



春天是养生的最佳时机

衣食住行有讲究

“

眼下已是立春时节。“一年之计在于春。”“春，蠢也，动而生也。”在节气中，“立”是开始的意思，立春意味着闭藏的冬天结束了，充满活力的春天即将开始。春天是养生的最佳时机，那么冬春交替之际，我们在饮食起居中该注意什么？有什么养生好办法呢？一起来看本期健康周刊带来的专家建议。

■ 蔡富根/整理



1

春捂养阳益处多

“立春意味着冬春交替，气温逐渐升高、回暖，阳气生发，所以养生要逐渐从秋冬养阴过渡到春夏养阳。”浙江大学医学院附属第一医院副主任医师李剑平解释，“百姓常说春捂秋冻是对的，这个时候再捂一捂很有必要。虽然立春后，有早春的气息，但对于我国绝大部分地区而言，立春只是进入春天的节奏，离气象学意义上的春天还有一段时间，此时昼夜温差大，尤其是早上的阳

气还很弱，所以防寒保暖对养阳来说至关重要。”

“需提醒大家的是，这时不要因为一点点热，就忙着减衣，特别是不要在出汗后立刻脱衣服。”李剑平说，和阳气生发一起的，还有我们人体皮毛的开泄，风为阳邪，多风的春季容易使外邪侵犯人体，发生呼吸道疾病或腹痛、腹泻等病，所以这个时节，增减衣服应该适当，切勿要风度不要温度。

4

做好防病保健工作

早春乍暖还寒，伴有“倒春寒”，而寒冷是诱发心血管疾病的主要原因之一，高血压、心脏病患者早晨不宜醒后立即起床，要注意保暖，适时增加衣物。晨练时也要注意保暖、科学锻炼，运动量不宜过大，中老年人可选择简单的散步、慢跑等运动，也可多做舒展运动。晚上泡脚可以祛除冬天积在体内的寒气，从而助养人体生发阳气。泡脚要注意时间，每天30分钟左右，身体感觉温暖即可，不要等到大汗淋漓，以免伤精耗气。

“初春天气逐渐由寒转暖，各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖，要做好防病保健工作。”王乐荣提醒，春天的多发病有肺炎、肝炎、过敏性哮喘等，因此对于有肝炎、过敏性哮喘等病的患者要在医生指导下注意调养预防。为避免春季疾病的发生，在日常预防措施中，首先要注意个人卫生和环境卫生，消灭传染源；其次可以常开窗，使室内空气流通，保持空气清新。

5

冬春运动要注意保暖

春节过后天气转暖，很多人准备好锻炼。中山大学孙逸仙纪念医院运动医学科宋斌副教授指出，适量的运动能够消耗更多的热量，有助于强健体魄；还可以给大脑提供更多的氧，有助于调节身心，减少抑郁的发生。

不过，由于目前冬春交替天气依然寒冷，人体体表血管遇冷收缩，血流缓慢，肌肉的黏滞性增高，韧带的弹性和关节的灵活性降低，更容易发生运动损伤。宋斌提醒广大运动爱好者，运动时需要更加小心，要注意保暖、重视热身，选择恰当的运动方式如慢跑、游泳、跳绳等，控制好强度和时间，运动后别忘了放松和休息，在运动后，食物的搭配要均衡和多样化，注意营养。

立春养生食疗方

韭菜虾仁粥

【配料】鲜虾、韭菜各30克，粳米150克，生姜和盐适量。

【做法】鲜虾洗净切蓉，韭菜洗净切段，生姜洗净切末备用；粳米洗净后用冷水浸泡半小时捞出；锅中加入约1500毫升冷水，将粳米放入，先用旺火烧沸；加入虾蓉，改用小火熬煮；粥将熟时，放入姜末、韭菜段、盐，稍煮片刻即可食用。

【功效】补益肝肾，滋阴助阳。

炒合菜

【配料】粉丝、绿豆芽、菠菜、韭菜、鸡蛋、盐、酱油等适量。

【做法】豆芽洗净，焯水，过凉水，控干；鸡蛋炒熟备用，韭菜洗净，切断；粉丝泡软；锅中放油，放入姜片煸炒，放入豆芽、葱花、鸡蛋、韭菜、粉丝、盐、生抽，煸炒片刻，放入鸡精出锅即可。

【功效】营养均衡丰富，具有温中行气、补养气血，滋阴润燥，健脾和胃、养心安神多重功效。

2

注意养肝，远离坏情绪

“立春以后日照渐长，在起居方面应顺应日照变化早睡早起，以利阳气生发。人体气血亦如自然界一样，需舒展畅达，这就要求我们要克服倦怠懒睡的习惯，适当早睡早起，增加室外活动，舒展形体，畅通血脉，以助生发之气。”山东省济宁市中医院主任医师王乐荣介绍，中医认为，春属木，与肝相应，所以春季养生主要是护肝养肝，而养肝重在早睡早起。现代医学证实，睡眠时进入肝脏的血流量增多，有利于增强肝细胞

的功能，提高解毒能力，并加快蛋白质、氨基酸等营养物质的代谢，从而维持机体内环境稳定。

“人们的精神调摄也要顺应春季自然界蓬勃向上的生机，顺应春季肝气升发的特性，使气血和畅。”王乐荣说，肝主情志，因此护肝需从心情和情绪着手，养肝的关键就是要保持情绪乐观，不宜过于激动、兴奋，防止躁动，利于疏肝理气。比如春游、踏青、放风筝等都是舒缓紧张情绪的不错方式。

3

饮食宜少酸多甘

“立春后，人体气血活动加强，新陈代谢开始旺盛，阳气向上升发、向外疏散，肝气逐渐旺盛，脾胃相对虚弱，加之春季多风，风邪侵袭人体，容易出现春燥。”北京老年医院副主任医师李金辉介绍，此时饮食无须大量进补，应五味调和，少咸酸，适辛甘，温润为主，以疏肝气、实脾胃、养阳气，具体来说——

减少咸味摄入，尤其是严格控制食盐用量。咸味入肾，吃盐过多，易伤肾气，不利于保养阳气。从现代医学的角度来看，春季也是高血压的高发季节，

吃盐过多，会引起血压升高。

减少酸味摄入，酸味入肝，春季酸味不宜多吃。因为酸味具有收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。

适度进食辛甘发散之品。辛甘发散之品有助于阳气的生发和肝气的疏泄，比如香菜、韭菜、大葱、萝卜、豆豉、花生等，但过于辛辣之物不宜多吃。另外，柔肝养肝、疏肝理气健脾的中草药如枸杞子、茯苓、薏苡仁、大枣、郁金、元胡、陈皮等，可用于配方药膳，以达到很好的食疗效果。

来源：《人民政协报》《广州日报》《羊城晚报》等

