眼下是温暖的春天，在这景色宜人的季节，我们该如何调整好饮食，天天有好的状态呢？专家给出了以下建议，你不妨看看。

春天饮食“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

春季养生重在养肝，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，脾属土，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，这样就能伤害脾胃之气。

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点姜，以驱寒暖胃。有慢性气管炎的人，应禁食或少食辛辣食物。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。

□ 据《中国中医药报》

□ 运动

滚背运动能预防颈椎病

颈椎病会引起心脏病、吞咽不畅、视力障碍、腹胀便秘、高血压等多种疾病。上班族、老年人是颈椎病的高发人群，建议平时活动脖子时，不要做360°的圆周运动，只做90° 向左转、90° 向右转的动作，以确保脖子两侧的韧带在短时间内都能得到均衡的牵拉，切记动作要缓慢。生活平时要注意保暖，尤其不要让颈椎吹到冷风。如果是脖子不舒服，可以用滚背的方式预防颈椎病，缓解轻度不适。

滚背法一：

并腿屈膝坐在地上，两手环抱住小腿，自然呼吸，别太急促，收腹拱背，身体往后从尾椎、腰椎一节一节触及地面，刚开始脚不用越过头，多做几下后再视自己身体状况，然后滚到胸椎、颈椎，脚尖朝上，渐渐地双脚越过头，脚打直，脚尖着地。

滚背法二：

躺在地上，屈膝，两手环抱住小腿，抬头收腹拱背，身体往后从尾椎、腰椎、胸椎一节一节碰触地面，如此前后滚过来滚过去。需要注意的是，症状严重者需要由专业人士来帮忙操作，请务必到专业的诊疗机构进行治疗，以免失治误治。

□ 据《中国中医药报》

□前沿

每天半个洋葱 可降低罹患肠癌风险

英媒称，一项研究结果表明，食用洋葱、大蒜和韭菜会对降低罹患肠癌的风险产生巨大作用。

据英国《星期日泰晤士报》网站3月24日报道，科学家发现，每年食用16公斤的葱蒜类蔬菜，即每天44克，可以降低罹患肠癌的风险。

在一项对1666名男性和女性进行的研究结果中，每天食用74克葱蒜类蔬菜——半个中等大小的洋葱的人患肠癌的风险最高可降低79%。

在这项发表在《亚太临床肿瘤学杂志》的研究结果中，833名肠癌患者与833名健康人进行了比较，发现洋葱、大蒜、蒜苗、韭菜和葱都能降低风险。葱蒜类蔬菜含有可预防癌症的生物活性化合物。

研究人员援引早先的研究结果说，把新鲜大蒜切碎能增强这些特性，但煮洋葱会降低这种益处。

英国专家对这一发现表示欢迎。世界癌症研究基金会的苏珊娜·布朗指出，多达一半的肠癌病例可归因于生活方式，尤其是肥胖。她还说：“我们推荐富含纤维、水果和蔬菜的饮食，少食红肉、加工肉类和酒精，当然，也不要吸烟。”

□ 据《参考消息》



□新说

睡觉前才洗脸？你可能做错了



据法国《ELLE》杂志报道，清洁面部的时间会影响护肤效果和肤质。文章指出，皮肤表皮在白天和夜晚会发挥两种不同的功能。白天，皮肤表皮将构建防御体系，形成对抗外部刺激的保护膜，而当夜幕降临，表皮会启动再生功能用以修复白天造成的伤害。

文章援引美国PureWow公司的研究指出，皮肤表皮的修复功能与人的身体机能一样，会受到昼夜节律的影响，一旦光线变暗，细胞就会开始再生过程，此时如果皮肤得不到及时的清洁，皮肤上附着的物质将会侵蚀皮肤，阻止细胞修复功能的进行，因此，在太阳落山的时候应尽快完成皮肤清洁。

对此，西班牙巴塞罗那基因组调控中心的研究也予以印证，并指出，在天黑时尽快清洁皮肤这种做法能有效对抗皮肤的过早衰老。

□ 据《环球时报》

□ 食补

肾虚怎么补？这三款食疗方适合你

提起“肾虚”，很多人都关心怎么吃才能补虚。广州医科大学附属第一医院中医科教授夏鑫华推荐以下几个简单的食疗方，有相应肾虚证型的街坊，可在中医师的指导下对照相关症状及食疗的功效试一试：



1.苁蓉枸杞羊腰粥

制作：肉苁蓉10克，枸杞子10克，羊腰一个（去内膜，切碎），粳米100克，同煮成粥。

功效：补肾助阳、益精通便，适用于中老年人肾精肾阳虚衰所致的畏寒肢冷、腰膝冷痛、小便频数、便秘等症。

2.杜仲炖猪腰

制作：杜仲15克，150ml水煎煮后去渣留一小碗药液，猪腰一对，去内膜，切为腰花，用杜仲药液做调料汁，加葱姜食盐爆炒后食用。

功效：补肝肾，强筋骨，适用于腰脊酸疼等症。

3.芡实核桃粥

制作：芡实30克，核桃（打碎）20克，红枣（去核）10枚，大米50克，煮粥常服。

功效：滋补脾肾，固涩精气，纳气定喘；适用于脾肾气虚、精气不固腰膝无力，喘咳短气，肠燥便秘等症。 □ 据《广州日报》

□ 提醒

“瘦子”也会得脂肪肝

浙大一院消化内科教授厉有名团队近年研究发现，中国的脂肪肝患者中有接近三分之一的人体重指数是正常的，长得不胖的人虽然皮下脂肪较少，但内脏脂肪可能相对较多。不像皮下脂肪增多，在外表上可以轻易地被发现，内脏脂肪增多往往更为隐蔽，更容易导致代谢紊乱，引发脂肪肝。

专家表示，脂肪肝的治疗主要通过两方面，一是生活习惯的干预和改变，包括调整饮食结构和加强锻炼，对情况不严重的患者，及时干预可以实现脂肪肝的“逆转”。二是药物治疗，目前没有特效药物可以治疗或预防脂肪肝，并不是一查出脂肪肝就要开始药物治疗，当同时出现转氨酶异常、血脂异常、血糖异常时，要及时就诊，并在医生的指导下用药。

□ 据新华社

□ 释疑

鸽子肉到底有多营养



“一鸽胜九鸡”的说法在民间很流行，在有些人眼中，鸽子肉营养比鸡肉营养，能滋补身体，增进健康，特别适合坐月子的孕妇。鸽子肉的营养到底如何？真的比鸡肉更好吗？

从食物分类来看，鸽子和鸡同属于禽类，它们都富含优质蛋白质。数据显示，鸡肉中的蛋白质是19.3克/100克，鸽子肉为16.5克/100克；鸡肉脂肪含量为9.4克/100克，鸽子肉为14.2克。脂肪是一种高能量的营养素，我们要尽量少吃。因此，无论从蛋白质还是脂肪的角度来看，鸡肉都优于鸽子肉。至于维生素和矿物质等微量元素，鸽子肉有一些优势。比如，鸽子肉中的钙含量为30毫克/100克，鸡肉为9毫克/100克；鸽子肉维生素B2含量为0.20毫克/100克，鸡肉为0.09毫克/100克；鸽子肉中铁含量为3.8毫克/100克，鸡肉为1.4毫克/100克。

总之，跟鸡肉相比，鸽子肉并没有什么神奇的健康作用，“一鸽胜九鸡”是一种比较夸张的说法。 □ 据《生命时报》