

【健康红绿灯】

绿灯

绿叶菜是隐藏的补钙高手



说到补钙食物，多数人首先想到的是牛奶和豆腐，却忽略了绿叶蔬菜。很多绿叶蔬菜的钙含量在100毫克/100克上下，有些甚至比牛奶高出不少。《中国居民膳食指南》推荐，成年人每天摄入300克奶及奶制品，大约能摄入300毫克的钙；蔬菜的推荐量为300-500克，如果全部吃绿叶蔬菜，能够贡献超过500毫克钙。

红灯

有些眼袋是疾病信号



一般来说，有眼袋并不代表有什么疾病。但如果突然有了眼袋，或眼袋突然加重，还伴随全身水肿、尿量异常等症状，建议及时就医。这是因为，某些肾脏疾病，如慢性肾炎、肾病综合征或肾功能衰竭可能让体内水分滞留，而眼周水肿往往是最早的表现之一。此外，心功能不全或心力衰竭、甲状腺功能减退、肝功能异常等疾病，也可能引起眼周水肿。

中医讲究“天人相应”，也就是说，人的生活方式要顺应季节变化。立春之后，人体阳气开始慢慢活跃，如果调养得当，一整年的精气神都会更好；反之，则容易出现春困、情绪低落、乏力、睡眠不佳等问题。首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心主治医师常欢表示，春季养生在于顺应季节变化，调整作息、饮食和运动方式，让身体自然进入“生长模式”。

顺应春天 把身体“唤醒”

□本报记者 陈曦



在中医理论中，春天对应“肝”。肝气舒畅，气血运行就顺，人也会感觉轻松、有活力；肝气不畅，就容易烦躁、疲倦、睡不好。因此，立春养生的关键可以概括为，养肝升阳，顺势而为。

下面从运动、睡眠、饮食和



简单中医调养等方面，说说春季养生怎么做最合适。

运动：温和活动，唤醒身体

很多人一到春天就想“猛练一把”，其实并不适合。立春时阳气刚刚开始生发，过于剧烈的运动容易出汗太多，反而耗伤阳气。更推荐这些运动方式，如早晨散步、太极拳、八段锦、轻柔拉伸。

早晨的阳光本身就带着自然界的生发之气，在阳光下活动身体，有助于舒展筋骨、疏通气机、赶走冬天的沉闷。需要提醒的是，运动后要及时擦干汗水，注意保暖，尤其是颈部、腰腹不要受凉。

睡眠：早睡早起

春天的作息重点是不熬夜，

起得早一点。尽量在晚上11点前入睡，这段时间是身体自我修复的重要时段。早晨6-7点起床，顺应阳气上升，人会更有精神。睡前可以做点小放松，比如用温水泡脚15分钟，泡脚时可加几片生姜或艾草；睡前轻轻按摩脚底前部的凹陷处涌泉穴。这些简单习惯有助于放松身心、改善睡眠质量。

饮食：清淡温和，少冷少辣

春天饮食讲究一个“和”字。总体原则是少吃生冷食物(冰饮、冷水果)；少吃过辣、油炸、烧烤；选择温和、当季的食材。

适合立春吃的食物包括韭菜、菠菜、春笋、生姜、红枣、山药。

推荐简单又实用的食疗搭配，如生姜红枣茶，可温暖身体、提振精神；山药小米粥可健

脾养胃。这些食物不刺激，又能帮助身体慢慢“动起来”。

简单中医调养：辅助加分项

艾灸 可以在颈后或膝盖附近艾灸，每次15分钟左右，有助于驱寒、增强体力。

按耳朵 用手指轻轻按揉耳朵几分钟，能放松情绪、改善食欲。

热敷或熏蒸 肩颈、腰腹最适合热敷或熏蒸，尤其适合冬天怕冷、容易僵硬的人。

注意这些方法不必天天做，根据自身情况选择即可。



健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

2026年2月上旬刊 本期看点

聚焦

暖情相伴 共赴新程

——首都工会暖心行动进行时

岁末天寒，情意愈暖。当春节的脚步越来越近，一份份满载心意的“暖心包”，正带着“娘家人”的温度，送到广大职工身边。这不是简单的节日问候，而是融合了生活关切、精神鼓舞、权益守护与成长赋能的全方位关怀，是看得见的陪伴，更是摸得着的依靠。每一份用心筹备，都藏着对职工的牵挂；每一次贴心服务，都凝聚着“家”的深情。愿这份温暖，化作职工前行的力量，共赴崭新的一年。

工会论坛

工会温度：被定格的温暖答卷

有一种温暖，未必惊天动地，却总在需要时悄然抵达。它可能藏在工会慰问包细密的纹理里，闪动在集体婚礼新娘们洁白头纱的微光中，凝固在技能大赛夺冠时汗与笑的交错瞬间，也停留在深夜街头为新就业形态劳动者亮起的那抹光亮中。这些由职工亲手拍摄、自发记录的影像，如同散落在时间里的幸福切片，共同拼贴出一幅名为“工会服务”的生动长卷。

工会博览

A VIEW OF LABOUR UNIONS

2026

2月 第12期

北京市总工会主管主办 中国工人报社协会优秀期刊

封面人物 P30

北京市劳动模范 孟佳意

从打破反潜探测技术瓶颈，到首创仿生催化新路径，再到跨界研制超导吸附剂，孟佳意的科研轨迹，始终紧扣国家所需、时代所盼。

56页

暖情相伴 共赴新程

——首都工会暖心行动进行时

工会论坛

工会温度：被定格的温暖答卷