

今年养生,每月吃啥?

俗话说,一年之计在于春,借着春节刚过,春天刚到,每个人都应该给自己做一个养生日历,把当下这一年过的健健康康。



1 饮食

1 JANUARY 养肾防寒

养生原则:养肾防寒,注意锻炼,同时应注意保暖以防止呼吸道疾病的发生。

饮食宜忌:合理进补可及时补充气血津液,多吃羊肉、甲鱼、核桃仁、大枣、龙眼肉等。以上食物均有补脾胃、温肾阳、健脾化痰、止咳补肺的功效。体质偏热、易上火的人士应注意缓补。



2 饮食

2 FEBRUARY 适应春捂

养生原则:春夏养阳,适当春捂。

饮食宜忌:宜多食辛温发散的大枣、豆豉、葱、韭菜、虾仁等。忌辛辣之物。春季阳气初生,应该吃些辛甘发散之品,不宜吃酸收之味。因为酸味入肝,具收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,饮食调养要投脏腑所好。



3 饮食

3 MARCH 食甜养肝

养生原则:春夏养阳,春养肝。春天万物复苏,应该早睡早起,散步缓行。

饮食宜忌:多食甜,如大枣、菠菜、芥菜、鸡肉、鸡肝等。少食酸,如西红柿、柠檬、橘子等。春季适当多吃能温补阳气的食物。中医认为脾胃是后天之本,春天应肝,肝气旺可伤脾,所以春季要多食甜少食酸。



4 饮食

4 MARCH 补肾调阴阳

养生原则:补肾,调节阴阳。为保持心情舒畅,选择动作柔和、动中有静的运动为宜,如踏青、做操、打太极拳等。

饮食宜忌:多食菠菜、芥菜、葱、水果、山药、枸杞、兔肉,少吃辛辣、油腻、大寒之物,如辣椒、肥肉、海鱼、海虾等。



5 饮食

5 MAY 关注心脏

养生原则:中医理论认为,“立夏”前后利于心脏的生理活动。

饮食宜忌:宜多食清热利湿的食物。如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、水芹、黑木耳、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药等。忌食肥甘厚味、辛辣助热之品,如动物脂肪、海腥鱼类、生葱、生蒜、辣椒。



6 饮食

6 JUNE 晚睡早起

养生原则:要晚睡早起,以顺应阳气的充盛,利于气血运行。注意增强体质,避免季节性疾病和传染病的发生,如中暑、腮腺炎、水痘。

饮食宜忌:饮食清补为原则。宜吃蔬菜、豆类、水果等,如菠萝、苦瓜、西瓜、荔枝、芒果、绿豆、赤豆等。忌辛辣油腻之品。



7 饮食

7 JULY 劳逸结合

养生原则:对有心脑血管疾病的人来说,要保证充足的睡眠,并加强室内通风。还要注意饮食卫生,防止肠道传染病。体力劳动者、室外工作的人员此时应多饮水。

饮食宜忌:饮食应以清淡为主,蔬菜应多食绿叶菜及苦瓜、黄瓜等,水果则以西瓜为好。忌辛辣油腻之品。



8 饮食

8 AUGUST 神志安宁

养生原则:防暑降温,“秋老虎”属温燥,损害人体的津液,容易出现皮肤干燥、眼干、咽干、少津液、小便黄、大便秘结等症状。老年人在此时还易发心脑血管意外。

饮食宜忌:多食富含维生素的食物。如西红柿、辣椒、茄子、马铃薯、梨等这些食物都能帮助克服疲倦。少吃油腻的肉食。



9 饮食

9 SEPTEMBER 防秋燥

养生原则:阴阳平衡,阴平阳秘。

饮食宜忌:宜多食西洋参、沙参、百合杏仁、川贝、冬瓜、黄瓜、萝卜、梨等。还可用葱白、生姜、豆蔻、香菜预防治疗感冒。忌食鱼虾、海腥,如带鱼、螃蟹、虾类、韭菜、辣椒等。



10 饮食

10 OCTOBER 控制情绪

养生原则:秋冬养阴,必须保养体内阴气。还要注意控制情绪,避免伤感。秋对应的脏器是肺,所以此时要防燥邪之气侵犯人体而耗伤肺之阴精。

饮食宜忌:适当多食芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、牛肉、鱼等以增强体质。少吃葱、姜、蒜、辛辣之品。



11 饮食

11 NOVEMBER 早睡晚起

养生原则:精神养生在十一月应做到精神安静,保护阳气,不过度消耗阴精,要保持良好的心态。生活中做到早睡晚起,保证充足的睡眠,注意背部保暖。

饮食宜忌:多吃牛肉、羊肉、乌鸡、豆浆、牛奶、萝卜等。少食寒性之品,如海鲜等。



12 饮食

12 DECEMBER 适度进补

养生原则:养宜适度,动静结合。体质弱,消化功能差的人,要选择“慢补”,切忌过补、急补。体质好的人则要“平补”,以防产生内热而诱发疾病。

饮食宜忌:可多吃羊肉、牛肉、芹菜、白萝卜、土豆、大白菜、菠菜、苹果、桂圆等。忌生冷,如海鲜等。

记者 许跃梅

祝贺兴业银行荣获年度中国最佳银行理财品牌等五项大奖!

兴业理财大礼贺元宵! 3个月/6.5%!

关注兴业银行微信,掌握最新财富资讯

产品名称	销售起点	预期年化收益率
★现金宝1号(一天起,随购随赎,实时到账)★	5万元起	★4.8%
★贵宾专属理财	30万元起	92天/5.7%
	300万元起	★3个月/6.5% 1年/6.6%
“天天万利宝”	5万元起	★41天/5.6% 168天/5.6% (30万元/5.7%)

★兴业银行定投、申购基金手续费最低可至四折!

兴业银行“天天万利宝”系列理财产品,每周二滚动发行,全年不间断。

分行营业部:8215566;商城支行:8960278;金玉山世纪花园服务网点:8171668
香舍里服务网点:8961577;泰和花园服务网点:8111268;涑河城邦服务网点:2803818

北大医院涂平教授3月21日来临沂会诊

皮肤病患者可到临沂市皮肤病医院预约挂号

北京大学第一医院的涂平教授和中国医学科学院皮肤病医院的孙建方教授,在我国皮肤病学界被称为“北涂南孙”的两大泰斗级顶尖专家,在国内和国际上享有较高声誉。

受临沂市皮肤病医院邀请,涂平教授将于3月21日来临沂市皮肤病医院坐诊一天,请有需求的患者到该院咨询、就诊。就诊实行预约挂号,按报名顺序安排就诊,联系专家:隋连金,13695396068,刘忠艳,13791528609。请有皮肤疾病的患者不要错过这个好机会。

涂平教授,主任医师,医学博士,中央保健会诊专家,国际、国内著名皮肤病专家,北京大学皮肤性病系主任,北京大学第一医院皮肤性病科主任,教授,博士研究生导师,中华医学会皮肤科学会皮肤组织病理学组组长。他长期从事皮肤科临床工作,特别是对疑难、重症皮肤病,皮肤肿瘤和皮肤激光美容有着深入的临床研究。同时,他还长期从事皮肤科临床,特别是皮肤组织病理学诊断、皮肤肿瘤和皮肤激光美容的临床研究,任《临床皮肤科杂志》、《国际皮肤性病杂志》、《中国皮肤性病杂志》等杂志编委。长期从事皮肤科临床,特别是皮肤组织病理学诊断,皮肤肿瘤和皮肤激光美容的临床研究,曾进行了紫外线/7,12-二甲苯并蒽诱发皮肤肿瘤中Langerhans细胞的变化,皮肤肿瘤增殖活性等研究。

涂平教授还为很多全国的患者解除了疑难病困扰。其中,一名50多岁的男性患者来到北大一院皮肤科,向涂平教授求助。患者称他因难治的银屑病被困扰了五六年,最初,他到小医疗机构治疗,医生用了激素和免疫抑制剂,虽然当时的效果很好,可是没多久银屑病又复发了,结果因为用过激素,变得更难治。患者全身红斑,脱皮,四处求医,都不见好转。后来,他听说涂平教授,就抱着一丝希望慕名求医。涂平教授给他开了中西医结合治疗的口服药以及一些外用药,综合治疗了6周,病人的病情完全控制住了,红斑消失,脱屑的症状也没有了,他对涂平教授非常感激。(许跃梅 孙瑜)