

春季养生,护肝第一

专家:早春乍暖还寒,切记“春捂秋冻”

春季万物复苏,大地开始回暖,草木发芽,万物生机勃勃,人体也同万物一样,经历了寒冬的考验,迎来了春天。安徽省针灸医院康复二科副主任医师李飞表示,养生也讲轻重主次,春季首先要护肝,早春乍暖还寒,广大市民切记“春捂秋冻,百病难碰”。 唐何勇 王津淼 记者 马冰璐

春季养肝排第一

养生也讲轻重主次,春季首先要护肝。中医认为,“肝属木,应于春季”。春季万物生长、树木枝条伸展,与肝气的升发正好相对应。“肝主疏泄”“肝藏血”,它影响着气机升降和血液运行。肝气通达,就会身体轻松、精力充沛,肝气受损,人容易出现疲劳困倦、眼干目涩等不适。因此,春季首先要让肝“休息”好。过度劳累会严重耗损气血,直接影响肝藏血的功能。“人卧则血归于肝”,按时就寝、睡眠充足是养肝血的最好办法。

少酸略甜好滋味

春季饮食以少食酸辣、稍微偏甜较为合适,如谷物里的大米、小米、燕麦、糯米、黍米等;蔬果里的山药、南瓜、红薯、胡萝卜、莴笋、白菜等,都是“天然甜”的甘味食物。此外,粥类饮食最养脾胃,平时经常感觉胃脘隐痛、食欲不振,或者容易口干咽燥、舌红少苔,甚至形体消瘦的人,不妨熬点山药红枣粥、枸杞糯米粥、胡萝卜菠菜粥等。

三个部位别太单

早春乍暖还寒,应根据天气的变化,一件一件地减掉厚厚的冬装。特别是以下3个部位,着装不能太单薄。

- 1、脖颈。颈部随意暴露在外,受寒后会影响局部的血液循环,诱发或加重颈椎病。外出最好戴上围巾,帮助抵御风寒。
- 2、腰腹。腰腹部前有“神阙”(肚脐),连接人体诸经百脉,后有“先天之本”肾脏,受寒后极易影响全身气血。因此,春季要尽量少穿低腰裤、短夹克等,必要时可用护腰带加强保暖。
- 3、腿脚。很多女性开春后早早穿上了裙子、短裤等,使下肢易被寒气偷袭,诱发抽筋、疼痛等不适。春季不要过早暴露“美腿”,感觉腿脚发凉时,最好起身走动一会儿。

夜卧早起莫贪迟

春季万物复苏、生机盎然,正值天地之气相交、生命繁茂生长之时。此时,人体也要顺应自然,相应延长活动时间。起居方面要夜卧早起,可以稍微晚一点上床睡觉,但也不能晚于子时(晚上11点~凌晨1点)前,早上要早起。此外,夜卧早起也提示大家不要睡懒觉。春天应肝木之气,喜条达而恶抑郁。睡觉时间过长,不利于肝气的升发,人反而容易出现“春困”,引起疲倦乏力、精神萎靡等不适。经过一晚优质睡眠过后,跟着太阳一同起床,有助于阳气的提升。

社区爱心市集
连续5年义卖 ■ 03版

春季鼻炎易发
从生活细节处预防 ■ 04版

这些食物“趁鲜吃”
可能会出大事 ■ 05版