

太温补、急脱衣、困就睡、宅在家

春季养生禁忌大盘点

吃

清淡为宜忌过度温补

听闻春季吃酸养肝，市民张依姆近期煮菜喜欢醋熘，没想到她的女儿有慢性胃炎，食酸过多导致胃胀、反酸。实际上，这样的例子并不少见，市民林小姐上周末特意跑到饺子店吃了一顿荠菜馅饺子，就因为听说“春食荠菜胜仙丹”。

内科专家张喜奎和吴宽裕认为，春天吃什么养生，其实是依个体而异的，总体的原则就是要清淡，多吃易消化的食物，根据个体情况，在饮食搭配上进行调整。

吴宽裕说，春天火气渐生，人就容易上火，很多人会出现口干舌燥、大便干结等“上火”症状。与秋燥的干燥不同，春燥是内热。此时，应告别冬季养生式的温补，改以健脾胃。如羊肉、牛肉等，就要少吃。同时，上火了别急着乱用降火药。这个季节多吃果蔬，多补水，煎炸、麻辣少吃有助于预防上火，可以喝些菊花茶。

那么，吃什么更养生？吴宽裕认为，生活中有不少食品可以入药如山药、荸荠等。根据食物的颜色，中医认为白色养肺、黄色健脾、红色入心。不过，这只是一种大体的分类，仅供参考。

春季要怎么吃？张喜奎说，大家可以根据自己日常的一些表现来选择。如本身肝阳上亢的人，会表现出急躁、易怒、头痛、头晕、心烦症状，就要多吃一些酸味的食物。中医认为，酸可入肝主收敛的作用，如牡蛎、甲鱼等食物，可以起到调和体质的作用。与此相反，肝气郁结的人，平时表现为闷闷不乐、不合群。这类人群，在春天时容易加重病情，因此春季反而要多吃辣的食物。辛主散，与酸味相反，辛味有利于肝脏疏泄，能减轻抑郁。

张喜奎建议，春天容易感冒，适当吃些辛温解表的食物如香菜、生姜等，可防治轻症感冒。

两位专家提醒，春天小孩子易积内火，嘴角烂、夜啼、犯“肝风”（发烧后出现抽筋）、舌尖红等症状，可以适当喝些竹叶、莲子心泡茶。专家提醒，春天要忌食不熟悉、不了解的野菜。野菜虽然没有污染或污染较小，含大量的维生素、纤维素、微量元素，常是春天人们难得的珍宝，但是使用不熟悉、不了解的野菜，可能会遇到对人体有毒有害的植物，引起重要器官损害，乃至中毒身亡。

穿

别脱太早也别捂太紧

很多人都知道春捂秋冻，但做起来却出现两个极端：年轻人觉得年轻力壮不捂，早早就脱下棉衣穿起了单衣。老人和小孩却容易捂过头，捂出了汗仍不敢脱衣服。

吴宽裕认为，春捂是指适当捂，要因因人而异，穿衣以不冻、微汗为宜。张喜奎指出，春天气温逐渐升高，但此时还是处于乍暖还寒，忽冷忽热，冷热交替的状态。因此，这个季节往往易患感冒伤风。除了气温变化大、个人体质差异，穿衣不当，是感冒的一大“祸首”。吴宽裕说，在春季，要根据个人耐受能力的不同，因人而异进行增减衣物。春天早晚温差大，出门最好多带件衣服，做好保暖，老人、小孩尤其要注意。

春天出现肝气失调的人不少，因此门诊



中失眠的人增加不少。有些人表现为肝气郁结，出现闷闷不乐、失眠、抑郁、急躁、烦躁、口干、口苦等症状。本身肝气不调的患者，这段时间要特别注意穿衣要适当，不能过分穿厚重的衣服。

穿衣细节上，两位专家都提醒，要注重下身的保暖。张喜奎建议，上下身衣服要穿得均匀，如冬天在街头时常会看到一些女孩上身穿棉袄，下身穿裙子。一旦受寒不仅容易腹泻，女孩还容易痛经，而裸露的双腿也易造成关节问题，严重的甚至路都走不了。吴宽裕则认为，肾在下半身。中医认为命门之火在肾，因此民间有个说法就是多穿一条裤子相当于多穿一件毛衣。

行

户外踏青有利舒缓不良情绪

张喜奎和吴宽裕都认为，经过冬三月的收藏季节，春季应动养，有助于身心健康。

吴宽裕说，春天养生重在养肝，而情志养生是养肝非常重要的一环。如果整日郁郁寡欢，容易导致气机不畅，肝气郁滞。因此，民间素有“悲春伤秋”、“桃花癫”的说法。春季万物复苏，此时出外踏青，有利于调整心力，通畅气机，不良的情绪就会得到舒缓。

专家认为，现代宅男宅女特别多，此时它在家里是非常不可取的，特别是平

时有一些心理疾病的人，更要多出去走走。通过与亲朋好友的感情交流，以及欣赏到生机勃勃景象，都能让人的心境开阔，对于心理疾病也能起到辅助治疗作用。

春季气温适宜，还是运动的好时节，此时进行跑步、打球、登山等户外运动都是不错的养生方法。不过，张喜奎提醒，早春时节，身体各器官功能还处在较低水平，此时活动要有度，要注意活动方式。此时不宜进行激烈、长时间运动，要从舒缓的运动开始，如慢跑、步行等。（林雅）

“春捂秋冻”、“春食荠菜胜仙丹”……对于春季养生口诀，大家随口就能说出几句，但实际上不少人对春季养生宜与忌只是一知半解。春季养生就好比为全年的养生保健打地基。想在新的一年里拥有健康吗？快来看看知名中医专家们为大家详解的春季养生宜与忌。

睡

早睡早起 抵制“瞌睡虫”

睡好觉也是春季生中的一个重要部分。在春天暖洋洋的日光照射下，人变得容易犯困。吴宽裕指出，春困有两个原因。入春后，雨水开始增多，湿气加上由寒转暖，人就容易犯困。而且，此时处于人体阳气生发的初期，气血流通舒缓，人也容易招惹“瞌睡虫”。

许多人都有这样的体会：一困就睡，反而会越睡越困。专家介绍，因为睡的时间太长会进一步减少脑部血流量，抑制大脑皮质的兴奋度，可能越睡越不醒，反而更疲惫。春困并不是因为缺觉引起的。要解决春困，要注意生活起居要有节律，忌熬夜，同时可以适当早起，中午可以进行短暂的午休。

冬季过后，人们洗澡频率加强。在这个方面，张喜奎也给出提醒，他说，此时天气相对还比较干燥，特别是年龄比较大的人群，皮脂腺分泌比较低的人群，洗澡要相隔时间比较长些，同时还要涂抹一些润肤露。如果洗得过勤，且频繁使用沐浴露，有可能使皮肤油脂损伤过多，而导致皮肤瘙痒以及皮炎，特别是老年人容易皮肤瘙痒。另外，洗完澡后，毛孔处于洞开状态，容易受风，老人和小孩尤要注意不要受凉。

而在起居方面，张喜奎建议，春天气温上升，湿度提高，各种细菌、病毒等开始大量繁殖。此时，感冒明显增多，这个季节开窗通风尤为重要。最好能形成空气对流，最佳的通风时间是在日出后和日落前。一旦出现了流感，建议用食醋熏蒸的方法，给居室消毒。