

# 一年之计在于春,春季养生正当时

春季是万物复苏的季节,一年之计在于春,所以春季非常适合养生。  
新郑时报 李显文

## Q 春季养生健康常识有哪些?

### A 保持心情

春天肝气生发,肝在情绪主怒,很多女性朋友在春季容易出现火气渐长,爆发指数增加的现象,不利于身体健康。因此春季养生要注意调节情绪,保持心情舒畅,当处于紧张、激动、焦虑、抑郁等状态时,应尽快恢复心理平静。

### 注意保暖

春天乍暖还寒的时候,气温上下波动较大,很容易引发感冒,所以在春天不宜过早的脱去外衣,要随着气温的变换及时增减衣服,以免身体受寒,引起感冒等疾病。

### 养肝护肝

春季养肝为首,一年四季春为首,五脏春季肝当令。因此春季要注重肝脏的养生,春季养生补肝应本着“以甘养肝、舒肝养血”的原则,适当吃些大枣、蜂蜜、香蕉、葡萄、荠菜、竹笋、菠菜以及鲫鱼、鸭肉等食物,可以达到养肝、护肝的目的。

### 运动锻炼

经过一夜睡眠后,人体松懈懈怠,气血周流缓慢,方醒之时,总觉得懒散而无力。此时伸伸懒腰,并配以深吸深呼,则有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用,可以解乏、醒神、增气力活肢节。

### 早睡早起

俗话说:早睡早起精神好。春季,晚上不要睡得太迟,早上要早起,养成早睡早起的习惯,以适应自然界的生发之气。春季有了良好的休息睡眠,人体才能得到调整和补充,进一步促使机能承受紧张度能力的增加,减少白天的困倦。还有一点值得注意的是,春日里尽量不要熬夜,以免诱发和加重春困。

### 多喝白开水

春季风大,气候干燥,水分缺乏,应多喝白开水补充体液。晨起一杯白开水不但可以补充身体代谢失去的水分,在预防便秘的同时还能稀释血液,促进血液循环,防止心脑血管疾病的发生,这对于中老年人尤为重要。多喝水还可以促进腺体,尤其是消化腺和胰液、胆汁的分泌,以利消化吸收和废物的排除,减少自身体内代谢物和毒素对肝脏的损害。

## Q 春季养生吃什么好?

### A 草莓消除春困

草莓是春季的应季水果,富含维生素C,有助于人体吸收铁质,使脑细胞获得滋养,其次草莓含有天然抗炎成分,可以减少自由基的产生,保持脑细胞的活跃,此外草莓还有改善忧郁,失眠,消除春困的功效,在春分节气食用可以使人精神振奋,不再疲劳。

### 粳米健脾养胃

粳米又叫大米,其味甘,性平,含有淀粉、蛋白质、糖类、多种维生素及纤维素、钙、磷、铁等,有健脾养胃,补中益气,益精强志,除烦止泻等功效,适宜于脾虚烦闷,不思饮食,腹痛泄泻,下痢,肌肉消瘦等症调理,煮粥食用最养胃,能和胃气,老少皆宜。

### 菠菜润燥滑肠

春季人体血液循环处于旺盛状态,人体常出现口干舌燥,嘴唇干裂,便秘,痔疮等现象,而菠菜有润燥滑肠,清热除烦,生津止渴,养肝明目等功效,此时适量吃菠菜可对身体十分有益。

### 春季杀菌可吃大蒜

大蒜具有很强的杀菌能力。据最新研究发现,大蒜还具有一定补脑作用,富含维生素B<sub>1</sub>,能抵制放射性物质对人体的危害。

### 健脾益气要吃山药

山药尤宜于春季食用,它营养丰富,具有健脾益气,可防止春天肝气旺伤脾,可以补肾益精,可增强人体抵抗力。

### 韭菜最利阳气生发

韭菜富含糖、蛋白质、维生素A和维生素C、钙、磷以及挥发油等。另外,韭菜还含有抗生物物质,具有调味、杀菌的功效。

## Q 春季养生禁忌有哪些?

### A 睡觉没节制

春天身体的阳气开始复苏,容易犯春困。这时候我们可以晚上11点前睡,早晨6点30分前起床。早晨阳气生发,一天都有精神。多散步,中午可以睡30分钟午觉。

### 吃得太酸太辣

春天是肝气旺的时候,吃酸的食品会让肝气更旺火大。但这时脾胃容易虚弱。所以春天要少吃酸辣,多吃点甜味、清淡的食品。可多吃点韭菜、香菜、葱、荠菜等时令蔬菜。少吃海鲜和容易上火的食物,患慢性病的人尤其春天要注意。

### 心情抑郁上火

春天重在养肝,调理心情就成了最重要的一件事。春天容易上火,脾气暴躁,有时会莫名其妙为一件小事上火,还容易抑郁,这样对我们的身体伤害很大。这时就要多锻炼,长做深呼吸,多参加户外活动,还可以养养花草愉悦心情。

## 天气转暖宜带娃出游 宝爸宝妈做足功课再出发

天气逐渐转暖,又到了带宝宝外出旅游的好时节,让宝宝到户外走一走,有利于宝宝的身体健康,但是因为宝宝的年龄很小,所以在旅行中有很多家长注意的地方,今天就给大家总结一下!  
新郑时报 李显文

### 做好规划

虽然说计划赶不上变化,但是做好充足的准备,总是可以避免很多麻烦。出发前一定要查清楚路线,看好天气预报,要选择适当的时间和地点,避免在空气污染严重,阳光暴晒,雨天进行活动,尽量选择空气清新,不冷不热的天气出行。

### 选择合适的衣服

虽然天气转暖,但是也不要着急给宝宝减掉很多衣服,以免着凉感冒。当然因为外出活动很热,也不宜给宝宝穿得太厚。最好选择透气性好、柔软的棉质衣服,还可以吸汗,宝宝也不容易过敏。颜色上面也不要过于鲜艳,阳光反射时容易刺激到宝宝的眼睛,对宝宝的视力不好。

### 自带健康食品和水

景点周围经常有各种各样的美食小吃,会对孩子产生很大的吸引力,但是我们不敢保证食品的卫生条件,再加上宝宝的肠胃功能较大人来说还不够完善,所以建议家长外出时,可以自带一些宝宝爱吃的小零食,一些水果,等宝宝饿的时候就可以拿出来吃了。另外,饮水方面也要注意,户外活动会消耗大量的水分,所以家长要带足够的水,及时给宝宝补充水分。这样的话既健康又能节省时间和金钱。

### 安全最重要

要知道不仅仅是大人,有些宝宝也会晕车。外出时乘车,有些道路还有些颠簸,晕车的宝宝就会头晕呕吐。还有些宝宝会晕船,对于这种情况,建议家长尽量不要选择密封空间的车辆,在乘车前的半个小时按说明吃晕车药或者贴晕车贴等。

有些外出旅游地比较热,蚊虫比较多,为避免宝宝叮咬,要准备一些对应的药物。如果叮咬比较严重,就要及时就医了。

再有就是,宝宝活动的时候,家长一定在身边,由于宝宝年龄小,骨骼肌肉发育也不完全,稍不注意就有可能在一些高低不平的地面摔跤。家长要尽量选择安全平稳的环境活动,在人多的地方,家长就要更加注意,眼睛一定不要从孩子的身上移开,以免走失。上次小编出去玩,就遇到走失的孩子,幸亏最后找到了家长。所以,在出发前给孩子普及安全知识也是很重要的。

带宝宝外出旅游本来是一件非常美好的事情,家长们一定要做好准备,以免发生意外。