健康关注

春光好 老人且行且珍惜

寿从乐中来 赵国明作

玉 晓

俗话说一年之计在于春，对于疾病的预防，春季其实也是“决定性”的时段。春天气候变化无常，老年人要注意保暖御寒。有数据显示，在心脑血管病人中，1/3以上都是因气候变化而发病。清明节前后，一些老年患者，会因过度思念亲人导致情绪波动，或因受风寒而引发心脑血管疾病。尤其是患有高血压、高血脂和高血糖的“三高”人群，以及80岁以上的老人，更易发病。因此，专家提醒，老年朋友们要从以下几个方面注意身体保健，为健康未雨绸缪。

四项要点打基础

一年之计在于春，春季是老人养生的最佳季节。北京中医药大学养生室教授张湖德提醒，老人春季养生只要坚持好4个要点，就能为健康打下基础。

清淡饮食。清淡不是说不吃鱼和肉，只能吃糠咽菜。这里说的“清淡”应理解为烹调的方法要少油少盐。春季冷暖频繁交替，吃些温补的荤食，比如鸡肉、鱼肉更能调节免疫，预防疾病。小白菜、油菜、西红柿等新鲜蔬菜富含维C，具有抗病毒作用；胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜，富含维A，能保护和加强呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭。此外，食量比较少的老人，建议多吃些带馅的面食，做到荤素搭配。

嚼点生蒜。研究显示，大蒜中的大蒜素可以增强食欲、有利消化，还有辅助降低血压和胆固醇的功效。春季是呼吸道传染病的多发季节，老年人免疫力差，容易感染。为增强抵抗力，老人可每天吃瓣生蒜。做凉菜时，最好也加点蒜杀菌、调味。但要注意适量，老年朋友一天别超3瓣，否则会影响视力。

盐水漱口。春季早晚温差大，人体抵抗力下降，细菌病毒常乘虚入侵。每天用盐水漱口，不仅帮助清洁口腔，还能在一定程度上抑制细菌。一般在500毫升的杯子中加入一汤匙盐，溶解后就可以漱口了。

户外走走。春天，自然界中阳气上升。中医讲究养生要顺应时令，春季“养阳”，“动则升阳”。天气好、阳光足的时候，老年朋友不妨多出门活动，但运动不要过于剧烈，应以步行为主。走路能让周身气血通畅，有舒筋活血的作用，能加快身体的血液循环和新陈代谢。步行锻炼不必给自己规定步数或时间，感觉稍累时就休息一会儿，如果感觉气喘或心跳剧烈，就应立即停下休息。

呼吸道感染莫忽视

呼吸系统疾病一般有哮喘、咳嗽、气喘、吐痰（次数较多，痰变粘稠、发黄）等症状。较常见的病症有支气管炎、肺炎等。早期症状常表现为感冒的症状，容易被患者忽视，若不及早治疗，一旦加重，要进行治疗就很麻烦了。

专家建议，春季气候不稳定，易引发呼吸道感染，老年人发现感染一定要及早医治。老年人抵抗力较弱，容易发生病变，一旦发现症状，最好不要自己随便吃药或是听别人的经验之谈来服药，应当去请教专业医生。

血压监测要随时

现代医学研究证明，不良的情绪可使心跳加快、血压升高。所以，老年高血压患者要注意控制情绪，这样才有利于内分泌调节，使血管的舒缩功能处于最佳状态，血压也会自然下降，并保持稳定。在气温多变的春季保持情绪稳定，是控制血压的重要环节。

专家建议，春季气候不稳定，血管容易痉挛，引起心脑血管疾病。原来就有高血压的老人，不能随便减衣服，也不能随便停降压药，否则血压会偏高。老年人应随时监测自己的血压，除此之外，还要保持心境愉悦稳定。患心脑血管病的人，情绪方面的刺激很容易引起病情的急剧变化。

心脑血管疾病更当心

春季，人体的耗氧量也随着气候变化而逐渐增多。对于心脑血管疾病患者来说，春季温差较大，对血管收缩、舒张的调节要求较高，因此，心脑血管病在春季更容易发作。一位78岁的张婆婆，因天气刚刚好转，便到江滩锻炼，没想到不仅没强健身体，反而引起心绞痛。

专家建议，春天气候变化无常，老年人要注意保暖御寒，坚持“春捂秋冻”；饮食要有规律，少吃油腻高脂食物；患有高血压和冠心病的老人最好不要停药，每天早晚两次测血压，以便控制病情；疼痛不缓解时，应及时就医。

五忌换来老来健

一忌生冷食品。在春天，老年人要注意饮食调理，宜多吃富有营养而又容易消化的清淡食物，不吃或少吃生冷食品，以免刺激肠胃引发疾病。胃寒者早晚喝点姜糖水，有御寒胃和防治感冒的双重作用。

二忌四处串门。春季是呼吸道传染病的多发季节。老年人由于免疫力差，所以容易感染疾病。在春季，老年人不要频繁出入人多的公共场所或串门，这样可以预防疾病的传播。

三忌睡眠过多。春天人易犯困，有些老年人有睡懒觉的习惯。中医认为久卧伤气，睡眠过多，无病也会躺出病来。因为久卧会造成新陈代谢下降、营养障碍、气血运行不畅、筋脉僵硬、身体亏损虚弱。因此，老年人在春天要早睡早起，一般每天睡8小时即可。

四忌懒于活动。春天是老年人走出家门参加健身活动的大好时光。常到户外活动，可以尽情地呼吸新鲜空气，增强心肺功能；阳光还可以杀死皮肤细菌、病毒，增强肌体的免疫力。

五忌衣着不当。春天气候多变，忽寒忽暖。因此，老年人不要过早地脱掉棉衣，而应适当地“捂”一段时间，以便身体各个部位能够适应，这样可以防止受凉、感冒，从而免除诱发肺炎、肺气肿、肺心病的危险。

健康箴言

梳头浴脚长生事 临卧之时小太平

此联选自宋·陶谷（902-970）《清异录》。该书载：郭尚贤常云：“服饵导引之余有二事，乃养生大要，梳头、洗脚是也。每夜尚贤先发后脚方寝，自曰：梳头浴脚长生事，临卧之时小太平。”

祖国医学认为，头为诸阳所会。人体的重要经脉和40多个大小穴位以及10多处特别刺激区均聚于此。经常梳头，能疏通经络，活血化瘀，改善头发及颅内营养。故“养生家谓梳为木齿丹。”（《清异录》）早在南朝齐梁时期的著名医学家陶弘景就指出：“晨夕以梳梳头，满一千梳，大去头风，令人发不白。”（《养性延命录·五》）享寿101岁的唐代医学家孙思邈的《孙真人卫生歌》亦云：“发宜多梳气宜炼，齿宜频叩津宜咽。”可见，历代养生家都把梳头作为护发健脑防衰的重要健身方法。梳头速度以每分钟25~35次为宜。梳头应由前向后、由左向右，循环往复数十次至数百次，用力均匀适中，以免损伤毛囊。

“洗脚上床真一快，稚孙渐长解烧汤。”（陆游《泛舟金家埂赠卖薪王翁》）脚被称为人体的第二心脏，睡前用热水泡脚，确为养生保健良方。古谚云：春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。浴脚水温宜在38℃-43℃，水温渐冷渐加热水。泡完双脚后，再用力按摩足心（涌泉穴），即一手握住脚趾，另一手摩搓涌泉穴，约50~100次左右，以局部发热为度。两脚交替进行，这被称为“足心上的健身术”。

“睡得香，寿而康”。如何睡得香？“临卧之时小太平。”即：睡前先静心，不思考问题，更要抛开一切烦恼；养成良好睡眠习惯，定时作息，准时上床，准时起床；做好睡前功——洗澡或泡脚及按摩；遵循“睡诀”，选择最佳睡姿。宋·蔡季通《睡诀》云：“睡侧而屈，睡觉而伸。早晚以时。先睡心，后睡眼。”（明·沈仕《怡情小录》）

熊经浴辑注

保健园

草莓营养高 去火开胃好

张洪军

眼下又到草莓上市的时节。草莓的可爱之处，不仅在于颜色喜人、酸甜适口，还在于无子无皮无核，吃的时候一口一个，很过瘾。草莓不但芳香浓郁、酸甜多汁，还有很高的营养价值。所以被营养学家誉为“春天第一果”。

草莓的营养配比很合理，其中维生素C的含量约是等量的西瓜、葡萄或苹果的10倍。维生素C除了可以预防坏血病外，对动脉硬化、冠心病、心绞痛、脑溢血、高血压、高血脂等疾病，都有积极的预防作用。此外，草莓中的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质，具有明目、养肝的作用。国外最新研究还指出，草莓中含有一种胺类物质，对治疗白血病和再生障碍性贫血有一定的功效。此外，草莓中富含铁、果糖、葡萄糖、柠檬酸、苹果酸等。对于春季容易出现的肺热咳嗽、嗓子疼、长火疖子等，草莓中含有的营养元素都可以起到辅助治疗的作用。同时，因为草莓含铁，贫血的朋友也可以常吃。

从中医角度看，草莓去火、解暑、清热。春季人的肝火往往较盛，吃点草莓可以起到抑制作用。另外，草莓最好在饭后吃，其含有的大量果胶及纤维素，可促进胃肠蠕动，帮助消化、改善便秘、预防痔疮、肠癌的发生。

但是，清洗草莓是很头疼的一件事。很多人为了图省事，简单用水冲冲就吃。其实，草莓属于草本植物，植株比较低矮、果实鲜嫩多汁，这些都导致它容易受到病虫害和微生物的侵袭，故在种植草莓的过程中，要经常使用农药。这些农药、肥料以及病菌等，很容易附着在草莓粗糙的表面上，如果清洗不干净，很可能引发腹泻，甚至农药中毒。

要把草莓洗干净，最好用自来水不断冲洗，流水可避免农药渗入果实中。洗干净的草莓也不要马上吃，最好再用淡盐水或淘米水浸泡5分钟。淡盐水可以杀灭草莓表面残留的有害微生物；淘米水呈碱性，可促进呈酸性的农药降解。洗草莓千万不要把草莓蒂摘掉，去蒂的草莓若放在水中浸泡，残留的农药会随水进入果实内部，造成更严重的污染。另外，也不要用洗涤灵等清洁剂浸泡草莓，这些物质很难清洗干净，容易残留在果实中，造成二次污染。

草莓虽然是很好的开胃水果，但性凉，所以在早春，不要一次吃太多，尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的人，吃草莓更要控制量。肺寒咳嗽的人也不宜吃草莓。另外，患尿路结石和肾功能不好的人不宜多吃，因为草莓含草酸钙较多，过多食用会加重患者病情。

健康资讯

我国生物医药产值突破2万亿元

本报电（谭一泓）2013年我国生物医药制造业和医疗器械分别实现产值2.1万亿元和1900余亿元，同比增长18%左右。这是国家发展改革委副主任张晓强日前在“第八届中国生物产业大会”上公布的数字。

张晓强表示，在我国，治疗性疫苗和抗体等新药、转基因动植物新品种、生物基材料等新产品的研发速度逐年加快，促使产业内涵日益丰富。在“十二五”的后两年，我国应大力发展生物医药、生物农业、生物能源等关键领域。未来3年，我国生物产业产值年均增速有望超过20%。

健康互联网

巴旦木可改善肠道菌群

文 心

最新研究结果表明，美国加州巴旦木和美国加州巴旦木皮的摄入，可以改善健康成年人的肠道菌群，并调节肠道细菌酶活力，具有益生元的功效。该益生元功效可能是由其高含量的膳食纤维和酚类物质带来的。这是福州大学食品科学技术研究所所长倪莉教授近日公布的对美国加州巴旦木的最新研究成果。

倪莉说，福州大学开展美国加州巴旦木和巴旦木皮对健康年轻成人的益生元特性评估临床研究成果，已于2013年12月在《Anaerobe》杂志上发布。早前动物和体外研究中已评估美国加州巴旦木和巴旦木皮的益生作用，人体临床试验实属首次。巴旦木作为健康零食，提供改善整体健康状况的营养组合，包括植物蛋白、抗饥饿纤维、健康脂肪和重要维生素和矿物质。食用美国加州巴旦木能够显著增加双歧杆菌和乳酸杆菌等有益菌的数量，抑制某些有害细菌的生长。

知名营养师顾中一说，巴旦木有助于促进心脏、心血管的健康和体重控制，帮助减轻炎症和氧化压力，并且有助于调节血糖水平。