



# 中医说“春吃甘”，具体是哪些食物？

## 这个春天，少“酸”多“甘”

俗语说“春食甘，病不沾”，为了顺应气候特点，春天的饮食养生原则就是“减酸增甘”。中医眼里的“甘”，到底是哪些食物？

中医认为，春季与五脏中的肝相对应，很容易肝气过旺，对脾胃产生不良影响，妨碍食物正常消化吸收。

甘味食物能滋补脾胃，温补人体阳气，促其生发。

而酸味入肝，多吃不利于阳气的生发和肝气的疏泄，还会使本来就旺的肝气更旺，对脾胃造成更大伤害。

因此，春季进补应“省酸增甘，以养脾气”，即少吃酸味，多吃甘味食物。

### 甘不等于甜

很多人把甘味简单理解为甜味，这其实是不对的。

中医所说的“甘”包括淡味和甜味，其中，淡味是甘的正味，甜味则是辅助。淡味能利尿渗湿，有助消除水肿；甜味能缓解疼痛和痉挛。

## “甘味”具体包括哪些食物？

哈尔滨医科大学附属第四医院中医科主任医师于景献介绍，甘味多有补益、和中的作用，最具代表性的食物就是山药和大枣。

山药味甘性平、健脾益气，适合平时容易出现多汗、反复感冒的气虚人群。

大枣为甘温之品，不仅对脾脏有益处，还能补气养血，尤其适合女性在春天食用。

除了大枣和山药，甘味的食物还有以下这些：

大米、小米、糯米、黑米、燕麦、高粱、薏米、豇豆、扁豆、黄豆、甘蓝、菠菜、胡萝卜、芋头、红薯、土豆、南瓜、黑木耳、香菇、桂圆、栗子等，大家可根据自己的口味选择，在这个季节适当多吃一些。

## 春吃甘，专家推荐5种吃法

为了迎合春生之气，专家推荐了几种家常的“吃甘”方式。

### 嚼着吃或泡茶

于景献建议每天嚼3~5颗大枣，或者把大枣切碎，泡茶饮用一天，最后将碎枣吃下。

### 煮饭

北京中医药大学东方医院营养科营养师魏帼介绍，大米、高粱、嫩豌豆都具有健脾益气的功效，春季吃豌豆高粱饭可以助消化。

将豌豆和高粱略煮片刻，再同洗净的大米一起，放入电饭锅中煮熟即可。

### 凉拌

凉拌菠菜是个不错的选择，菠菜滋阴平肝、助消化，且叶黄素、β胡萝卜素、膳食纤维、钾等营养素含量较高。

菠菜洗净后快速焯水，捞出沥

干水分；加入适量的蒜末、盐和香油调味即可。

### 煮粥

小米和山药共煮成山药小米粥，适合在春季调养脾胃。

小米淘洗干净后，与切好的山药片一起煮粥，可根据个人口味，加入适量红枣和冰糖调味。

### 做汤羹

银耳搭配红枣做成的红枣银耳羹，清甜润燥、健脾润肺。

银耳冷水泡发撕小块，红枣去核切块。银耳加水烧开，转小火炖至黏稠，加入红枣再煮15分钟，根据个人口味，加蜂蜜或者冰糖调味。

在日常饮食的基础上，还可以多吃点芽菜，芽类食物蕴藏无限生机，豆芽、香椿、豌豆苗、竹笋等都是不错的选择。

据《生命时报》

# 别被“运动30分钟”骗了

研究发现：达到这个时间，才是运动黄金时长

## 运动不到30分钟等于白练？

你是不是经常听到这句话：“运动不到30分钟，等于白练！”燃脂的开关是第30分钟才打开的吗？前29分钟流的汗，难道都白流了？本文就来聊聊：到底运动几分钟，才算没白练？

近日，央视新闻《真相来了》里的专家指出：运动几分钟后脂肪就开始供能了，只是30分钟以后，脂肪的消耗会明显加速，也就是燃脂效果会更好。

具体来说就是，运动开始的10秒到两三分钟，身体是以糖原供能为主，但在运动几分钟后，脂肪就开始参与供能，30分钟并不是一个“开关”，10分钟、20分钟都是可以的。所以，从你动起来的第一分钟起，身体就已经在发生变化，每运动一分钟都有它的价值。但是，如果想燃脂更多，除了时间，还要关注强度。曾有研究发现，身体供能用碳水更多，还是脂肪更多，跟运动强度有关。运动越激烈，碳水供能的占比就越高，而强度低一些的运动，脂肪供能反而会更高一些。

这就好比烧开水，虽然是为了等水开的那一瞬间，但是从点燃火苗的那一刻起，水温就已经在升高。运动也是如此，从你迈出第一步开始，每一分钟都在累积健康，你的身体就已经在“感谢”你了。

## 三个运动“关键时间”

既然不必在乎那30分钟，那怎么运动才最聪明？那就记住这三个运动“关键时间”。

### 1. 运动黄金时长：每次45分钟左右

运动时间当然不能太短，建议成年人每周至少进行150分钟中等强度有氧运动（运动项目如快走、广场舞、太极拳等）或75分钟高强度有氧运动（运动项目如跑步、骑行、游泳等），并搭配肌肉力量训练。

运动时长也不是越长越好，每次运动时间在30~60分钟之间为最佳，其中在45分钟左右达到峰值。但是，如果运动时间超过90分钟，还可能产生负效应。因此，建议每次运动控制在30~60分钟，每周累计达到150分钟的中等强度有氧运动（或75分钟高强度有氧运动），再加上两三次力量训练即可。

### 2. 运动黄金时段：8~10点、16~18点

上午8~10点：对心血管更友好 研究显示，

无论日常是否运动，早晨锻炼（上午8~10点左右）与最低的冠心病和中风风险相关，能显著降低16%的冠心病风险和17%的中风风险。

下午16:00~18:00点：更适合运动燃脂 专家指出，运动的黄金时间是16:00~17:00，因为此时人体的肌肉韧带已得到了充分的活动，心率血压趋于平稳，可以进行较为剧烈的有氧运动，如跑步、打球、游泳、器械健身等。但此时仍是上班时间，因此建议上班族可推迟至17:30~18:30。这个时间正处于午后到傍晚阶段，太阳还没下山，也比较适合运动。

### 3. 运动风险时刻：3个时刻别剧烈运动

早上起太早 研究发现，早上太早运动，全因死亡风险、心血管疾病死亡风险会更高。

晚上临睡前 为避免“临睡前”运动影响睡眠，建议在睡前至少4小时结束运动。并且最好不要做剧烈运动，做舒缓拉伸就可以了。

刚吃过饭后 刚吃完饭后，血液都集中在胃部消化食物，若立刻去运动，很容易引起肚子疼、消化不良。最好是在20~30分钟后进行低强度运动，比如散步等。

## 3种方法让你动起来

试试下面这三招，让你不知不觉动起来：

### 1. 抓住“碎片时间”

比如等公交等电梯的时候踮踮脚，刷手机的时候靠墙静蹲一会儿，上下班路上快走15分钟……这些零碎的几分钟积累起来就是有效的运动时间。

### 2. 从“小目标”开始

开始目标不要定得太高，比如：不要求每天运动30分钟，只要开始动就行，只要求“微微出汗”就行。

### 3. 把运动和“喜欢的事”绑定

把运动和一件你本来就喜欢的事情绑在一起，运动就没那么难开始了。比如：用跑步机或椭圆机时无聊，选一部自己喜欢的剧，边运动边看，时间不知不觉就过去了；买一套自己喜欢的瑜伽服或运动服，让每天换上衣服开始运动变成值得期待的事。

运动5分钟不嫌少，40分钟不嫌多。放下对时间的焦虑，哪怕只是饭后下楼走了10分钟也比躺在沙发上的自己更健康一点。

据《健康之友》

# 上了岁数听不清 要不要戴助听器

李永新（首都医科大学附属北京同仁医院）

随着年龄的增长，老年人听力下降的情况越来越普遍。在临床上我们把这种因年龄原因引起的听力损失称作“老年性聋”。它是听觉系统的退行性改变。儿女一旦发现老人看电视音量放得特别大，或者跟他们交流时多数时间不知道儿女说的是什么，建议及时带老人去医院做听力学检查。

很多老人出现这样的情况，认为不用管，这个观点不准确，但其实，老年性聋可不止听力下降那么简单。

听力下降会造成老人的心理状态发生改变。比如，在社交过程中总打岔、听不准，自信心就会受挫，可能发生一些焦虑、抑郁，不愿意和人交流，久而久之导致一系列心理上的障碍。

此外，如果大脑收不到信息，人的中枢认知能力会下降。研究发现，老年性聋和老年痴呆两者发病率呈正相关。轻度的耳聋，发生认知障碍的风险会提高2至3倍，中度4至5倍，重度以上会高达5至6倍。

此外，听力下降还会给老人的出行安全带来威胁。

老年性聋不能放任不管。首先把握几个原则：早发现、早诊断、早治疗、早受益。如果确诊是老年性聋，建议老人佩戴助听器。

佩戴助听器不仅可以老人听得更清楚，还能减缓听力进一步下降。我们的大脑是非常聪明的，如果耳通路能够把听觉信号传输到大脑，大脑就知道耳朵还能工作，它就会分泌一些神经营养物质。如果你的信号断掉了，无法传输到大脑，那它也不再分泌这些营养物质，从而可能导致听力进一步恶化和下降。所以及时佩戴助听器，对听力的下降是有保护作用的。

据《北京青年报》