

让科学点亮生活

调好餐桌五味 尽享人生百年

今日 3 版

御医堂

为您导读

五种女人
当心变成怨妇

今日 7 版

久坐不动
让男人“早更”

今日 6 版

74 岁才是人生
最开心的年纪

今日 15 版

招聘

《科学导报·今日健康》因业务扩大，现面向社会诚聘编辑、记者、采编、广告业务人员。

要求：中专以上文化程度，有较强的写作能力、社交能力、独立采编能力和市场拓展能力，中文类专业及有相关工作经验者优先。

电话：0351-7537098
13834514860

养生两大宝 男女各不同

俗话说“男靠吃女靠睡”，男人精力充沛往往被认为是食疗补出来的，而女人要想漂亮，则需睡好“美容觉”。其实，从养生角度来说，健康饮食和优质睡眠是养生两大“法宝”，不论男女同样重要。然而男女毕竟有别，养生也要讲究性别差异。

饮食篇

男性：“生精”、“抗氧化”双管齐下

专家介绍，男性进补以保阳气为主，因为男性承担较大的社会压力，奔波疲劳容易失阳气。建议具体针对个体体质，选择合适的“补阳气”食疗。

男性饮食的一大重点应放在“养肾精”上。“因为肾主阳气收藏，人体的阳气来源于肾脏，

肾为生命活动提供原动力，因此应多吃补肾生精的食物。”据介绍，枸杞、淮山药、栗子、黑芝麻、莲子等食物都有补肾功效。

“男性和女性的一大区别在于，男性体内肌肉比例较大，而女性则是脂肪成分较多。”专家表示，从营养学角度，男性应关注优质蛋白质的足量摄入，因为肌肉需要蛋白质提供能量。同时蛋白质也能帮助生精，提高生育能力。男性还应保证日常锌、硒等微量元素的补充。

专家表示，男性生活中有害健康的危险因素远高于女性，如抽烟、酗酒等，所以“抗氧化”应该成为男性食疗的另一大重点。男性可以吃适当的抗氧化营养品。同时一些天然的抗氧化食物，效果并不输于营养补充剂。像葡萄、西红柿、芥末和花椰菜，以及山楂、大蒜、维生素 C、维生素 E 等都含有天然抗氧化物质。

伴有面色憔悴、目光呆滞、气血缺失。”专家表示，夜间睡眠是女性身体得以补养阴血“充电”的最好机会，中医提倡“静养阴”，女性要靠睡觉来维持静的状态。另外女性养生还讲究“以血为用”，只要睡眠质量高，则会气血充盈，体现于面部容光焕发，所以“睡美人”的说法非常有科学道理。

男性：“子午觉”利阴阳调和

虽不像女人般依赖睡眠养颜，但男人的睡眠其实也有考究。睡眠有利阴阳调和、休养生息，可以养肾，这对男人而言非常重要。工作繁忙的男性可依从《黄帝内经》的提倡，睡“子午觉”，就是下午 1~3 点时间段中，睡半个小时到一个小时，刚好可以“养阳”；晚上 9~11 时入睡，此时开始“养阴”，这个时段入睡效果最好。

平娜娜

女性：经血丢失铁 补铁很重要

对于女性来说，虽然吃的重要性也许排在睡之后，但吃得好对养生养颜也大有裨益。“补血是众所周知的，但有一点要注意，就是月经期间不要补，月经过后补效果最好。”专家表示。补血养阴的食材药材有很多，如黄芪、人参、党参、当归、白芍、熟地、丹参、首乌、鸡血藤、枸杞子、阿胶、大枣、龙眼肉、乌鸡等都是滋补佳品。

补铁和维生素对于女人也非常重要，经血会导致铁的丢失；而女性户外活动时长总体没有男性多，可能导致阳光合成的维生素不足。专家指出，女性可多吃富含优质蛋白质、必需微量元素（尤其是铁元素）、叶酸和维生素 B12 的营养性食品，如豆制品、动物肝脏、动物血、鱼、虾、鸡肉、蛋类、大枣、红糖、黑木耳、桑葚、花生（带红衣生吃更好）、黑芝麻、胡桃仁以及各种新鲜蔬菜和水果等。

睡眠篇

女性：睡眠“充电” 气血充盈

“睡眠对女人来说其作用不亚于任何养生养颜佳品，某些失眠女患者走进诊室，不用开口就知道是睡眠障碍问题，因为她们不同程度

赏花踏青 别让疾病缠上身

□ 河北省雄县 蔡书宁

一元复始，万象更新。春游是一项很好的体育活动，它能结伴交友，使人赏心悦目。心胸开阔，心旷神怡，调节人心理活动，促进血液循环，强健肺功能，同时还能开发儿童智力。但在春游时要注意以下疾病：

花粉过敏症 花粉在空气中飘散时，极易被人吸进呼吸道内。有花粉过敏的人吸入这些花粉后，会产生过敏反应，于是对花粉过敏的人就会出现眼、鼻及皮肤发痒，

过敏性鼻炎患者表现为打喷嚏、流鼻涕，如过敏发生在支气管黏膜上，病人就会出现哮喘症状。

预防：过敏体质的人最好不要选择这两个季节外出旅游，更不要随便触摸花卉。过敏者如需外出旅游，除了穿长袖衣服外，有过敏史、支气管哮喘病史的人应随身携带一些抗过敏药物，如西替利嗪、扑尔敏等。

日光性皮炎 常在春季初次受到较强

日晒后发此病。表现为面、颈、前臂、手背等部位出现红斑、丘疹、风团样或水疱等皮疹。

预防：可携带防紫外线太阳伞，走阴凉地方。有家族发病史的人需要特别小心，最好擦上防晒剂。适当外涂防晒剂，以保护皮肤免受各种波段的紫外线和可见光的损伤；不要用含光感物质较多的化妆品；多吃含维生素 A 的食物及新鲜蔬菜和水果；洗脸时尽量不用热水、碱性肥皂和粗糙毛巾。

旅游者腹泻 这是一种由产毒性大肠杆菌引起的肠道传染病，主要通过饮用污染的水源或摄入污染的食品、乳类、饮料而感染发病。

预防：外出旅游要注意饮食卫生，保持良好的个人卫生习惯，不要暴饮暴食，尽量做到有充足休息和睡眠，不要过于疲劳。食物要彻底煮熟，食水要煮沸。出门前准备黄连素、氟哌酸等。