

二月二,龙抬头,这个可以追溯到伏羲时代的中国传统民俗日,意义已不仅和农耕有关,而已演变成一种文化、一种传统。明天是二月二,龙抬头日。相传这也是天上主管云雨龙王抬头的日子。而在民间,二月二这一天至今保留着许多风俗,龙抬头日,要吃春饼,寓意“吃龙鳞”;要理发,寓意“去旧迎新”。龙抬头也是春节之后最重要的日子之一,正月已过,意味着春天更近了一步。站在春天的门槛上,《TOP养生》特别策划了这期龙抬头特刊。在这个特殊的传统“节日”里,养生达人在饮食和保健方面该注意些什么?本期特刊也作了解答。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

### 【饮食篇】

**营养均衡** 从饮食科学的观点来看,春季蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质要保持相对比例,防止饮食过量、暴饮暴食,避免引起功能障碍和胆汁分泌异常。

**少酸多甜** 春季肝气旺盛,肝

气旺则会影响到脾,所以春季容易出现脾胃虚弱病症。而多吃酸味的食物,会使肝功能偏亢。故春季饮食调养宜选辛、甘之品,如红枣、蜂蜜等,忌酸涩。

**多食蔬菜** 人们经过冬季之后,大多数会出现多种维生素、

无机盐及微量元素摄取不足的情况,如春季人们常发口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等。随着春季各种新鲜蔬菜的大量上市,人们一定要多吃新鲜蔬菜,以便营养均衡、身体健康。

### 【运动篇】

**多锻炼** 到阳光充足、绿化好的地方活动,多做深呼吸,给大脑提供新鲜充足的氧气,可使人心情舒畅,

从而可提升自身免疫力、抗感冒。

**有氧运动** 每周3次快步走,每次30分钟,步频控制在每分钟60~

80步,结合普拉提、瑜伽、太极拳等,能起到活动关节、放松肌肉、缓解身心疲劳的作用。

### 【生活篇】

**头部按摩** 春困的时候,可以做下头部按摩。将手指合拢,指尖轻轻按在太阳穴上,以顺时针方向

转6次,再以逆时针方向转6次,可帮你恢复精神哟。

**养绿植** 给办公桌增添一抹

春色,拥有自己的天然氧吧,也是个提神醒脑、健康养生的好办法。

### 【预防篇】

**防上火** 二月二过后,温度升高,天气越来越干燥,身体难免会出现上火症状,这时就要抓紧时间补充水分了。没事多喝几杯水,促进身体新陈代谢。新鲜水果蔬菜纷纷上市,多吃绿色果蔬,不要再贪吃油炸易上火的垃圾食品。

**预防风湿** “二月二,龙抬头;大仓满,小仓流”。龙抬头带来了大量的雨水,雨水增多湿气会加重,无疑为风湿病、关节炎的朋友带来诸多困扰。大家要加强体育锻炼,提高身体免疫力。注意保暖,适当“春捂”。

**防过敏** 二月二又称踏青节,

天气晴好的时候大家都纷纷赶往郊外踏青。这时候可要注意了,春季花粉四处弥漫,极易造成花粉过敏,引发皮肤病。所以出外踏青时要做好准备工作,防护眼镜、遮阳伞、口罩、纱巾等准备好。同时,不要随便采摘食用鲜花野草。

# 二月二 龙 抬头 健康养生知多少



**东方整形 给你好看**

## 惹火女神季 变身美人鱼

**爆品多**

瘦身/丰胸/脱毛/瘦脸/水光针/半永久化妆...当季爆抢项目火力全开,多方“惠”战!

**参与快**

义诊送温情/现场测颜值/身材大闯关,多重趣味活动应接不暇,绿色通道精彩开启!

**超级省**

不用消费也有礼,消费冰点折,更有折上疯狂送,连环让利!

**东方整形美容医院**  
面部精细整形专家

**专家抢约** 3月26-27日,台湾注射专家李久恒博士亲临,限量抢约倒计时!

魅力热线 **0371 66885566**

Http://www.hndfzx.com QQ/800080055  
魅力家园 郑州市人民路丹尼斯北50米