

早春多吃这三宝

1. 黄豆芽。春节过后，一个冬天的进补导致体内堆积的油脂过多，人体容易阴虚火旺。而黄豆芽具有清热明目、补气养血、防止毛细血管出血、降低胆固醇和保护血管的作用。而且，早春也是维生素缺乏的季节，尤其是维生素B₂，多吃黄豆芽可以缓解这些问题。

2. 绿豆芽。在中医看来，绿豆芽属于一味良药，其性味甘、平，无毒。入胃经和三焦经，能清热解毒、利尿、解酒毒。早春时节人体容易上火和被疾病入侵，最适宜食用绿豆芽。

3. 荠菜。属野菜的一种，是应季蔬菜，营养价值高，并且味道鲜美。它含有大量的膳食纤维，可以缓解冬季进补造成的便秘和肠道毒素堆积等问题，有健脾胃、消食和去胃火等作用。此外，荠菜还能提高呼吸道黏膜的免疫功能预防春季疾病的发生。

初春保健三要点

春捂：捂好背、腹、脚。背部保暖可预防寒气损伤“阳脉之海”——督脉，降低感冒几率；腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻；而脚下神经末梢丰富、敏感，做好足部保暖能使身体暖和起来。

养胃：少酸增甜多喝粥。中医养生学认为：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”这是因为春季易出现脾胃虚弱之症，故饮食最好少食酸辣，稍微偏甜较为合适，比如山药、百合、木耳等。中医认为，粥类饮食最养脾胃，如果平时感觉胃脘隐痛，食欲不太好，容易口干咽燥，甚至形体消瘦、舌红少苔，那么不妨吃些山药百合大枣粥，有滋阴养胃、清热润燥的作用。

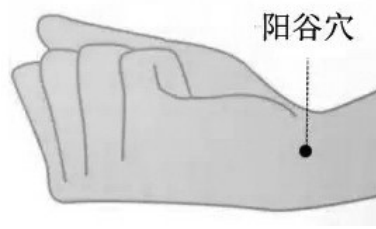
护肝：晨起伸伸懒腰。春在五行属木，与肝相应，所以春季一定要重视护肝。除了远离烟酒，注意饮食之外，最简单的护肝动作就是伸懒腰。伸懒腰后，血液循环加快，能激发肝脏机能，从而达到对肝脏的保健效果。

手上有“不老穴”

这个穴位叫阳谷穴，位于手腕尺侧，尺骨茎突与三角骨之间的凹陷处，即手掌侧面连接手腕横纹处。阳谷穴之所以有此美名，在于经常按摩可以起到促进新陈代谢、协调脏腑功能、增强抗病能力的作用。

按法如下：两手屈肘于胸前，一手前臂竖起，半握拳。另一只手的四指托在前臂内侧，拇指指端放在阳谷穴处。用指端甲缘掐按，一掐一送，连做14次，然后再用拇指指腹按揉阳谷穴1分钟。两手交替进行。

按摩阳谷穴还有降血压的效果，因为阳谷穴属于五腧穴中的经穴，具有明目安神、通经活络的作用，血压高的朋友不妨每天多揉一揉。



六招让上班族使用电脑更健康

一、电脑旁放一盆植物

电脑对人体最大的伤害就是辐射，有些植物可以吸收电脑辐射，如仙人掌或者绿萝等。

二、尽量使用笔记本电脑

研究发现，笔记本电脑的辐射要比台式机小得多。不过，使用笔记本电脑时，最好拔掉电源使用，因为电脑通电的变压器是电脑辐射的主要来源。

三、经常擦拭电脑屏幕

因为电脑屏幕的静电效果会吸附很多微尘，让电脑辐射增大。

四、调低电脑屏幕亮度

电脑屏幕越亮，其辐射越大，所以在不影响使用的情况下，上班族可以将电脑屏幕亮度调低。如果

不使用电脑的话，可以关机或待机，也可以将电脑显示屏关掉，可以有效降低辐射。

五、经常站起来活动

长时间坐在电脑前不活动，不仅全身的血液循环和淋巴循环会受到影响，还会导致新陈代谢减缓，使代谢废物在体内蓄积，让下半身变得粗壮，同时也会加剧眼睛不适的症状，让大脑变得疲劳。

六、隔一段时间去洗洗脸

我们身体离电脑最近的就是脸，电脑辐射会让电脑周围的微尘颗粒聚集在一起，易堵塞住面部毛孔，皮肤为了呼吸就会让毛孔变得越来越大，导致面部肌肤变得越来越粗糙。

早上这样最润肠

专家提醒，清早就要开始润肠，早起时可以空腹饮水，然后做仰卧起坐1~2分钟，或沿着结肠走向顺时针按摩腹部，刺激肠道、促进肠蠕动。每隔1~2个小时站起来活动一下身体。即便不做运动，早起时也可调制一杯蜂蜜水来喝，这样不仅能润肠和防治便秘，还能起到润燥的效果。另外，容易便秘的人可以适量喝点香油。