

惊蛰养生要护肝 高血压人要做好“春捂”

惊蛰，
2019年3月6日，是农历二十四节气中的第三个节气，标志着仲春时节的开始，此时，天气回暖，万物复苏。惊蛰时期是养生保健的关键时期，因为春回大地，万物开始生长，人与天地相通应，人体的阳气也应肝气而上升。

肝在五行中属木，“木曰曲直”，指肝具有生长升发、条达舒畅的生理特性。《黄帝内经》曰：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早行，广步于庭，披发缓行，以便生志。”这概括了惊蛰养生在起居方面的基本要点，要晚睡早起（也不宜太晚，不要熬夜），散步缓行，可使精神愉悦、身体健康。
新郑时报 李显文 整理

节饮食

惊蛰节气是春暖花开的季节，天气明显变暖，饮食要清温平淡，油腻的食物和刺激性的食物如辣椒、葱蒜、胡椒等要少吃。此外，气候干燥，容易使人口干舌燥，民间素有惊蛰吃梨的习俗，吃梨可以起到润肺止咳、滋阴清热的功效。

宜护肝

惊蛰节气，万物苏醒，到处生机盎然，也是强身健体的好时机，此时多做运动有利于加快血液循环，为体内细胞提供新鲜营养。春季着重养肝护肝，而伸懒腰可起到醒神解乏、活动肢节的作用，是很简单的护肝方法。

强体质

适当体育锻炼，增强体质以抵御外邪侵袭。可以在户外散步、放风筝、打太极拳，在强身健体的同时，还有利于机体呼吸新鲜空气，加快新陈代谢。

悦情志

“物来顺应，事过心宁”，情志上要保持心情愉悦，戒怒戒躁，平日可以做一些赏心怡情的事情，比如听音乐，从五行的角度来讲，惊蛰推荐多听角调音乐。

测血压

惊蛰前后，昼夜温差大，血压昼夜波动较大，是心脑血管疾病的高发时期。此外，天气也相对干燥，体内的血液黏稠度就会增加，血流速度减慢，也容易诱发或加重心脑血管疾病。因此，高血压病人一定要在做好“春捂”的同时，密切监测血压，不可擅自盲目减药，应根据血压水平的变化在医生的指导下调整药物。平日里，还可以食疗辅助降压，海蜇皮、芹菜汁等都是很好的降压食材。

春季感冒频发 九个“防感”锦囊送给你

调适寒温

春季气候多变，要及时掌握天气变化，注意添衣御寒。遇大风大雨，气温骤降时应少外出或避免远行。同时，不要过早脱掉御寒的冬装，要注意脐、腿部的保暖。

早睡早起，运动健体

早睡早起，可迎合春天之朝气，振奋人的精神，又能增强免疫功能。早起配以适量运动锻炼，如散步、慢跑、做体操等，既可增加体质，也能舒畅心胸，使精神欢愉，有利于增强人体抗病能力。

避免感染

尽量少去人多拥挤的公共场所，如电影院、商场等。在幼儿园、学校等场所，要做到定时打开门窗，让室内外空气形成对流。另外，要“勤洗手、少摸脸”，这样会有效预防感冒发生。

劳逸结合

过分疲劳会导致人的抵抗力下降，容易感染病毒性感冒。适当参加一些娱乐活动，如郊游、钓鱼、写字作画等，可以减少生活压力，提高自身的免疫力。

多喝水、多吃蔬菜水果

多喝水能帮助维持皮肤黏膜的完整性，构成抵御感染的屏障。吃富含维生素C的蔬菜、水果，可有效增强白细胞的活力，增强免疫系统抗击细菌和病毒侵袭的能力。同时，平时多吃些鱼、肉、蛋、奶制品等营养较高的食物，对提高人的身体抵抗能力很有作用。

春季

气候变化大，尤其是初春，经常出现“倒春寒”。当气温骤降时，皮肤血管受冷而收缩可反射引起鼻咽部黏膜毛细血管收缩，鼻内纤毛摆动减弱，局部抵抗力降低，病毒“乘虚而入”，此时脱衣过早或不及时添衣，都容易着凉而感冒。
新郑时报 李显文 整理

冷洗脸热泡脚

坚持早上冷水洗脸，能增强皮肤抵抗冷空气的能力。睡前用热水泡脚，可促进人的血液循环，增强抵抗力。冷洗脸热泡脚，都有助预防感冒。

预防感冒食疗方

取薄荷10克(鲜品用30克)，煎5分钟去渣取汁，备用。另取100克大米熬粥。粥熟后加入薄荷汁，稍煮，再加适量冰糖调化，早晚2次温热食用。另外，以金银花、菊花泡水代茶饮；平时常吃些大蒜、葱、醋等“抑菌”食物，预防效果都很好。

重视早治疗

治感冒在于一个“早”字。早用药对缓解感冒症状、缩短病程至关重要。一旦出现头痛、咽喉肿痛、鼻塞等感冒症状，可酌情选用一些有防治作用的中成药，如莲花清瘟胶囊、抗病毒冲剂、桑菊饮、维C银翘片等，将感冒消灭在萌芽状态。如病情较重，最好及时就医，不能久拖。

疫苗预防

对于老年人或体虚易感冒的人，选择疫苗注射是预防感冒的最有效方法。