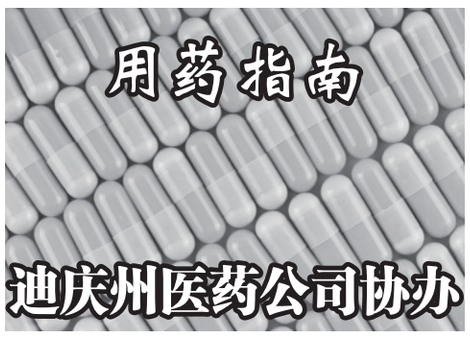
补维生素D心脑好

美国奥古斯塔大学医学院的研究者近日完成的一项临床研究发现，服用高剂量的维生素D能保持动脉柔韧灵活，预防心脏病、中风的发生。

为考察服用维D是否能改善血管健康，研究团队选取了70名超重或肥胖的美国黑人，他们都缺乏维D。当接触阳光照射时，人类皮肤能自然合成维D。由于深色皮肤吸收阳光较少，黑人会比其他人种更易缺乏这一维生素。维生素D会在脂肪组织里累积，失去其应有的作用，因此胖人也容易缺维D。

研究中，参与者被分为4组，前3组每人每天分别口服600、2000和4000国际单位的维生素D，第4组作为对照组，组员仅服用安慰剂。600国际单位维D是美国医学科学院推荐的日摄入量；2000国际单位是研究者推测出的最佳剂量；4000国际单位是服用者开始受到其毒性影响的最低剂量。先前研究表明，每天服用2000或4000国际单位维D，能让缺乏者体内维D含量恢复至正常水平。为期4个月的试验结果显示，每天服用4000国际单位维生素D的人，动脉僵硬度减轻了10.4%；服用2000国际单位的人，动脉僵硬度只减轻了2%；相比之下，每天服用600国际单位维D和安慰剂的人，动脉僵硬度分别增加了0.1%和2.3%。服用较高剂量的维D并未对参与者产生毒性。

这项研究成果认为，维生素D能通过阻断一种增加血管收缩的激素来改善动脉健康。维生素D还有助于减轻炎症，而炎症与动脉硬化有关。建议大家多吃含维D丰富的食品、勤晒太阳，必要时服用相关药物。（人民网）



春季如何防范空气污染

春天来了，万物复苏，周围的一切都显得生机勃勃，可是，我们赖以生存的空气却依然浑浊，天空却依然阴沉，我们的生存质量已经岌岌可危，实在不容忽视！呼吸质量如此低劣，再加上春季来临，各种微生物、病菌会随着气温的回升而欢快的生长着，南方潮湿的空气更加加重了这种空气污染的级别。

因此防范空气污染我们应该做到以下几点：减少出行是自我保护的一逼不得已的招。当然如果您的时间允许的话，尽量呆在室内，并且必须在室外空气污染减少的时候（比如中午出太阳的时候）开窗换气，但由于春季潮气比较重的原因，开窗换气的频率不可太多，甚至必须根据空气质量和潮气轻重来决定窗户的开关。除此之外，家里还可以购置些具有净化空气的植物来摆放；可以使用空气净化器来净化室内空气，以提高空气质量。然而，工作时间还是必须得出门，出行的时候，我们尽量带口罩，口罩能阻隔一些微粒，但选择佩戴口罩不能一味的单单从阻隔微粒的效果上作判断标准，毕竟可阻隔微粒越小，其通气阻力也会加大，这样微粒绝大多数是被阻隔了，可我们的血氧量也会跟着下降，从而对健康也是有危害的。殊不知，由于现在空气质量污染严重，我们出行回来身上都沾满了看不见的微粒、过敏源，因此回家之后得先在家门外拍拍身上的尘土，进门要洗手洗脸清洁鼻腔等等，以确保最大程度的保护自己和家人的健康。因此，空气污染并不光光是国家的事，我们每一个人都有份。减少空气污染，就必须从我做起，环保出行，少开车，甚至不开车，为降低空气污染出一份力量。除此之外，我们还要注意保暖，春季是流感高发期，如果感冒了我们的呼吸系统就更不堪重负了。（和娇 供稿）

春季养生，多吃生菜

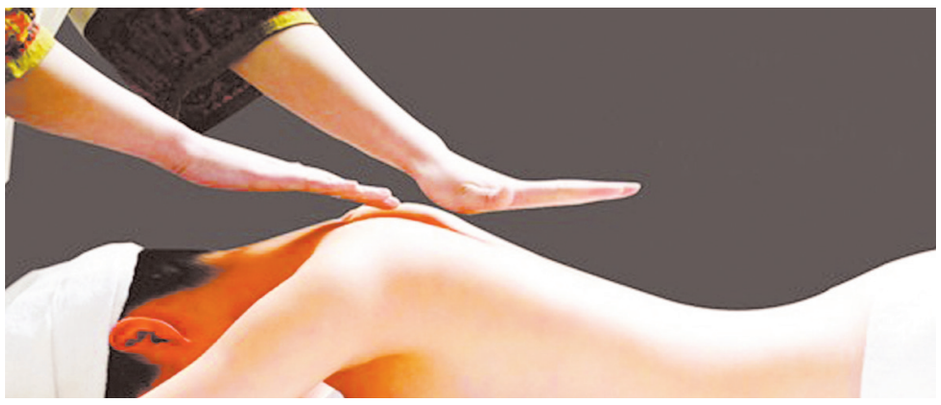
春季到来，万物复苏。春天里的生菜既是应季蔬菜，拥有特别脆嫩的口感，别有一番风味，同时，春季阳气生发，适宜多吃蔬菜降火、补充水分，所以春季养生一定要多吃生菜。

生菜的学名是莴苣，广州是我国栽培莴苣最早的地区之一。生菜含有莴苣素，莴苣素具有镇定、降火的功效。生菜的含水量很高，可以帮助抵御春季易引发的呼吸道疾病。生菜的营养非常丰富，可以帮助人体补充维生素C、增强抵抗力。此外，生菜还具有低脂的特点，有助于美体瘦身。

生菜的做法多样，最常见的有清炒生菜、蒜蓉生菜、蚝油生菜。清炒生菜清爽利口，具有生菜本身具备的功效，如镇痛催眠、降低胆固醇、辅助治疗神经衰弱、利尿、促进血液循环、抗病毒等。蒜蓉生菜除了具有清炒生菜的功效外，还有杀菌、消炎和降血糖的作用，甚至还可以补脑。

春节饮食较油腻，建议多吃生菜，消脂解腻。（人民网）

六种情况不宜推拿



中医推拿作为以人疗人的方法，通常是指医者运用自己的双手作用于病患的受伤的部位、特定的腧穴，运用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等形式多样的手法，达到疏通经络、行气活血、祛邪扶正、调和阴阳的疗效。推拿疗法因适应症广、疗效显著、舒适度高、安全简便而备受人们的推崇，成为人体保健与养生的好帮手。要达到理想的防病、治病效果，除了要有一定的推拿技巧，还应因人、因病施治，注意禁忌症与适应症，才能真正做到“让患者不知其苦，方称为手法也”的至高境界。

中医的治疗原则强调“三因制宜”，即“因时、因地、因人”。推拿属中医外治法范畴，尤其强调“因人制宜”。可以说，受试者的体格差异、精神状态、疾病类别，决定了施术者的推拿方式、力度大小、操作时间。以下六种情况则不宜推拿。

1.过饱、过饿、过累或长期睡眠不佳。吃得过饱，胃肠道血流供应增多，此时推拿会导致大量血液集中体表，使胃肠供血不足，引起消化不良等症状，建议饭后1小时再推拿。在过饿、过累或睡眠品质不佳的情况下，都可能会因为血糖过低、全身气血供应状态差，在推拿过程中出现类似晕针的“晕推”状况。

2.脱臼、骨折、急性扭伤期。脱臼、骨折，骨结构不在生理位置时，推拿可能会加重骨关节的错位，甚至引起或加重骨裂对周围神经、血管、脏器的损伤，加重病情；在扭伤的急性期，扭伤周围软组织处于水肿状态，此时推拿反而会加重软组织肿痛。

3.皮肤外伤。皮肤发炎、烫伤、外伤等情况下，推拿反而会加重伤势，使发炎情况更恶化，还可能会因为细菌感染，进一步造成蜂窝性组织炎。另外，若有疱疹等皮肤疾病，也有可能因为推拿扩大感染部位，因此，并不建议推拿。

4.生理期或怀孕期间。女性经期或怀孕期间，通常不推荐对腰部、骨盆部位进行推拿操作，以免刺激子宫，影响正常月经生理过程或对孕妇、胎儿造成影响。

5.术后。术后受试者除体虚外，其开刀伤口亦未完全愈合，全身气血不足以被推拿调动，此时充足的休息优于推拿。

6.慢性病患者，尤其肿瘤病人。患有慢性病的人不宜推拿，如心脑血管疾病，其血管可能存在动脉粥样硬化或是钙化问题，不专业的推拿可能会造成硬化斑块脱落，随血液进入颅内，堵塞颅内血管，引发中风；肿瘤病人，一般体虚无力，病人的身体状况可能没办法负担推拿的力量，因此，建议用针灸搭配服药，改善体弱、气虚等问题后，再尝试推拿辅助治疗。

推拿的保健功效很好，但不建议天天进行。中医经典《黄帝内经》云：“阴平阳秘，精神乃治”，阴阳平和、全身气血通畅是人体最好的状态，在这种状态下，人不需要任何治疗，只需要随着时间、季节变迁，通过推拿做相应的调养，保持即可。

推拿的力度也不是越大越好。专业推拿大夫须考虑人体软组织的力学与生理特性，使手法作用于人体之后，可以形成一种良性的刺激和感应，既能最大限度地发挥经络的调整作用，又能避免对人体组织产生明显损伤。反之，一味的猛力会形成恶性刺激，极易造成组织损伤，带来痛苦。（人民网）

如何正确烧烤煎炸熏制食品

在当今社会，薯条，炸鸡，汉堡成了慵懒生活、工作忙碌的市民的充饥快餐，而野外烧烤也成可一道时尚美食，殊不知，在享受美食的，欢乐相聚的时候。这些食物中的致癌物，也悄悄的潜进了女性的身体。

因为煎炸食品在制作的过程中，会产生胆固醇氧化物等许多生物活性分解产物，它们具有很大的毒性作用，能够强烈诱发癌症。熏烤食品则会产生苯并芘，是一种严重的致癌物。经调查显示，经常食用油炸食品或者烧烤食品的女性患妇科癌的几率大大增加，其妇科癌的发病率也大大升高。归根结底的原因是，这些食品中产生的活性物质与女性的卵巢，子宫，乳腺等组织有亲和力，进而引发妇科癌。研究发现，烧烤不仅会减少蛋白质的利用率，容易造成营养缺乏，还容易产生致癌物质。烧烤过程中，肉中的脂肪会滴在炭火中被分解，再与肉中的蛋白质相结合，产生的苯并芘致癌物质会吸附在肉的表面，尤其是轻微烤焦的部位。经常食用被苯并芘污染的烧烤食品，致癌物质就会在体内累积，有诱发肠癌、胃癌等癌症的危险。有研究表明，生活环境中苯并芘含量每增加1%，肺癌死亡率就上升5%。

还有一些街边的不良商家，为了烤制食品的色香味，在食品里添加一种叫亚硝酸盐的添加剂。亚硝酸盐主要产生于肉串在烧烤前的腌制环节，腌制环节时间越长，越容易产生亚硝胺。而且，某些烧烤摊主为了使肉串可以保存长久，吃起来口感细嫩，会在肉串中添加嫩肉粉，这种嫩肉粉本身就含有亚硝酸盐，食用过多，不仅容易引起硝酸盐中毒，还易诱发癌症。虽然卫生部已经呼吁在全国范围内禁止在食品中添加亚硝酸盐类物质，但很多商贩为了自身的经济利益，仍然继续使用亚硝酸盐的添加剂。

防止以上情况发生的方法则是：尽量少吃油炸食品，更不要吃炸黑或者熏黑的食物，如果实在想吃，以电烤为主，或者使用无烟煤。另外，吃过烧烤后，还可以吃一些新鲜，因为蔬菜和水果中含有大量的维生素C和维生素E，其中维生素C在胃内具有阻断亚硝酸盐和仲胺结合的作用，从而可减少致癌物亚硝胺的产生，而维生素E具有很强的抗氧化作用。许多常见的蔬菜和水果中含有大量纤维素，对肠道有很好的清理作用，可以促进致癌物的排出。用生的绿叶菜裹着烤肉吃，也可以大大降低致癌物的毒性。研究发现，叶绿素含量越高，消除致癌物的致突变作用效果就越好。所以，那些绿生菜叶子可不仅仅是垫盘子的装饰品，它们其实是健康吃烤肉的重要组成部分。或者在配些用发酵的大豆制成的酱汤和乳酸发酵制成的泡菜搭配着吃。还可以用番茄酱和柠檬汁涂在烤肉上吃，以减少致癌物的危害。（和娇 供稿）

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷
本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8289000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015