

市场星报

安徽人的生活指南

健康
快乐

2019.2.24
星期日 己亥年正月二十
今日8版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

早春养生，当先调养脾胃

饮食省酸增甘，起居晚睡早起

春季肝旺而脾弱，易使脾胃输送、消化功能受影响，此外，春季雨水之后，降雨量增多，湿邪之气会随之而来，脾胃最易受侵扰。安徽省中医院干部脾胃科专家杨辉提醒，早春时节，当先调养脾胃，调养脾胃应从情志、饮食、起居、运动四个方面入手。

陈小飞 记者 马冰璐

情志乐观心静，饮食省酸增甘

“情志上要乐观，不宜抑郁或发怒，不要过分劳累，以免加重肝脏负担。有肝脏疾患的人，要做到心宽、心静。”杨辉表示，在繁忙浮躁和充满诱惑的尘世纷扰下，要做到“恬然不动其心”，就能保持机体内环境的稳定，防止心理疾病的发生。

杨辉建议，饮食方面，宜省酸增甘，以养脾气。因为酸味食物多吃会使肝阳偏亢，故春季饮食调养宜选甘温之品，忌酸涩，（但饮食中不可过甜，如巧克力、香蕉等，太甜的食物反而滋腻碍胃，且会促进胃酸分泌过多，引起胃酸相关性疾病）。应多食用蔬菜以及山野菜等，可选择韭菜、百合、豌豆苗、茼蒿、荠菜、山药、芋头等。另一方面，也

可结合药膳进行调养，使用具有疏肝理气、健脾暖胃功效的药膳。

起居晚睡早起，适当和缓运动

起居上，早春是自然界万物复苏，各种生物欣欣向荣的季节。人们也要顺应自然界的规律，晚睡早起，起床后要全身放松，在庭院中悠闲地散步以舒畅自己的情志。从冬季已经习惯了的“早睡早起”，过渡到春季的“晚睡早起”要有一个逐渐适应的过程，不要太急于转变，而要顺应自然界昼夜时间变化规律，来逐步转变自己的睡眠习惯。

杨辉认为，春季运动养生保健，是恢复身体“元气”的最佳时节。由于寒冷的冬季限制人们的运动锻炼，使机体的体温调节中枢和内脏器官的功能，都有不同程度的减弱，特别是全身的肌肉和韧带，更需要锻炼以增强其运动功能。

早春时节，人们应该进行适当的运动，以和缓、低强度、少量、持续坚持的运动方式，如散步、慢跑、体操、太极拳等，保持体内的生机，增强免疫力与抗病能力。不过，春天的气候呈现温差大、风大的特点，要注意防风御寒，因此在遇到强风时要适当地减少外出锻炼，以免损伤脾胃。

年过六旬，老人得了“节后空巢征”

专家：适当增加社交，及时调整自己的心态

▷ 02版

义务为老人和贫困学生修车

六旬老党员用行动回报社会

▷ 03版

接种疫苗
可预防控制流感

▷ 04版

初春运动
要选对锻炼时间

▷ 05版

均衡营养
重点抓九类食物

▷ 08版

