随着人们生活水平的 提高,对吃的要求也由最 提高, 初的"吃饱 , 好",面对琳琅满目的良品,怎么吃才能在满足味品,怎么吃才能在满足味 品,怎么吃才能在满足味 蕾的情况下,又能吃出健 康呢?中国传统饮食讲究 "五谷宜为养,失豆则不 良",豆类既能健脾祛湿, 又可调养内脏,是春季养 生的佳品。

#### 春天饮食讲究"三多三少"

多吃甜。中医认为,脾胃是 后天之本,是人体气血化生之源,脾胃之气健旺,人可延年益 寿。而甜味的食物入脾,能补益 脾气,故可多吃一点,如大枣、 山药等

多喝水。春季养生重在养 平时多喝水可增加血液循 环,有利于养肝,可降低毒物对肝 的损害。此外,补水还有利于腺体 分泌,尤其是胆汁等消化液的分 泌。而适量饮茶,可提神解困。若 春季饮香气浓郁的花茶,有助于 散发冬天积在体内的寒邪, 促进 人体阳气升发, 疏散瘀滞。

**多吃蔬菜**。春季人们常发口 腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某 些皮肤病等,因此要多吃点新鲜 蔬菜,以便营养均衡,身体健康。 少吃酸。春为肝气当令,根

据中医五行理论,肝属木,脾属 木土相克,即肝旺可伤及 脾,影响脾的消化吸收功能。中 医又认为, 五味入五脏, 如酸味 入肝、甘味入脾、咸味入肾等, 因此若多吃酸味食物,会使本来 就偏亢的肝气更旺,这样就会伤 害脾胃之气

少吃油腻刺激食物。春季饮 食宜清温平淡, 应少吃肥肉等高 脂肪食物,因为油腻的食物食后 容易产生饱腹感,人体也会产生 疲劳现象。胃寒的人可以经常吃



以驱寒暖胃。有哮喘的 点姜. 人,可服点生姜蜂蜜水,以润燥 镇喘;有慢性气管炎的人,应禁食或少食辛辣食物。其他人也不 宜多吃辛温大热的刺激性食物, 以免助火伤身。

**少吃寒凉食物**。寒凉的食物 不宜在春季食用(特殊病人除 外),特别是生冷的东西如冰淇 淋等, 否则, 会将寒气聚集在体 内,导致夏季脾虚,带来一系列 不适。

#### 春天适合多吃豆

豆类蛋白质中富含赖氨酸, 是与谷类蛋白质 (谷类蛋白质中 赖氨酸比例低) 互补的理想食 品。大豆的脂肪含量约为15%-20%, 其中不饱和脂肪酸占85%, 亚油酸高达50%, 此外还含有较 多对心血管健康有益的磷脂。如 果再和杂豆搭配起来, 互补, 营 养更为丰富。

先说说庞大的豆类队伍中的 黄豆,黄豆中除了具有高蛋白 质. 高不饱和脂肪酸的特点外, 还含有一定量的B族维生素及钙、 铁、磷、钾、钠、镁、锌等微量元素。黄豆的营养成分可为脑细 胞的生长发育提供充分的原料, 保持脑细胞更新的顺利进行。另 外, 豆类提供的钙可改善骨密 促进骨骼健康。利用豆类蛋 白在日常生活中替代部分动物性 蛋白质,可减少动物性脂肪摄入 过量的风险,在一定程度上可有 效预防高血压,降低血脂,预防 心血管疾病发生。

干豆中除了黄豆这一类比较 特殊的豆类,还有杂豆,比如绿 豆、红豆等,它们不同于黄豆, 黄豆中主要的特点是蛋白质含量 高,在某种程度上相当于吃肉, 而杂豆主要是淀粉, 可以算作一 种主食。它和黄豆是好搭档,合体成为"营养炸弹"。

鲜豆四季豆、豌豆、豇豆等 就是很应季春季食材。它们算是 蛋白质含量高的蔬菜, 也是维生 素、矿物质和膳食纤维的储藏

室。四季豆中的B族维生素含量 特别丰富。而且还是一种难得的 高钾高镁低钠的蔬菜。无论切丝 配肉丝炒食,还是加醋汁凉拌, 都很好吃。同样,细长的豇豆也跟四季豆类似,焯水后凉拌即 可。它们都是很适合春天食用的

豌豆圆润鲜绿, 嫩豌豆可炒 也可用于配菜。豌豆高钾低 钠的特点对高血压预防控制有 益,富含的维生素A原可在人体 内转化为维生素A。其富含蛋氨 酸及胱氨酸, 有利于青少年的生 长发育,但注意豌豆蛋白质总含 量不高。

#### 春季饮食不主张进补

春季饮食要注意清淡,不要 过度食用干燥、辛辣的食物。另 外,春季饮食要根据个人体质进 行选择,普通健康人群不主张大 量的进补。

早春时还应该多吃一些含优 质蛋白质的食物,如鸡蛋、牛肉、鸡肉、鱼类、虾等,这些食 物中富含蛋氨酸,这种物质能增 强人体的耐寒能力。还有应该多 补充一些高能量的食物。除了 米、面、杂粮以外,还可以多吃一 些豆类、乳类、芝麻、花生、核桃 等食物,补充足够的能量物质。

根据春天阳气生发的特点, 春季的进补应该以轻松疏散之品 为宜,滋腻之品为忌。应选择平 补、清补的饮食,提高正气,清 化郁热。大米、小米、豇豆、扁豆、黄豆、大枣、核桃、栗子等,性质平和,具有补脾益气好 处。春天要注意少吃寒凉、油 腻、难消化的食品。

一定要摄取足够的维生素和 无机盐。小白菜、油菜、西红柿 和柑橘、柠檬等新鲜果蔬,富含 维生素C, 具有抗病毒的作用; 胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜,富 含维生素A, 具有保护和增强上 呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞 的功能;富含维生素E的芝麻、 青色卷心菜、菜花等,可提高人 体免疫功能。 (张明明)

## 【健康红绿灯】

# 绿灯

### 健身族补点维生素B



维生素B族是维持神经兴奋 度和保持精力充沛的重要物质, 它能加快能量代谢, 提高锻炼效 果,助长肌肉力量。运动时补充 的蛋白质和碳水化合物, 需要大 量维生素B族帮助代谢, 如果消 耗过多导致其缺乏, 可能引起代 谢障碍、免疫力下降甚至致病。

#### 午睡还能降血压



古人自古就有睡"子午觉' 的说法,子时大睡、午时小憩,这也是古人养阴、养阳的方法。 研究发现, 与那些不午睡的人相 比,午睡的人更有可能显著降低 血压。午睡可以降低血压, 其幅 度与其他生活方式的改变相同。 而血压越高, 午睡降低血压的效 果越明显。

#### 红灯

#### 服感冒药别就蜂蜜水



蜂蜜的成分相当复杂, 其中 含有与人体血清浓度相近的多种 无机盐和维生素, 以及钙、钾、 锰、磷等微量元素, 还有葡萄 糖、果糖、消化酶等。大多数感 冒药为复方制剂, 其中不少感冒 药的成分中含有解热镇痛药对乙 酰氨基酚, 会与蜂蜜中的酶类发 生化学反应, 形成一种复合物, 影响机体对其吸收,降低药效, 从而减弱退烧作用。

# 路边"野蘑菇"不要采



每年春夏之交. 医院都会接 收到食用菌中毒的患者。 一船仓 用有毒野生菌类引发的食物中毒 会导致肝脏、肾脏等严重器官损 伤,严重的还可能导致死亡。野 生菌种类众多, 对没有鉴别能力 的人群,不要随意食用。

丰台工商

# 开启优化营商环境 2.0模式

丰台工商分局2019年将开 启优化营商环境2.0模式,市 场主体登记全力加速。

新设企业开办再提速。大 力推广新版 "e窗通"企业开 办网上服务平台,一网填报营 "五险一 业执照、涉税事项、 金"、银行预约开户等相关信 息,减少85%的网上办事环 节,从原有的8次办理缩减为1 次申请;企业开办时长在现有 基础上再提速40%,实现企业 开办3天完成。

注销程序再加速。全面扩 大简易注销范围, 对未开业 企业及无债权债务企业推行 简易注销;缩短注销公告时 间,由45天压缩为20天;加强跨 部门信息共享和业务协同, 强化信用管理,完善联合惩 戒等,有效缓解企业退出难 的问题。

企业开办时间由5天压缩 至3天,开办效率不断提升,通过扩大名称自主申报范围, 科技、文化、商务服务、体育 等行业企业名称,可通过工商 部门开放的名称数据库自主选 择、快速查询,20分钟便可知 道结果。

(干航)



揉,持续时间至少5分钟以上, 先顺时针揉50下,再逆时针揉50下,有助于促进肠道蠕动,消除 便秘,缓解胃部不适。

抬抬肩也是一个坐在椅子上 就能做的简单运动,在不很忙的时候左右肩交替着一抬一落,中

间伴随着收腹,这种运动可以缓

解肩膀疼痛,锻炼颈椎。

扎马步

办公运动两不误

上班族天天朝九晚五的八小

时坐着奋战,头疼、脖子疼、肩

膀疼,腰也疼,感觉整个人都不

好了, 利用碎片时间做些办公室

运动也能让身体舒舒服服。

伸懒腰谁不会啊,但是要 注意, 伸懒腰的时候身体要 部后仰,这样大幅度地拉伸身 体,锻炼了腰部和背部肌肉,缓 解了肢体疲劳,同时扩胸运动会 增加氧气的吸入量,有助于提神 醒脑。

#### 揉小腹

揉小腹可不是随便揉的, 定要讲究方法, 刚刚吃完饭是不 能揉的,要在饭后半小时以后

上身挺直,肩膀放松,下身 半蹲,膝盖位置不要超过脚趾, 两腿分开与肩同宽,像坐在一个 想象中的椅子上一样,每次保持十秒,再重复动作,可以舒筋活

血,促进身体的血液循环。 (郭章)