

春季养生 贵在养“阳”

春季是一年中最美好的季节,也是旧病易发的季节。怎样养生,才能达到防病健身之目的呢?

春日养阳重在养肝 春三月是阳气升发万物萌芽的时节,人是自然之子,与春之阳气相应,机体代谢旺盛,故历代养生学家提出“春宜养阳”。根据中医的五行学说,肝属木,应春阳升发之令,以杨柳般喜条达疏泄而恶抑郁。因此,在养阳之中重在养肝,关键一条是调摄情志。就是要驾驭和调控好自己的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情,如果思虑过度,忧愁不解,就会影响肝气的疏泄条达,使体内的气机升降运行失调,阴阳气血脏腑功能紊乱而导致疾病丛生。特别是素精神病、肝病、高血压等病的患者,若不注意情志养生,极易引起旧病复发加

重。所以,春季务必保持情绪愉悦、乐观,以使肝气顺达、气血调畅,起到祛病强身的作用。

春日养阳宜常锻炼 春天,冰雪消融,万木吐翠,柳绿桃红,正是采纳自然之气养阳的好时机,而运动则是养阳的好方法。《黄帝内经》中说:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,披发缓形,以使志生。”人们应根据自身体质,选择适宜的锻炼项目。清晨、傍晚及节假日,可漫步于芳草小径,舞拳弄剑于河畔林间,或去郊外踏青问柳,游山戏水,赏花行歌,登高望远,身心融入大自然之中,从而增强身心健康。

春日养阳饮食宜淡 春天,在饮食上宜选用利于升发阳气又清淡可口富有营养的甘、辛、温之品,如黄豆

芽、绿豆芽、柑橘、葱、蒜、香菜、蜂蜜等,常吃些新鲜蔬菜和野菜,如春笋、菠菜、韭菜、香椿、荠菜、柳芽等,有利于促使体内积热的散发。忌吃油腻、生冷、粘硬食物,以免伤及脾胃。对属于过敏体质者,应禁食羊肉、蟹等含异性蛋白的刺激性生活物,防止发生过敏反应。

春日养阳顺应气候 民间有“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”。“春天孩儿面,一天变三变”的谚语,道出了早春乍暖乍寒,说变就变,常有寒潮侵袭的气候特点。所以要顺应气候来防寒保暖,不使阳气受遏。《寿亲养老新书》中说:“春季天气渐暖,衣服宜渐减,不可顿减,使人受寒。”《摄生消息论》也说:“春季天气寒暖不一,不可顿去棉衣,老人气弱骨疏

体怯,风冷易伤腠理,时备薄衣,温暖易之,不可暴去。”这一科学的防寒保暖方法,有利于维护人体阳气,“正气存内,邪不可干。”能有效地抵御寒邪的侵袭,预防春季呼吸道传染病,特别是患有心脑血管病、糖尿病的中老年人,更应根据天气预报来调节衣着,保暖以养阳,防范中风、急性心肌梗死的发生。只要注重春日养阳的自保健,就能健康潇洒地享受大自然恩赐的阳春三月之美。



春季如何养肝补血

春季万物萌生,正是调养身体五脏的大好时机。按照中医“四季侧重”的养生原则,春季补五脏应以养肝为先。

以脏补脏,鸡肝为先 鸡肝味甘而温,补血养肝,为食补养肝之佳品,较其他动物肝脏补肝的作用更强,且可温胃。取新鲜鸡肝3个,大米100克,同煮为粥服食。可治中老年人肝血不足,饮食不佳,眼睛干涩或流泪。此外,老年人肢体麻木者,也可用鸡肝5个,天麻20克,两味同蒸服,每日一次,服用半个月,便可见效。

以味补肝,首选食醋 醋味酸而入肝,具有平肝散淤、解毒抑菌等作用。肝阳偏亢的老年高血压患者,每日可食醋40毫升,加温水冲淡后饮服;也可用食醋泡鸡蛋或醋泡黄豆,食蛋或豆,疗效颇佳。平素因气闷而肝病者,可用食醋40毫升,柴胡粉

10克冲服,能迅速止痛。**补肝血,食鸭血** 鸭血性平,营养丰富,肝主藏血,以血补血是中医常用的治疗方法。取鸭血100克,鲫鱼100克,白米100克同煮粥服食,可养肝血,辅治贫血,同时也是肝癌患者的保肝佳肴之一。

养肝补血,菠菜为佳 菠菜为春天的应时蔬菜,具有滋润润燥、舒肝养血等作用,对肝气不舒并发胃病的辅助治疗常有良效。



女性春季喝茉莉花茶可润肤美容治痛经

春季最适合喝集茶味之美、鲜花之香于一体的花茶。下面为大家推荐几款养颜解春困的花草茶,您不妨试试。

茉莉花茶 有祛寒邪、助疏理功效。喝茉莉花茶除了可以安定情绪、振奋精神,还能健脾化湿、减轻肠胃不适及和胃止痛,对于女性的生理、生殖机能也有帮助,并能滋润肌肤、养颜美容、缓解痛经。

玫瑰花茶 玫瑰花性微温,具有活血调经、疏肝理气、平衡内分泌等功效,并能消除疲劳、改善体质,适于春季饮用。取干玫瑰花6~10片,热水冲泡即可;也可配上两颗红枣,更能增添几分甜香,又添滋养气血之功。这款茶有理气之效,因此月经期女性应慎用,以防行气

活血导致月经量多。

菊花茶 菊花具有清肝明目的功效,特别适宜春季饮用。另可配合枸杞同服,更能增强养阴之力。但因菊花性偏凉,故平素手足冰冷、脾虚、易腹泻者不适合饮用。

金银花茶 可缓解春季常见的上呼吸道感染、流行性感冒、扁桃体炎、牙周炎等病症,对疖痛、肠炎也有缓解之效,有助凉血止痢、利尿养肝。

柠檬草茶 柠檬草,也称柠檬香茅,经常饮用可以帮助改善贫血、调和肠胃,调节油脂分泌和降低血脂、缓解神经衰弱等,达到有病治病,无病防身的效果。



预防春季 5 类高发疾病

皮炎

春季皮炎是一种光感性皮肤病,主要致病原因是皮肤对阳光中的紫外线过敏。

防病支招: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。

上火

春天虽然气候适宜,但风多雨少,人体内的水分容易通过出汗、呼吸而大量丢失。加上天气变化反复无常,不能保持人体新陈代谢的平衡和稳定,导致生理机能失调,出现咽喉干燥疼痛、嘴唇干裂、大便秘结等“上火”症状。

防病支招:首先要生活有规律,注意劳逸结合,适当休息;多吃蔬菜、水果,忌吃辛辣食物;多饮水;必要时可在医生指导下服用牛黄上清丸、三黄片、青果丸等清火药物。

哮喘

春天是哮喘的高发季节,如果不注意平时的生活细节,很容易复发。

防病支招:生活细节必须注意,比如衣服、床上用品最好不用羽绒或蚕丝,因为一些哮喘病人对于动物羽毛、蚕丝过敏;注意哮喘发作是否与食物有关;慎用或忌用某些可能诱发哮喘的药物,如阿司匹林、消炎痛等;减少吸入花粉,日间或午后少外出;不用地毯,每周将被套、床单、枕巾、衣服等用热水洗1次;室内湿度保持在50%以下。

春困

看着窗外明媚的景色,关在办公室里的

人们似乎总是一副懒洋洋的样子,对什么都提不起精神,这就是“春困”了。“春困”主要与天气、工作、饮食、睡眠、运动不和谐有关,有时出现这种现象也是亚健康的表现。

防病支招:可以多做深呼吸和能增加肺活量的有氧运动,多喝水,少吃油腻、热性食物。多吃些含有大量维生素的食品,摄取足够的蛋白质;办公室白领犯困时,可适当做头部按摩缓解症状。

抑郁、失眠

春天除了能让人犯困以外,也能让人失眠。春天是各类精神疾病的多发期,由于气压低,容易引起人脑分泌的激素紊乱,加上天气多变,也常常使正常人的情绪波动较快。

防病支招:对正常人来说,出现情绪波动是正常的,但要懂得调节。当发现自己情绪低落时,应注意转移不良情绪,郁闷时不妨听听音乐或参加体育活动。同时,可在风和日丽的天气里多去郊外走走,呼吸新鲜空气。



早春食补少酸多甜 多食蜂蜜调养肝脾

早春时节,气温仍较寒冷,人体为了御寒要消耗一定的能量来维持基础体温。所以早春期间的营养构成应以高热量为主,除谷类外,还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物,以便及时补充能量物质,由于寒冷的刺激可使体内的蛋白质分解加速,导致机体抵抗力降低而致病。因此,早春期间还需要补充优质蛋白质食品,如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品等。上述食物中含有丰富的蛋氨酸,而蛋氨酸具有增强人体耐寒的功能。

春天,又是气候由寒转暖的季节,气温变化较大,细菌、病毒等微生物开始复发,活力加强,容易侵犯人体而致病,所以,在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果富含维

生素C,具有抗病毒作用;胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜富含维生素A,具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能,从而可抵抗各种致病因素侵袭;富含维生素E的食物也应食用,以提高人体免疫功能,增强机体的抗病能力,这类食物有芝麻、青色卷心菜、菜花等。

祖国医学认为“春日宜少酸增甘,以养脾气”。这是因为春季为肝气旺之时,肝气旺则会影响脾,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、甘温之品,如红枣、蜂蜜等,忌酸涩。饮食宜清淡可口,忌油腻、生冷及刺激性食物。此外,春季是蔬菜的淡季,但山野菜其生长期早于一般蔬菜,而且富含维生素,可采摘食用,以补充一般蔬菜不足。



编者的话

春季谈养生

春季是万物复苏、欣欣向荣的美好季节,但亦是气温多变、细菌繁殖的季节。春季养生一定要掌握住季节特点,注意以下几点。

调节饮食:春天新陈代谢旺盛,饮食宜甘而温,富含营养,以健脾扶阳为饮食原则,忌过于酸涩,宜清淡可口,忌油腻生冷,尤不宜多进大辛大热之品,如参、茸、烈酒等,以免助热生火。春天宜多吃含蛋白质、矿物质、维生素丰富的食品,特别是各种黄绿色蔬菜,如瘦肉、豆制品、蛋类、胡萝卜、菜花、大白菜、柿子椒、芹菜、菠菜、韭菜等,此外,还应注意不可过早贪吃冷饮等食品,以免伤胃损阳。

运动锻炼:一年之计在于春,春天是体质锻炼的最佳季节。春天空气清新,这种环境最有利于吐故纳新,充养脏腑。春天多锻炼,会增强免疫力与抗病能力,人们可根据自己年龄与体质状况选择户外活动,如太极拳、慢跑、放风筝、春游活动等。

调养精神:春天阳光明媚,风和日丽,精神调摄应做到疏泄条达,心胸开阔,情绪乐观,戒郁怒以养性,假日去踏青问柳,游山戏水,陶冶性情,会使气血调畅,精神旺盛。

防风御寒:春天宜晚睡早起,到室外多活动,舒展形体,使一天精力更加充沛。春天要特别注意防风御寒,养阳敛阴。根据初春天气乍寒乍暖一日三变的特点,衣服不可顿减,过早脱去冬衣,极易受寒伤肺,引发呼吸系统疾患。

预防春困:春天风和日丽,但人却感到

困倦。春天犯困不是需要更多的睡眠,而是因体内循环季节性差异,皮肤末梢血液供应增多,汗液分泌增加,各器官负荷加重,供应大脑的血液相对减少造成的。

保健防病:春天温暖多风,最适于细菌、病毒等繁殖传播,易发生流感、肺炎、支气管炎、流脑、猩红热、腮腺炎以及病毒性心肌炎等疾病。所以一定要讲卫生,勤洗晒衣被,除虫害,开窗通风,提高防御能力,传染病流行时少去公共场所,避免传染;春天又是气候交替的过渡季节,若不重视保健,或过食辛热助火之品,再被时令之邪引发,一些旧病即易复发,如偏头痛、慢性咽炎、过敏性鼻炎、高血压、心肌梗塞、精神病等,应特别注意从衣食住行各方面调摄预防。

中国养生学认为肝脏在春季时功能更活跃。肝主疏泄,人的情志活动与肝的疏泄功能有着密切关系,肝的疏泄功能失调,就会造成抑郁多愁、急躁易怒等情绪变化。春季冰雪消融,万物苏醒,生机盎然,阳气升发,而人体内的阳气亦顺应自然,向外向上疏发。但如调摄不当,升发太过,往往也会激发出性情急躁,易于发怒,因为人在发怒的时候气血就壅滞在头部,不能正常输送到全身其他部位去发挥作用,而引起疾病。现代研究也发现,春季是脑中风、高血压、胃溃疡的高发季节,这与春天人的情绪易于波动有关系。在此我们特编辑了一组关于春季养生的稿件,希望人们能增强体质、预防疾病,从而达到健康生活的目的。

春季养肝粥推荐



春天,是万物复苏的季节。中医学认为:肝脏与草木相似,草木在春季萌发、生长,肝脏在春季时功能也更活跃。因此,春季养生以养肝护肝为先。下面介绍几种养肝粥。

芹菜粥

芹菜150克,粳米100克,将芹菜连根洗净,加水熬煮,取汁与粳米同煮粥服用。春季肝阳易动,常使人上火头痛、眩晕目赤,此病患者以及中老年人常吃些芹菜粥,对调养肝脏、降低血压、减少烦躁有一定好处。

菠菜粥

菠菜250克,粳米250克,食盐、味精各适量。将菠菜洗净,在沸水中烫一下,切段;粳米放锅内,加水适量,煎熬至粳米熟时,将菠菜放入粥中,继续煎熬直至成粥时停火;再放入食盐、味精即成。菠菜粥对因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩、贫血、糖尿病等都有较好的辅助治疗作用。

菊花粥

菊花15克,粳米100克。菊花洗净,粳米淘洗干净。菊花、粳米放锅中,加适量清水,加

盖,旺火煮沸,文火熬至成粥即可。该粥散风热、清肝火、降血压。适用于头晕、头痛、目赤、疔疮肿毒、原发性高血压等。

梅花粥

取白梅花5克,粳米80克,先将粳米煮成粥,再加入白梅花,煮沸两三分钟即可,每餐吃一碗,可连续吃三五天。梅花性平,能疏肝理气,激发食欲。食欲减退者食用效果颇佳,健康者食用则精力倍增。

桑椹粥

桑椹30克(鲜桑椹用60克),糯米60克,冰糖适量。将桑椹洗干净,与糯米同煮,待煮熟后加入冰糖。该粥可以滋补肝肾、养血明目。适用于肝肾亏虚引起的头晕眼花、失眠多梦、耳鸣腰酸、须发早白等。

决明子粥

决明子10克,大米60克,冰糖少量。先将决明子加水煎煮取汁适量。然后用其汁和大米同煮,成粥后加入冰糖即成。该粥清肝、明目、通便。适用于目赤红肿、畏光多泪、高血压、高血脂、习惯性便秘等。

春季带状疱疹高发 反复发作应警惕恶性肿瘤

进入春季,患带状疱疹的病人逐渐多了起来。带状疱疹是由带状疱疹病毒感染引起的一种皮肤病,即民间俗称的“缠腰龙”。其主要特点为簇集水疱,沿一侧周围神经形成群集带状分布,常伴有明显的神经痛。

神经痛为带状疱疹首发特征之一,常出现于发疹前,夜间疼痛加剧,随着病情发展,疼痛部位逐渐出现隆起的红色丘疹时,才明确诊断。30%~50%的中老年人患带状疱疹后可遗留顽固性神经痛,少则数月,多则数年。

中医学认为,“缠腰龙”多由情志不畅、肝气郁结、久郁化火、复感毒邪所致。春季五行属木,其性主升发,故肝火易旺,患者多因情志刺激而发病。治疗以解毒泻热、通经活络、调和气血、消肿止痛为法,多针对皮损部位,如针刺夹脊穴法、围刺法、局部点刺叩刺放血配合拔罐疗法、穴位激光疗法、埋线疗法等。

目前临床多采用中西医结合方法治疗带状疱疹,可最大限度地减轻患者的痛苦,缩短

病程。在及早治疗的同时,患者还应注意清淡饮食,避免辛辣刺激,保证充足的睡眠时间,对破溃皮疹及时对症治疗,避免继发感染。对于反复发作带状疱疹的老年患者,应警惕恶性肿瘤和免疫缺陷性疾病发生的可能性。



本版稿件均选自健康网