

春节过后,不少都市人都被“节日综合征”所困扰,突出表现就是“上火”。据调查显示,近90%城市人容易上火,女性占95%,男性占88%。

初春易发四把火 对症食疗清热去火

□耿立文

初春易发“四把火”

初春乍暖还寒,身体容易因不适应季节变化引发上火。初春易发“四把火”,即心火、肝火、胃火和虚火。因压力、心烦、焦虑、睡眠不足引起的是“心火”;操心事多、工作压力大,焦虑等,会导致失眠、口腔溃疡、心烦、情绪不宁。肝肾失调会引起“肝火”:身上阵阵燥热,易疲劳,脾气暴躁,动不动就动怒,女性易出现尿频、尿路感染等。代谢失常容易引起“胃火”:过节期间,吃得太好,营养过剩,辣的、油炸的、大鱼大肉一锅端,导致大便不通,口臭,脸发痤疮,口角溃破。日夜颠倒、疲劳过度及受病毒感染是“虚火”的主要来源:这类人好发感冒,咽喉疼痛,易疲劳,入睡后脖子会发虚汗。

上火说明体内有“毒素”。体内不断堆积起来的有害产物,可以是外源的,也可能是内源的。

外源毒素包括:不良添加剂、农药残留、激素催生物;环境激素污染的食物、空气污染、致病菌、发霉毒素。中医称之为邪毒。

内源毒素是代谢产生的毒素。代谢越旺盛,内热重,尿深赤,尿内代谢后的废物就多。大便越黏滞、黑臭,排出的毒就越多。这些毒素总有积累,停滞于



体内。体内积毒的过程就会导致衰老,毒越多,衰老越快。

及时解毒有效“灭火”

要减少毒物的产生和积累,最好的办法是及时解毒,有效“灭火”。

中医认为排毒有4条通路:规律排便。排便不仅要通畅,还要及时,色黑、味重、毒素过多尽量一天多次排便。

排尿及时。要注意观察尿的颜色变化,这能预示体内毒素排泄。

皮肤按摩。适度活动后,要经常按摩皮肤与脸部、脚、耳、头部、面部等,有利排毒。

深呼吸。吸入少,呼出多。还可以多练习自打喷嚏法,更有利打出浊气,排出毒气。

现代人“上火”频繁,和快节奏的生活方式有关。毒素越积越多,小“火”可能藏着健康大问题。

因此,及时灭火很关键。灭火有“两大招”,一是管好嘴,二是慢生活。

管好嘴,就是尽可能不碰有害物;控制动物类肉食的摄入量;多吃些无毒、低毒,或可中和毒性的食物,如新鲜蔬菜、水果;多喝水,及时稀释毒物,利于排出;少上饭馆,一日三餐,可有一顿专门喝粥;咽喉疼痛慢性咽炎者,要省言低声,常常含颗橄榄。

慢生活就是要适度减慢代谢节奏,及时解毒。一方面要控制自我,不要盲目加压,在紧张与松弛间保持平衡与张力。代谢减慢了,物质消耗减少了,心火就不会太过旺盛,废物产生也会减少。经常活动四肢,做些经络按摩、足疗等,加强气血流通,有利于体内毒素及时输送到肝肾等处,并顺利排出。阴霾天要少出门,少去人多的公共场所,避开空气污染。



【链接】

“灭火”食谱

莲子汤去心火 心火表现症状分虚实两种,前者表现为低热、盗汗、心烦、口干等;后者表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。取莲子30克(不去莲心),桅子15克(用纱布包扎),加冰糖适量,水煎,吃莲子喝汤。

猪肝汤去肺火 肺火表现症状为干咳无痰或痰少而黏、潮热盗汗、手足心热、失眠、舌红。买猪肝适量,菊花30克(用纱布包好),共煮至肝熟,吃肝喝汤。

绿豆粥去胃火 胃火表现症状分虚实两种,虚火表现为轻微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔;实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。用石膏粉30克,粳米、绿豆各适量,先用水煎煮石膏,然后过滤去渣,取其清液,再加入粳米、绿豆煮粥食之。

川贝梨水去肝火 肝火表现症状为头痛、头晕、耳鸣、眼干、口苦口臭、两肋胀痛。将川贝母10克捣碎成粉末,梨2个,削皮切块儿,加冰糖适量,用清水炖服,每日服用。

【健康红绿灯】

绿灯

黄豆冷冻后打浆更赞



自己做豆浆时,可以提前浸泡黄豆,黄豆泡发以后放入冰箱的冷冻室,冰冻一夜,第二天早上取出黄豆做成豆浆。经过冷冻处理以后的黄豆,能够减少豆浆的豆腥味,同时还能提高豆浆中蛋白质的消化率。

5招预防打呼噜



枕边人老打呼噜,让人很苦恼,不妨让Ta试试以下几个办法:1.选择柔软、高低合适的枕头,有利于呼吸通畅;2.睡前别饮酒,不然会导致血糖、血压升高,呼吸道变窄;3.使用加湿器,保持卧室空气湿润,避免咽喉干燥;4.睡前吃些蜂蜜,润咽喉;5.加强锻炼,适当减肥。快快提醒枕边的Ta!

红灯

睡不好更易冲动



忙着工作、追剧或打游戏,不管是做什么,都别缺乏睡眠!美国克莱姆森大学教授琼·普利歇尔和同事研究显示,缺少睡眠会影响自控能力,会让人变得易冲动、注意力不集中,也会增加人的攻击性,加重赌博、吸烟、乱花钱等各种瘾。所以,今天开始别熬夜了,早点睡吧。

补钙过量易致肾结石



现在,许多中老年人为了防治骨质疏松而盲目大量补充钙剂。合理补钙确实能降低骨折的发生率,而且还有助于降低血压,保护心脏。但是钙并非补得越多越好,资料显示,过量补钙可使冠心病风险增加25%、脑卒中风险增加15%。这与补钙过量、血钙过高导致动脉钙化有关,影响机体对铁和锌的吸收,还容易发生肾结石。

生活资讯

春节后交易量增加 农副产品批发价稳中有降

粮油批发价格持续稳定。随着春节假期过后,全市各大批发市场逐渐恢复营业,市场交易量将持续增加,受节前集中采购影响,加之全市大、中院校还未开学,市场粮食类需求保持稳定,粮食类批发价格将持续稳定。预计本周粮油市场处于节后交易恢复期,价格仍以稳为主。

猪肉价格稳中有降。春节后,本市生猪收购价格较节前小幅下降,屠宰量明显减少。从市场上了解,春节后,受节日效应减弱影响,加之节前餐饮企业备货及终端消费仍有一定剩余,尚未完全消化,导致猪肉价格上涨空间有限,预计本周猪肉批发价格稳中有降。

鸡蛋价格持续回落。从产区了解,随着春节期间养殖场鸡蛋库存量增加,节后鸡蛋供应充足,

整体出场价格持续呈下行趋势。预计后期鸡蛋产能将继续调整,鸡蛋价格持续下降空间有限,本周鸡蛋批发价格小幅下降。

蔬菜价格量足价降。随着春节后批发市场恢复正常营业,蔬菜上市量有所增加,整体供应相对充足,加之近期北方气温逐渐回暖,有利于蔬菜生产、采摘及运输,流通成本相应减少,预计本周蔬菜价格将规律性小幅下降。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

公告

经公司之共同股东决议,北京城乡一八生活汇超市有限公司拟吸收合并北京城乡超市有限责任公司,合并后北京城乡一八生活汇超市有限公司存续,北京城乡超市有限责任公司予以注销。合并前北京城乡一八生活汇超市有限公司注册资本为人民币1500万元,北京城乡超市有限责任公司注册资本为人民币1180万元,合并后北京城乡一八生活汇超市有限公司注册资本为人民币2680万元。根据《公司法》和相关法律法规的规定,合并各方的债权债务均由合并后存续的北京城乡一八生活汇超市有限公司承继,请债权人自本公告之日起四十五日内要求公司清偿债务或提供相应担保。如未在该期限内行使上述权利,公司将按照法定程序实施。特此公告

程常山:
2016年底,由于你使用伪造的出入证被央视保卫处没收且拒发新证。因此无法为公司提供劳动,不再担任原岗位工作。经研究决定,安排你自2016年12月9日起待岗三个月,期间按照《北京市工资支付规定》支付工资并将尽快为你安排岗位。央视后勤服务发展(北京)有限责任公司
2017年2月4日



医生提醒:

节后警惕心脑血管疾病

春节期间,亲朋好友团聚,吃喝玩乐的背后也潜藏着许多疾病的危险因素。医生提醒,春节后中老年人尤其是患有心脑血管疾病的人群更应提高警惕。

春节长假期间,许多人会不自觉地摄入过多高脂肪高热量食物,导致血管内脂质增高,血液黏稠度增加,引发心脏病等。同时,亲人朋友团聚时往往会组织一些娱乐活动甚至熬夜,容易使人情绪过于激动,致使心率加快,血压升高,加大患心脑血管疾病的风险。

医生建议,患有心脑血管疾

病的人群,饮食方面应以新鲜蔬菜为主,荤素菜合理搭配,少食多餐,根据体重的不同,控制好进食量;日常生活方面应保证充足的睡眠,保持愉悦心情,坚持适量运动;外出时要随身携带急救药物,当出现头痛、头晕、肢体麻木无力等症状时,应及时到医院就诊。

另外,虽然已过立春,但清晨仍然较为寒冷,室内外温差大,容易引起感冒,而上呼吸道感染、哮喘等疾病极易诱发心梗、脑出血。因此,运动前应先做准备动作,注意保暖是关键。(新华)