

2015年健康养生月历看过来

走过2014，展望2015。除了总结过往，大家也对新开启的一年有着诸多期待，这些期待中自然少不了“健康”这一关键词。为此，多位专家为您贴心定制了一份新年礼物——2015年养生月历，希望能为您的健康生活保驾护航。

1月：固本扶元，“防寒补肾”为主

目前正值1月，小寒、大寒两个节气将相继到来。中医专家许文忠表示，“大寒”为一年中最冷的节气。寒属极阴之气，主收藏凝滞，故1月的养生原则是敛藏精气，固本扶元，以“防寒补肾”为主。人们在经历了夏暑、秋燥的消耗，脏腑的阴阳气血会有所偏衰，合理进补既可及时补充气血津液，又可以抵御严寒侵袭。

注意多晒太阳，多晒太阳促进血液循环和新陈代谢，也使人心理感觉愉快；晒太阳能增强人体对钙的吸收，能有效预防缺钙和骨质疏松症。需预防心脑血管病、哮喘等疾病。预防干燥，预防感冒。

冬季运动有更多的讲究。首先，运动的准备时间要相对长一些，以便让身体充分热起来，使全身关节、肌肉进入运动状态。其次，运动的强度要相对小一些，以微微汗出为宜。

2月：护肝养肝，防止“肝火上升”

许文忠建议，立春之后养生要顺应春天阳气生发、万物始生的特点，逐渐从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”，注意保护阳气。因春属木，与肝相应，所以在春季养生上主要是护肝。中医认为肝主情致，因此护肝要从心情着手，养肝的关键就是要保持心情舒畅，防止“肝火上升”。

春季阳气开始生发，适合多吃一些具有辛甘发散性质的食物如韭菜、香菜等。不宜食酸收之味，酸味入肝，具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。可以多喝花茶、玫瑰花等，以帮助我们驱散一整个冬季聚积在人体内的寒气和邪气。同时芬芳的香味和天然的营养物质，又能够促进调节血气和阳气。“春捂秋冻”是有一定道理的，“春捂”就是说春季气温刚刚转暖，不要过早脱掉棉衣。冬季穿了几个月的棉衣，身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。由冬季转入初春，乍暖还寒，而且气温变化又大，过早脱掉棉衣，一旦气温下降，就难以适应，会使身体抵抗力下降。

3月：饮食清淡，衣物增减有度

人们常感到困乏无力、昏沉欲睡，早晨醒来也较迟，民间称之为“春困”。许文忠指出，春回大地，天气渐暖，人体皮肤的血管和毛孔也逐渐舒张，需要的血液供应增多，供给大脑的血液会相对减少，所以出现“春困”。初春阳气渐生，气候日趋暖和，但北方阴寒未尽，冷空气较强，气候变化大。所以，为了抵御渐退的寒气，人们又提出“春捂”。这在惊蛰期间尤为突出。

饮食清淡，多吃应季新鲜蔬菜。

早睡早起。春属木，与肝相应，肝主疏泄，在志为怒，喜调达而恶抑郁，所以春季人们不易控制自己的情绪，爱发脾气。尤其对于长期处于高强度工作状态和高压力状态下的“亚健康人群”，更要注意养血柔肝、疏肝理气，保证充足的睡眠。

春天万物复苏，应该早睡早起，散步缓行，可以使精神愉悦、身体健康。对于北方气温较低、早晚温差大的地区要注意保暖。

4月：健脾扶阳，忌过于酸涩

4月，由于天气转暖，人们的室外活动增加。脾胃病科专家白海燕提醒，应注意随天气变化，增减衣服。饮食上以健脾扶阳为食疗原则，忌过于酸涩，阻碍肝气的升发，宜清淡可口，忌油腻生冷，尤其不应像冬季一样过多进补，以免助热生火。多吃含蛋白质、矿物质、维生素(特别是B族维生素)丰富的食品，如瘦肉、豆制品、蛋类、胡萝卜、菜花等。运动不宜过于剧烈，可选择动作柔和、动中有静的运动，如踏青、做操、慢跑、太极拳等。春为肝所主，肝喜调达恶抑郁，所以应保持情绪乐观，戒郁怒以养性，可使气血调畅，精神旺盛。

5月：呵护心脏，心要“静养”

立夏以后天气逐渐炎热，人体容易感到烦躁不安、爱发脾气。白海燕指出，这是由于夏属火通心气，心火过旺所致，所以要注意呵护心脏。在饮食上应以低脂、低盐的清淡食物为主，多食用维生素含量高的蔬菜水果。食物要保持新鲜。养心的同时要顾护脾胃，起居宜晚睡早起，适当午休。运动以散步、郊游等不太剧烈的运动为主，心要“静养”，应保持淡泊宁静的心境，遇事不乱，凡事顺其自然。

6月：食物以清热为主、化湿为辅

谈到6月养生，白海燕表示，尤其夏至以后气温升高，空气中湿度增加，体内汗液无法通畅地发散出来，人们就会感到胸闷、精神不振，食欲较差，所以饮食宜清淡，食物以清热为主、化湿为辅，清热的食物多偏苦，苦能泻火亦能燥湿。可选用苦瓜、苦丁茶、绿豆、丝瓜等等。

夏季天气炎热，汗出相对较多，注意补足水分，保持皮肤的清洁卫生，防止中暑，预防湿疹等皮肤病的发生。适当早起，进行比较

温和的运动，尤其是中午天气炎热的时候，尽量避免室外活动，避免大汗淋漓的运动，防止“过汗”伤阳，尤其是老年人更应注意预防汗出过多耗气伤阴，导致气血瘀滞，诱发心脏病。

尽量避免发脾气，保持心态平和。

7月：健脾祛暑防湿，保护阳气

脾胃病科专家郑彩华表示，七八月份正应长夏之季。长夏时经小暑、大暑两个节气，此时是人体阳气最旺盛的时候，同时地湿上升，形成暑热和潮湿交替两大特点。长夏养生重在健脾祛暑防湿，同时还要注意保护人体阳气，防止因避暑而过分贪凉。脾的特点是喜干燥，恶湿浊。当湿邪之气侵犯人体后，会影响脾胃消化功能，人容易出现疲倦、乏力、肌肉酸痛等症状，因此夏天养生重在健脾化湿、养护脾阳。7月养生，要注意劳逸结合，保护阳气。还要注意饮食卫生，防止肠道传染病。夏天防中暑是非常重要的。适当运动可以增进脾的运化功能，促进体内湿邪的排出，有利人体安度“长夏”。饮食应以清淡为主，蔬菜应多食绿叶菜及苦瓜、黄瓜等，水果则以西瓜为好。忌辛辣油腻之品。

8月：内心宁静，神志安宁

8月，“立秋”和“处暑”两个节气将至。据郑彩华介绍，中医认为“立秋”是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，是万物成熟收获的季节，也是人体代谢出现阳消阴长的过渡时期。“处暑”则意味着暑气消退秋天来临。入秋后，天气由热转凉，很多人会有懒洋洋的疲劳感，被称为“秋乏”。中医认为秋主燥，耗气伤阴，气虚导致四肢无力，神疲懒言，所以容易感到疲乏。“立秋”后的精神调养应做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲忧伤感，以适应秋天容平之气。生活上应开始“早卧早起，与鸡俱兴”。

秋天也是锻炼的好季节，要加强室外活动，如跑步、打球等。

9月：阴平阳秘，预防秋燥

郑彩华表示，9月是秋天气候最为明显的时候。9月养生应本着阴阳平衡的规律，使机体保持“阴平阳秘”的原则。精神调养在秋天非常重要，因为秋天有万木凋谢之感，人们容易产生“悲秋”，所以要培养乐观情绪，保持神志安宁，以适应秋天平容之气。最适宜的运动莫过于登山了，登山使自己身心愉悦，心旷神怡。9月养生防秋燥也非常关键。在秋高气爽的日子里，人们往往会出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等。可适当地多服一些含维生素的食品或用中药食疗。

10月：保养阴精，滋阴润燥

中医专家刘真指出，当气候变冷时，正是人体阳气收敛，阴精潜藏于内之时，故应以保养阴精为主。“金秋之时，燥气当令”，此时燥邪之气易侵犯人体而耗伤肺之阴精，所以饮食调养应以滋阴润燥(肺)为宜。适宜的食物有梨、苹果、橄榄、白果等。深秋季节时常在一些人心中引起凄凉之感，易于伤感的忧郁心情。因此，要宁心安神，自乐其中，多晒太阳，适当运动，宣泄积郁之情，振奋精神。

11月：“养藏”阳气，适度进补

11月，“立冬”、“小雪”两节气将至。

刘真表示，中医认为“寒为阴邪，常伤阳气”，所以，立冬后的起居调养切记“养藏”阳气。一要早睡晚起：尤其老年人，最好等太阳升起，阳气生发时再起床，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。二要注意衣着：衣着过少过薄，易感冒又耗阳气；衣着过多过厚，则腠理开泄，阳气不得潜藏，寒邪易于侵入。

冬季调养适度进补。要多吃蔬菜，适当增加动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品，还可多吃鸡、羊肉、桂圆、木耳等食品，以补充因冬季寒冷而消耗的热量，益气养血补虚，颐护人体阳气。

冬季养神要重视“志藏”，要保持情绪乐观，避免情志不舒、喜怒无度、杂虑太多而伤神，进而伤及人体脏腑。

锻炼身体要动静结合。跑步做操只宜微微似汗出为度，避免汗多泄气。每天坚持步行半小时以上，活动双脚。早晚坚持搓揉脚心，以促进血液循环。

12月：保养精气，驱寒保暖

冬日阳气肃杀，万物潜藏。

刘真建议，养生一要保养精气，注意早睡晚起，能躲避严寒，涵养人体阴气。二要驱寒保暖，注意背部御寒，保护阳气；冬季泡脚，引热下行。但不可暴暖，尤忌厚衣重裘，向火醉酒，而暴暖大汗。

晨练不宜过早。最好选择早上太阳出来之后的8点至9点，或者下午4点到5点之间进行。遇到空气混浊，最好改在室内进行。

适量进食温补性和益肾类的食物，如羊肉、牛肉、腰果、山药、白果、核桃、黑木耳、黑芝麻、黑豆等。不仅可以补养肾气还可抵抗寒冷，且能润肺生津。

(刘伟)