

春

春季养生门道多 想要健康这样做

“日月阴阳两均天，玄鸟不辞桃花寒。”阳光明媚，春意融融，在这个“春色惹人醉，杨柳万千条”的大好时节里，我们应该如何养生呢？今天，咱们就来好好聊一聊。
记者 鲁慧 整理

【饮食篇】

多食用蜂蜜、时令蔬菜

春季正是调理体内阴阳平衡，协调机体功能的重要时机。我国古代名医孙思邈说过：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”因此，春季饮食调养宜选辛、甘温之品，忌酸涩。有专家指出，蜂蜜是春季最理想的滋补品。中医认为，蜂蜜味甘，入脾胃二经，能补中益气、润肠通便，蜂蜜还含有多种矿物质、维生素，有清肺解毒的功能，故能增强人体免疫力。另外，春季可多吃时令菜。中医经典著作《黄帝内经》说要“食岁谷”，意思就是要吃时令食物。春天里植物生发出新鲜的嫩芽，其中，可以食用的春芽有很多，如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗等。

吃维B食物防春困

春季虽然春光明媚，气候回暖，但这样的天气特点也让人很容易感到困倦、疲乏，无精打采、昏昏欲睡，民间称之为“春困”。

为远离“春困”，保健专家建议公众规律睡眠，早睡早起，积极参加锻炼和户外活动，增强体质，尽量少熬夜。同时，定量用餐，均衡饮食。可多食富含维生素B的食物，如大豆、花生、火腿、黑米、菠菜、奶酪等。

【养生篇】

衣物增减有度

春季养生要顺应春天阳气生发，万物始生的特点，重点体现“生、升”的自然规律。

在精神调养方面，要做到心平气和，保持轻松愉快、乐观的情绪，

跟着太阳早睡早起

俗语说：“百草回芽，旧病萌发”，春季有不少多发病，如高血压、哮喘、过敏性鼻炎等。要预防这些疾病，应当调和起居，每天跟着太阳早睡早起，规律作息。还要经常打

清解邪火养生方

著名中医吕英认为：春季节气临床多见火包寒证，普通表现为上焦无形邪火盛，中土因虚而生热生寒。若这些邪火不清解，会发生内陷皮肉筋脉骨的肉中，火邪熏蒸上窍，易出现下唇干裂、口腔溃疡、头痛、烦躁、寅时易醒，小儿则会出现无原因发脾气、饮食挑剔等。

桑白皮3克 甘草6克 金蝉花10克 白术3克 乌梅2克

这些“辛味”菜吃起来

大蒜:增食欲+杀菌,俗称“天然抗生素”

我们在烹调时常用蒜来调味，是厨房中的“良药”。有专家建议，春季天气回暖，每年3月是流行性感冒的高发季节，一些病菌也会卷土重来，每日用餐时不妨多吃点大蒜。中医认为大蒜味辛；性温，归脾、胃、肺、大肠经。大蒜不仅具有很强的杀菌力，对预防感冒、腹泻、肠胃炎也有一定疗效，还有促进新

陈代谢、增进食欲的作用，对胃幽门螺杆菌也有一定的杀灭和抑制作用，慢性胃炎、十二指肠球部溃疡的病人可以多食。

选购大蒜时，先看其外皮是否完整，然后用手轻轻掂量和挤压大蒜，重而紧实的即是好的，若发软或者表面皱巴巴，或是已经出芽的大蒜，都不要挑选。

洋葱:杀菌+降压,有降血压良药的美称

我们做菜时往往只是用洋葱来调味，现代研究证明，洋葱具有杀菌、降血糖及调节血压的作用，在国外被誉为“菜中皇后”。

洋葱是目前所知唯一含前列腺素A的食物，有扩张血管、降低血液黏稠度，从而有降压和预防血栓形成的作用，经常食用，对于高血压、高血脂及心脑血管病人有较好的食物保健作用。

洋葱表皮颜色有黄色和紫色两种，相对来说，黄皮的洋葱较甜，而紫皮的洋葱较辣。选购洋葱时，表皮越

干越好，包卷度愈紧密愈好。

春季养疗，粮谷可选用性温性甘的糯米、黑米、燕麦等；蔬菜可选用性温味辛的，如洋葱、芥菜、蚕豆、豌豆、胡萝卜、菜花、莴笋、白菜等；鱼肉类可选用清淡的各种鱼类，如鲫鱼、鲤鱼、白鲢、花鲢以及乳鸽肉等；水果可选用味甘之香蕉、生梨、甘蔗、樱桃，或者干果柿饼之类，但是要注意，酸性水果不宜多食；叶类食物有轻扬升散的作用，有助于疏风散邪，可选用芹菜、荠菜、香菜等。

切忌大喜大悲、情绪波动剧烈。起居方面，虽然春季天气日渐暖和，但日夜温差较大，而且不时仍会有寒流侵袭，天气变化较大，雨水较多，甚至阴雨连绵。此时要注意添减衣

被，穿衣宜下厚上薄，注意下肢及脚部保暖，还建议多在天气晴朗时到户外锻炼身体，增强免疫力，可逐渐开始晨练，以散步、慢跑、打太极为宜。

扫房间，适当种些花，以保证居住环境的舒适卫生，维持平和的心态。平时还可以经常搓揉鼻翼两侧的迎香穴，有利于防止哮喘、鼻炎等旧病复发。

每剂加水350毫升大火煮开转小火煮30分钟左右，煮取60毫升，分3人饮用，每人20ml。

形有缓急，气有盛衰，骨有大小，肉有坚脆，皮有厚薄。人有形则有气，有气则有骨，有骨则有肉，有肉则有皮。形必与气相合也，皮必与肉相称也，气血经络必与形相配也，只要每个人了解自身体质，生活中把握一个度，自然能达到阴阳和合。

