



# 兔年学兔 健康无虞

## 低调的健美选手

兔子喜欢蹦蹦跳跳，它可爱的外表下，藏着一身健硕的“肌肉”，尤其是腿部肌肉更加发达，只要后腿用力一蹬，轻松跳出一米多远。对人类来说，肌肉力量强的人，身体也相对硬朗。一旦肌肉失衡、流失或者退化，颈椎病、腰背痛、骨质增生可能接踵而至。

想要增肌或减少肌肉流失，可以试试这些办法：

1. 通过自重训练、轻器械训练和重器械训练等方法增强肌肉力量。
2. 先进行大肌肉群(如胸、背、腿)训练，比如卧推；再进行小肌肉群(如肩、小臂、腹肌)练习，比如小臂弯举哑铃。
3. 男性多练臀部、胸部和腿部肌肉，推荐背着杠铃下蹲、平躺举杠铃等。女性重点练习腿部肌肉，推荐靠墙静蹲、游泳等。老年人注重腿部锻炼，平时可以做半蹲，也可以坐着练习伸直腿、弯曲膝盖。

## 快速捕声的顺风耳

兔子的两只耳朵可以朝不同方向旋转，每只耳朵都能将近270度，迅速捕捉到声源的具体位置。相比之下，人类的听力显得不堪一击，长期戴耳机、总待在噪音环境中、开车时开窗等，让听力不断受损，而这往往是不可逆的，所以预防十分重要，具体可以这么做：

1. 保持耳道干燥，不要掏耳，耳垢(耳屎)较多可定期到医院清理。
2. 用耳机时建议音量不超过设备最大音量的60%，连续使用不超过60分钟。
3. 与噪音源保持距离，必要时使用防噪耳塞。
4. 擤鼻不要同时按住两侧鼻子用力，以免造成中耳炎或鼓膜穿孔。

## 视野开阔的远眺手

兔子是天生的“远眺选手”，且视野开阔，单眼视角180度，两只眼睛加起来的视力范围有差不多360度。人类的视力则没那么厉害，还容易近视，虽然成年人眼球发育相对成熟，近视度数稳定，但用眼习惯不好，也会让近视加重。这样做远离视力伤害：

1. 屏幕略低于眼睛，眼睛望着屏幕中央时，向下呈15°至20°角，屏幕亮度不超过80%。
2. 外出戴可以防紫外线的太阳镜，镜片最好是灰色、茶色、棕色，防紫外线功能较强。
3. 晚上用眼最好同时打开台灯和主灯，减少房间内的明暗差。
4. 每40分钟就上下左右运动眼球，让眼球做“米”字操。
5. 多吃些胡萝卜、玉米、西红柿、西兰花等黄绿色食物，有助护眼。

(综合《生命时报》)

## 无菜不欢的小清新

兔子是“小清新”的代表，它们无菜不欢，饮食十分清淡。科学的清淡饮食方式有助于保持健康，尤其是高血脂、肥胖、胃肠疾病、心脑血管疾病患者，更应清淡。推荐一份饮食方案：

1. 全天荤素比大致为1:3，每天应吃300克至500克蔬菜，120克至250克动物性食物，其中畜肉类50克至75克、鱼虾类50克至75克、蛋类25至50克。
2. 主食中约1/4的粗粮为宜，红薯、土豆可适量代替部分粮食。
3. 蒸煮和爆炒比例控制在2:1，尽量避免煎炸。
4. 少吃盐，多用醋、番茄、柠檬汁、香芹、香菜、香菇、洋葱等做搭配。
5. 烹调油每日推荐摄入量为25克至30克。油温应控制在150℃至180℃。

## 反应迅速的机敏担当

兔子大部分时候是“岁月静好”的样子，其实它对周围环境变化的感知非常灵敏，能迅速做出反应，机智又敏捷。反应快的人，通常更长寿。大家可以让自己帮忙拿着钢尺，自己的手放在离尺子末端约20厘米的位，让尺子突然落下，自己用最快的速度捏住。尺子下滑的距离越短，反应能力越强。

- 尝试以下锻炼，提高反应速度：
1. 单腿站立：锻炼全身的协调性和平衡感，这是提高反应力的基础(年纪较大的人不建议采用)。
  2. 快慢交替练习：反复练习来培养肌肉的“运动记忆”，例如快慢交替跑，练习哑铃时快几下慢几下。
  3. 踢毽子、跳绳：锻炼大脑和眼睛的反应能力，训练四肢的协调性和平衡力。
  4. 有氧运动：每周健走3次、每次50分钟就能让反应更敏捷。

## 高效的食物切割机

兔子的牙齿一直在生长，门牙发达且锋利，适合切割食物，臼齿适合研磨食物，它们会细嚼慢咽，即使在吃饭时也保持优雅。人类的牙齿没有那么“幸运”，敏感、脆弱、易断裂，坏牙还会为心血管病、感染等很多疾病埋下隐患，因此，护齿至少要做到3个细节：

1. 刷牙最好在吃完食物10分钟左右。用牙线剔除牙缝中的食物残渣和软垢，之后及时刷牙。
2. 刷牙洗净右手，把食指放在牙龈黏膜上，来回移动按摩。反复动作数次，按摩后漱口。
3. 半年到一年洗一次牙，每年都要做口腔检查，在还没有疼痛时，早发现、早治疗。

嫩又香，也是营养品质最佳的时期。

1. 豌豆：护眼佳。豌豆是应季蔬菜，它富含维生素A，有护眼的食疗功效；另外，其维生素C含量比干豆要高得多，有助于提高免疫力。
2. 蚕豆：健脑佳。蚕豆味甘、性平，健脾养胃，还含有丰富的锌、磷脂和胆石碱，具有健脑作用，尤其适合脑力工作者食用。
3. 荷兰豆：祛火补水。荷兰豆与豌豆、蚕豆不同，我们主要吃它的豆荚，豆荚中的B族维生素和维生素C的含量都很高，营养丰富，而且春天的荷兰豆格外脆嫩新鲜。

## 捂三处

常言道“春捂秋冻、不生杂病”，尤其是对老人来说，“春捂”很重要。张群教授表示，“春捂”重点有三处：

1. 捂腿脚：防春寒。“寒从脚生”，脚是全身最怕冷的部位，肾和脾胃的经脉都起源于脚，而双脚又距离心脏最远，护好脚很重要，可以采用有温通经的中药材煎汤后泡脚。
2. 捂肚子：护脾胃。腹部有很多重要经脉，如脾胃经、肝经穿过，任冲督三脉起于腹腔内。腹部受凉，很容易出现腹痛、腹泻。
3. 捂后背：护阳气。背为阳，背部适度温暖有利于体内阳气生发，可预防疾病，减少受凉、感冒和患肺炎的机会。

## 做三动作

1. 搓手：提神醒脑。调养心肺，可以搓手心、揉按手指。在搓手时，将两掌合并，来回对搓，尽可能地摩擦手心。
  2. 晒背：补充阳气。11时至13时，是阳光充足的时段，可以经常晒晒后背，补充人体阳气。
  3. 泡脚：活血通络。泡脚和按摩脚部都是春天很好的保健方式。
- 刘明主任表示，大部分“阳康”的市民目前还有乏力、纳差、气短，尤其是运动后，上述症状明显的情况，这提示我们身体仍处于肺脾气虚的状态，因此运动要适量，“可以进行一些伸展运动，如八段锦、太极拳等，来生发体内的阳气。同时，还需要进行肺部康复运动，进行呼吸操锻炼，缩唇运动，100米步行距离运动等来调节肺功能。”

## 揉三穴

1. 内关穴：安心宁神。立春后，人易烦躁，影响睡眠。这时候应揉按内关穴，帮助宁心安神，提高睡眠质量。
2. 期门穴：疏肝理气。春季五行对应木，肝属木，所以春季养生离不开养肝。期门穴有疏肝理气，保健肠胃的作用。
3. 迎香穴：防治感冒。春季是流感的高发季节，揉按迎香穴对感冒症状的消除以及预防皆有一定的作用，重在坚持。

## 防三病

1. 防躁动。初春气压低，容易引起人脑分泌的激素紊乱，加上天气多变，也常常使人的情绪波动较快，所以立春时节，应避免过度疲劳，保证有充足的睡眠时间，可以到户外散步、放松心情。
2. 防哮喘。立春时节，是哮喘病的高发时期。除了气候变化大，易诱发哮喘外，还与花粉、尘螨等过敏源有关。因此，个人尤其是过敏性体质者，此时应有意识地远离这些过敏源，谨防哮喘发作。
3. 防眩晕。春天，有肝阳亢奋的人就容易出现头昏，甚至是眩晕。立春时节，如果出现头昏脑涨、天旋地转的情况，要注意反复测量自己的血压，在医生的指导下及时降压。平时饮食要注意尽量清淡，而且不要抽烟喝酒。

(本报综合)

## 核心提示

今年是农历癸卯兔年，也是俗称的闰年，今年不仅多了一个“闰二月”，而且有两个立春节气，是一个“双春年”。

立春，是二十四节气的第一个节气，立春预示着新的一年开始。春季养生，更是一年中中的养生之始，相当于给全年打“地基”。本期健康周刊，我们邀请到了株洲市中心医院和湖南省直中医医院的中医专家，为大家介绍春季养生的相关知识。

# 一年之计在于春 养生试试这些招

## 都说“一年之计在于春”，立春对于养生有着非同一般的意义。

湖南省直中医医院治未病与健康管理中心首席专家张群教授介绍，立春期间，往往气温上升、降雨增多，但这一切仅仅是春天的前奏，春天的序幕还没有真正地拉开，养生还是以温暖、助阳、调肝为主。株洲市中心医院中西医结合科主任刘明也认为，面对乍寒乍暖、温差悬殊的春季气候，无论饮食、运动还是作息，都应当遵循春季特有的规律来进行。

## 喝三粥

1. 菠菜粥：养肝护肝。春季养生以养肝护肝为先。菠菜粥对因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩、贫血、糖尿病等都有较好的辅助治疗作用。
2. 香菜牛肉粥：去腻开胃。香菜因为含有挥发油而具备独特的气味。香菜除了提味也可煮粥，香菜牛肉粥可以开胃促消化，补充动物性铁和优质蛋白。
3. 韭菜粥：调节肠胃。初春食韭菜，能温中开胃，提高免疫力。另外，韭菜富含膳食纤维，能促进肠道蠕动、防便秘。春天的韭菜最好吃，颜色翠绿，清香细嫩。

## 吃三芽

- 春天是万物生长的季节，新芽，亦是具有能量的美味。
1. 黄豆芽：营养丰富。黄豆芽在所有豆芽中营养价值最高，不仅可补充营养，对于发育的孩子来说，黄豆芽中的叶酸、核黄素等正是成长必需。
  2. 枸杞芽：清火明目。适当食用枸杞芽清火明目，可增强免疫力和抗氧化能力，对于抗疲劳及软化血管等都有一定帮助。
  3. 绿豆芽：解毒下火。在中医眼里，绿豆芽是一味良药。如果在春天上火生了口腔溃疡，或是小便发黄、耳后有水流出、早起眼睛发蒙有眼屎，就要多吃绿豆芽解毒。

## 品三菜

1. 香椿：开胃降火。民间有“常食香椿不染病”的说法。从中医角度讲，香椿有开胃、降火的功效，而且能保肝、利肺，对多种病菌也有抑制作用。
2. 荠菜：清热解暑。荠菜中含丰富的蛋白质，这一点是大多数蔬菜不具备的优点。另外，荠菜还可以清热解暑、降血压明目，春天多吃点，能有效预防上火。
3. 菠菜：养血润燥。菠菜不仅含有丰富的胡萝卜素和铁，也是维生素B6、叶酸、铁质的最佳来源。菠菜还能养血润燥，因而可防治便秘，同时常吃菠菜对大肠也有好处。

## 饮三茶

1. 玫瑰茉莉茶：疏肝理气。春季人体阳气的生发需要依赖肝气的疏泄作用，玫瑰花、茉莉花等花茶都有疏肝理气的功效，有助于舒达肝气、调和气血。
2. 薄荷茶：提神醒脑。薄荷清新的气味可赶走春困，醒脑提神，同时还能增食欲助消化。
3. 黄芪茶：预防感冒。中医认为表气不固就容易感冒，所以容易得感冒也是气虚的一种表现。早春用黄芪，不仅能补气，还能预防感冒。

## 吃三豆

俗话说：“春吃豆，赛过肉”。春天的鲜豆又

公益广告

# 春捂秋冻 不生杂病

——株洲市卫健委、株洲日报社 宣

