

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”为一年之中最冷的节气。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, 又能够促进调节气血和阳气。“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营养原则, 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, 容易出现疲倦、乏力、肌肉酸痛等症状, 因此暑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。暑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“早睡早起, 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, 人们往往会出口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等。可适当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, 宣泄抑郁之情, 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, 顾护人体阳气。

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, 尤忌厚重裘衣, 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)