

# 春季排毒食物和方法推荐

春季体内湿气重,加上饮食和生活不规律,导致体内隐藏了大量的“毒”,此时最需要排毒了。那么,春季如何排毒呢?

人吃五谷杂粮,在吸收营养的同时,一些无用的成分也会摄入体内,体内总会积攒一些毒素,当积攒到一定量还没有及时排出去的话,就会反馈在身体上。因此,当身体出现这些症状时,是在提醒你该排毒了。

## 1、便秘

排便是人体排除废物及毒素的最重要途径,通常每天排便一次。如果排便不规律,或者有便秘的情况,甚至排便间隔时间多于3天,则说明肠道内留有宿便。粪便留在肠道内,有害物质被再次吸收,可引起胃肠神经功能紊乱而致食欲不振、肠胃不适、腹部胀满、口苦等症状,甚至可诱发结肠癌。清除体内宿便的要诀是调节饮食,增加膳食纤维的摄入,同时加强运动。

## 2、口臭

口臭是指口内出气臭秽的一种症状,多由肺、脾、胃积热或食积不化所致。贪食辛辣食物或暴饮暴食,疲劳过度,虚火郁结,或某些口腔疾病,如口腔溃疡、龋齿等都可以引起。解决口臭首先要多注意口腔卫生,养成饭后漱口的习惯;其次要调理肠胃,多吃些清淡食物,保持大便通畅。

## 3、痤疮

西医认为痤疮主要与内分泌失调有关,中医认为痤疮多由于过食肥甘、油腻、

辛辣食物,脾胃蕴热,湿热内生而引起。因此,预防痤疮最重要是保持规律生活,不吸烟,不喝酒,不喝浓咖啡和浓茶,少食辛辣,少食糖果及高脂食物,多吃蔬菜水果,保持大便通畅。

## 4、面色发暗

肺脏是最易积存毒素的器官之一,中医认为肺管理全身的皮,皮肤是否润泽、白皙,都要靠肺的良好功能。当肺中毒素比较多时,毒素会随着肺的作用沉积到皮肤上,使肤色看起来没有光泽。建议平时在空气清新的地方做深呼吸,然后主动咳嗽几声,可以帮助肺脏排毒。

### 有利于身体排毒的食物大全

1.绿豆:绿豆具有清热解毒、除湿利尿、消暑解渴的功效,多喝绿豆汤有利于排毒、消肿,不过煮的时间不宜过长,以免有机酸等受到破坏而降低作用。

2.燕麦:燕麦能滑肠通便,配合纤维促进肠胃蠕动,发挥通便排毒的作用。将蒸熟的燕麦打成汁当作饮料来喝是不错的选择,搅打时也可加入其他食材,如苹果、葡萄干,营养又能促进排便!



3.红豆:可增加肠胃蠕动,减少便秘,促进排尿。可在睡前将红豆用电饭煲炖煮浸泡一段时间,隔天将无糖的红豆汤水当开水喝,能有效促进排毒。

4.胡萝卜:胡萝卜对改善便秘很有帮助,也富含β-胡萝卜素,可中和毒素。新鲜的胡萝卜排毒效果比较好,因为它能清热解毒,润肠通便,打成汁再加上蜂蜜、柠檬汁,既好喝又解渴,也有利排毒。

5.莲藕:莲藕的利尿作用,能促进体内废物快速排出藉此净化血液。莲藕冷热食用皆宜,将莲藕打成汁,可加一点蜂蜜调味直接饮用,也可以小火加温,加一点糖,趁温热时喝。

6.柠檬:柠檬中富含维生素C和各种酸性物质,经过合理的调配,还是十分有效的减肥物质,特别适合用于清肠减肥。

7.蜂蜜:近代医学研究证明,蜂蜜中的主要成分葡萄糖和果糖很容易被人体吸收利用。常喝蜂蜜能达到排出毒素、美容养颜的效果。

8.苦瓜:苦瓜有去火消脂、解毒排毒、养颜美容的功效,现代医学研究发现,苦瓜

中存在一种具有明显抗癌作用的活性蛋白质,增加免疫细胞的活性,清除体内的有害物质。

9.黄瓜:黄瓜所含的黄瓜酸,能促进人体的新陈代谢,排出毒素。维生素C的含量比西瓜高5倍,能美白肌肤,保持肌肤弹性,抑制黑色素的形成。黄瓜还能抑制糖类物质转化为脂肪,对肺、胃、心、肝及排泄系统都非常有益。

10.黑木耳:黑木耳中的胶质可将残留在人体消化系统内的灰尘杂质吸附聚集,排出体外,有清涤肠胃作用。黑木耳营养价值较高,味道鲜美,蛋白质含量甚高,补称之“素中之荤”,是一种营养颇丰的食品。

11.海带:海带具有消痰平喘、排毒通便的功效。海带能加速病变和炎症渗出物的排除,有降血压、防止动脉硬化、促进有害物质排泄的作用。同时,海带中还含有一种叫硫酸多糖的物质,能够吸收血管中的胆固醇,并把它们排出体外,使血液中的胆固醇保持正常含量。

12.芦笋:芦笋性味甘寒,有清热利尿功效,对口干、烦热等春季常见症状,都能有所缓解。芦笋所含的天门冬素有利尿作用,能排除体内多余的水分,有利排毒。芦笋中水溶性维生素较丰富,但过度烹煮容易使这些维生素流失,而且还影响芦笋特有的爽脆口感,适宜的烹饪方法是焯水后清炒或凉拌。

# 每天走路对身体的好处



俗话说,“生命在于运动”。运动的种类举不胜举,走路大概是最简单易行的一种运动了。走路,不仅是工作之余、茶余饭后的一项活动,还是一种经济简便、不需要任何特殊设备的运动。走路不同于跑步,跑步不论如何有益,但其强度并不是所有人都能参与的一项运动。走路也不同于做操、跳舞需要定的场地和技巧,走路特别适合于中老年人,是中老年人延年益寿的良方。

## 一、经常走路对身体有哪些好处

### 1、减少腿部血栓、动脉硬化患病率

我们都知道,腿部占据了人体的三分之二的肌肉含量,随着年龄的逐渐增长,老年人很容易在腿部出现血栓,并逐步演变为静脉曲张、动脉硬化的病症,而走路可以让腿部肌肉有频率的进行收缩和舒张,让血液更好的进行循环,从而减少人们腿部血栓、动脉硬化的患病率。

### 2、塑造身材曲线

长期坚持走路,可以减少脂肪在腹部、臀部的堆积,从而让拥有一个很好的身

材曲线。

### 3、缓解、治疗便秘

走路可以增强胃部的分泌功能,更好的促进肠胃中的食物消化,同时也能更快的将体内多余的热量消耗出去,对缓解便秘有着很不错的效果。

### 4、防治三高疾病

运动走路都可以有效的阻止甘油三酯和胆固醇在动脉壁上的扎堆聚集,而且也能消耗体内糖分,对防治高血压、高血糖、高血脂都有防治作用。

### 5、促进大脑运转,预防老年痴呆

走路让身体动了起来,也加快了血液中垃圾的排放速度,让身体更轻松的同时,也能让大脑变的更灵活。据研究表明,保持每天走路不少于1.4公里,还可以预防老年痴呆症呢。

### 6、走路可减轻久坐带来的伤害

新研究中,密苏里大学医学院营养学和运动生理学助理教授霍梅·帕迪拉博士及其同事对11名健康男性长时间久坐之前和之后的血管功能进行了对比分析。结果发现,在办公桌边连续坐6个小时之后,参试者动脉(小腿动脉)血流大大降低。而当参试者短时间走动后发现,10分钟随意的走动可以恢复血管功能,改善血流速度。

### 7、走路可修复饮酒所造成的脑损伤

研究人员选取了60名参试者,让他们报告自己的喝酒量、酗酒程度和参加有氧

运动的频率,并检测这些因素对他们大脑相关区域的影响。结果显示,喝酒对脑白质的影响取决于参试者的有氧运动量。对于那些有氧运动量较少的人来说,喝酒会损失脑白质;对于经常做有氧运动的人来说,喝酒对脑白质健康状况的影响就没那么明显。由于有氧运动能缓解老化引起的神经和认知功能衰退,因此这种锻炼形式也能逆转或预防喝酒对大脑造成的损伤。

### 8、走路可以瘦身

以瘦身为目的步行,即充分利用从腹部到胸部加上背部的肌肉来走路,这样正确的姿势可以消耗掉多余的能量,让身体的曲线紧绷起来。

### 9、防心脏病

早在上世纪20年代初,美国心脏学会奠基人、著名心脏病学家怀特博士就提出步行锻炼能预防动脉硬化并首创了以走路作为心脏病和心梗病人康复治疗的方法,取得了良好效果。

### 10、防大脑萎缩

美国匹兹堡大学研究表明,要防大脑萎缩、老年痴呆,途径之一就是每周步行不少于9.6公里。步行不仅可以增加大脑体积,还会让记忆力减退的几率降低50%

## 二、走路也分人群的吗

1、普通行走法:其速度为每分钟60-90步,每次走20-40分钟这种走路,适合于冠心病,高血压、脑出血后遗症以及有呼吸系统疾病的

人。

2、快速行走法:每分钟90-120步,每次30-60分钟,这种走路,适合于身体健康的中老年人和慢性关节炎,胃肠病及高血压病的恢复期。

3、反臂背向行走法:把两手臂放在腰的命门穴上,缓步背向行走50步,再问前走100步,这种走路,适合有轻微老年痴呆症和患有神经系统病人的人。

4、摆臂行走法:每分钟60-90步,两臂作前后较大幅度的摆动,这种走路,适合于肩周炎,上下肢关节炎,慢性气管炎,肺气肿的病人。

5、还有一种摩腹行走法:每分钟30-60步,每走一步,两手旋转按摩腹部,正反方向交替进行,这种走路适合患有胃肠病的老人。

年轻人大多数都在为工作而整天忙碌,没有多余的时间去健身房锻炼,那么,就选择每天都多走几步路吧,它对我们的好处远比我们知道的要多得多,而且简单易做,不妨一起来试一试吧!

