

立春后要适当吃辣

传统医学认为,人与自然是不可分割的整体,宜顺时而养。在一年当中,春天是很适合吃辛辣食物的季节,而酸味食物则应少吃。
为什么春天适合吃点辣呢?一起来看专家怎么说。



中医认为吃对 味道 能防病

中医常说“四气五味”,四气即寒、热、温、凉;五味指辛(带有刺激味)、甘、酸、苦、咸五种气味,另有气味不明显者为淡味。

黑龙江中医药大学附属第一医院营养科教授聂宏介绍,五味具有不

同的作用趋势与效能:

辛味 能散能行,有发散解表、行气活血的作用;

甘味 能补能缓,有滋养补虚、缓急止痛的作用;

酸味 能收能涩,具有收敛固涩

的作用;

苦味 能泄能燥,有清热泻火、止呕止呃、泻火存阴等作用;

咸味 能下能软,有助通便、消散结块、益肾阴血。

春天 适合吃辣吃甜

首都医科大学附属北京中医医院肝病科副主任医师李晓玲介绍,立春为二十四节气之首,从这一天起,阴退阳长,阳气开始由“冬藏”向“春生”转变。

春属木,与肝相应。中医认为,肝为“将军之官”,主疏泄,调畅气机,主藏血,在志为怒,喜条达而恶抑郁。

因此,立春养生当以养肝为要务,顺应自然界阳气升发、万物复苏的特点,利用春生之机祛除冬日之故,使肝脏得以宣达。

为顺应春季肝气升发、人体阳气

由内向外的转变,饮食宜增辛甘。

一、辛辣食物

很多人都有过这种体验,吃完辣食后出一身汗。这正是因为辛辣之味能发散、行气、驱寒。

李晓玲表示,春天吃辛味,可帮助人体排出五脏六腑的陈气,同时又能提升阳气、疏理肝气。比如,辣椒、生姜、大葱、洋葱、香菜、韭菜等食物对护阳有帮助。

不过,凡事讲究一个度,以免阳气升发太过导致上火。以辣椒为例,宜吃新鲜的辣椒,干辣椒、辣椒面则

要少吃。如果菜中有辣椒,注意少放花椒、大料等热性调料。

吃辣的同时要避免油腻、高盐、高糖等重口味,如果太辣,可以适量加点醋、中和辣味,避免上火。

二、甘味食物

甘味既善于缓急,又能温养脏腑,如山药、莲子、芡实、薏米、白扁豆等,可补益脾气,气血生化之源充足,肝血就充足。

但要注意,酸味入肝,有收敛之性,春季不宜多吃,以免阻碍阳气升发和肝气疏泄。

立春后 做好这5件事

俗话说春生、夏长、秋收、冬藏。为顺应“春生”的特点,日常起居还需做好以下几件事,有助养生防病,延年益寿。

一、夜卧早起

立春后,尤其要遵守晚上11时入睡的原则。因为晚上11时至凌晨3时是肝胆循行的时间,睡觉有助肝脏修复。早起指早上6-7时起床,有利于阳气升发。

二、适当春捂

立春后气温转暖,但不可着急减衣,适当春捂,以免寒邪侵袭身体。穿宽松、舒适的衣物,打底裤袜等紧身衣物,容易让肢体末端血液循环不畅。

一般来说,昼夜温差较大(8℃)时,要捂一会儿;中午气温在10℃以上时,可适当减衣;当白昼气温超过15℃且比较稳定时,可脱掉棉衣,穿得稍单薄些。

三、不生闷气

肝脏的主要功能是藏血和疏泄,一旦情志不遂,就会因失疏泄而郁怒伤肝。因此立春养肝要忌暴怒,更忌情绪忧郁。

四、做一些轻柔的运动

动则生阳,可以依据个人爱好选择运动方式,比如快步走、慢跑、太极拳、八段锦等。天气好时,建议大家多去户外踏青,吸收大自然清气。

中医认为脾胃是后天之本,气

血生化之源,脾胃强壮肝血就充足。调养脾胃可以多做一些八段锦中的第三式“调理脾胃须单举”。

五、出门晒晒太阳

中医把晒太阳称为“天灸”,春天的太阳温和而不暴烈,春气催动人体阳气升发。

晒太阳以上午8-10时最为适宜,晒头顶、后背这些经络汇聚和行走的部位,可起到事半功倍的效果。

总之,立春过后,人体阳气由内藏转向升发,不管是饮食还是起居,都应顺应这一特点,以免阻碍阳气升发和肝气疏泄。

(来源:生命时报 微信公众号《中医说立春后要适当吃辣》)

山体滑坡 避险指南

什么地方容易发生滑坡?

我们可以通过一些滑坡标志来识别滑坡,包括:

地貌地物标志:滑坡在斜坡上常呈圈椅状、马蹄状地形,滑动区斜坡常有异常台坎分布,斜坡坡脚挤占正常河床等。
岩土结构标志:在滑坡体内常可见到岩土体松散扰动现象,以及岩土层位、产状与周围岩土体不连续现象。

什么情况可能诱发滑坡?

- 大气降水
- 人类活动(开挖坡脚、爆破等)
- 地震
- 河流冲刷及地下水的变化等自然因素
- 堆填加载、破坏森林等人为的因素
- 自然诱发因素(天降大雨、暴雨、久雨后再突降大雨)

滑坡前有哪些异常现象?

- 1、大滑动之前,在滑坡前缘坡脚处,有堵塞多年的泉水复活现象,或者出现泉水(水井)突然干枯、井(钻孔)水位突变等类似的异常现象。
- 2、在滑坡体中、前部出现横向及纵向放射状裂缝。它反映了滑坡体向前推挤并受到阻碍,已进入临滑状态。
- 3、大滑动之前,在滑坡体前缘坡脚处,土体出现上隆(凸起)现象。这是滑坡向前推挤的明显迹象。
- 4、大滑动之前,有岩石开裂或被剪切挤压的音响。这种迹象反映了深部变形与破裂。
- 5、临滑之前,滑坡体四周岩体(土体)会出现小型坍塌和松弛现象。
- 6、如果在滑坡体上有长期位移观测资料,那么大滑动之前,无论是水平位移量还是垂直位移量,均会出现加速变化的趋势。这是明显的临滑迹象。
- 7、滑坡后缘的裂缝急剧扩展,并从裂缝中冒出热气(或冷风)。
- 8、动物惊恐异常,植物变态。如猪、狗、牛惊恐不宁,不入睡。老鼠乱窜不进洞。树木枯萎或歪斜等。

山体滑坡发生时如何自救?

- 保持冷静,不能慌。
- 迅速环顾四周,向较为安全的地段撤离。
- 除高速滑坡外,行动迅速,都有可能跑离危险区段。
- 跑离时,向滑坡两侧跑为最佳方向。
- 当遇到无法跑离的高速滑坡时,不要慌乱,如滑坡呈整体滑坡时,尽量原地不动或抱住大树等。

(来源:应急管理部 微信公众号《山体滑坡避险指南》)