



梨花风起正清明 养生要点记在心

眼下是二十四节气中的清明,虽然这个节气已属春季,但天气仍是乍暖还寒,阴晴不定。中医理论认为:春天在脏属肝之所主,阳气慢慢增加,但寒湿之气仍存,疫病热邪容易侵袭人体。清明节气应该怎么吃,如何养生?专家表示,此时养生最宜调养肝气,也是清除体内湿气的好时机。本期健康周刊集纳了专家观点,提醒大家谨记以下要点。 蔡富根/整理

清明时节吃些什么

1.常吃二甜

清明时节,建议大家不妨多吃些甘味食物来滋补脾胃,既利于春天阳气的升发,也对肝气的疏泄有帮助。最值得推荐的就是山药和大枣了。

山药:味甘性平、健脾益气,经常食用可提高机体的免疫力,还能有效预防胃炎、胃溃疡等胃肠道疾病的复发,煮粥、炒菜均可。

大枣:不仅对脾脏有益处,还能补气养血,尤其适合女性,可以煮粥食用或者是切碎泡茶喝。

2.常吃四菜

韭菜:所谓“春韭贵如油”,韭菜在春天质量最好,能提高机体免疫力,还能排出身体毒素。而且韭菜是温性的,含有丰富的膳食纤维,利于人体升发阳气,在补肾的同时,能起到延缓衰老的作用。炒鸡蛋或做成韭菜盒子,都很不错。

苦菊:

清明节气时如果肝火太旺会引燃心火,这两堆火要是一并烧起来问题可就大了,比如容易出现口疮、口腔溃疡、牙疼、长痘等。苦菊能清热去肝火,有抗菌、解热、消炎、明目等作用,嫩绿的,微苦,很爽口,洗净以后凉拌就能吃。

菠菜:润燥养肝、益肠胃,对肝阴不足引起的头痛目眩、高血压、贫血、糖尿病等有较好的辅助治疗作用。富含维生素k、叶酸和b族维生素,其中叶酸与神经系统功能有关,能缓解失眠、健忘、焦虑等。

荠菜:有平肝明目、清热止泻、利尿消肿等作用。从营养角度看,其蛋白质含量在蔬菜中属上乘,还有丰富的维生素b2和维生素c等营养成分,钙含量也很丰富,可用来和馅做春饼、春卷、饺子等。

这2个食疗方请收好

1.茵陈鲫鱼汤

材料:茵陈30~50克,鲫鱼500克,姜3片、蜜枣3粒。

做法:茵陈洗净,放入锅内,加入适量水,用大火烧沸,转用中火熬煎20分钟,去渣。鲫鱼洗干净,煎至两面金黄,加姜片、蜜枣、茵陈药汁,用中火烧沸30分钟,放盐调味即可。

功效:清热祛湿,利水退黄。

2.党参淮山瘦肉汤

材料:党参10克、云苓10克、淮山15克、芡实15克,这四味药材中选择1至2味煲瘦肉汤喝。

功效:脘腹痞闷、饮食不消化、肢体困重、尿少、苔厚腻等可喝此汤,有助健脾祛湿。

清明节气如何养生

1.多吃“柔肝”的食物

清明时节正是上升清气、清除浊气的好机会。此时养生应重在养血舒筋,饮食讲求清淡,以清补为主,多吃蔬菜水果。

清明时节人体内肝气最为旺盛,因此应当多吃“柔肝”的食物。饮食应当以温润、清补为主,不应食用笋、鸡、海鱼等“发物”,而应多食山药、菠菜、银耳、大枣等甘温补脾之物。

还可以多吃一些黄花菜,这种菜开胸膈,平肝火,让人心气平和,所以又被称为“忘忧草”。

2.防湿寒——健脾除湿

清明这段时间雨水多,容易导致人体湿气过重,脾主运化,运化水湿。脾虚了以后,水湿运化不利,就会出现湿邪、粘腻,身体浊重的感觉。所以在这个时候健脾除湿也很重要,饮食上要注意选择一些温胃祛湿的食物,如白菜、萝卜、芋头等。

我们可以用陈皮+白术,煮水代茶饮,也有很好的健脾除湿的功效。

除此之外,还要早睡早起,口味清淡,避免厚味肥甘,是护脾的关键。

3.捂一捂很重要

清明后气温多变,我们除了要学会祛除身体内的湿寒外,更重要的从外在要学会保暖,所以“捂一捂”很重要!

(1)小腿捂一捂,脑袋不痛苦

人体下半部血液循环比上半部差,更易受风寒侵袭,“寒多脚下生”说的就是这个道理。尤其是女性朋友,不要过早换上单薄的裙装,否则容易导致关节炎、妇科疾病等健康问题。

(2)腰腹捂一捂,下肢不麻木

人的阳气以肾为本,肾居于我们的腰腹部,一旦有风寒侵入人体,肾中的阳气就会被困于下部,腰部以下的循环就会受到影响。这个时候,就容易出现下肢麻木、疼痛、腰膝酸软等问题。所以腰腹部的保暖也至关重要。

(3)头颈捂一捂,上身全暖和

头颈受风寒会带来如头痛、头晕、颈项胀痛或感冒等诸多不适。外出时可戴帽子或系一条围巾,不宜过早穿低领上衣。

4.在动作间轻松养护肝脏

搓手心是非常好的养血保肝法。

方法:两手伸直,手心相对,上下搓,前后揉,然后两手做“负阴抱阳”的动作——右手包着左手。

早上做完之后,可以在中午11点到13点再进行练习,是春季养生的一个不错的保健法。

从经络的角度来说,手掌心有包经的劳宫穴,是主血的,手心搓热后就有活血的效果。

5.起居:辰时要起床

有意识地调整作息,早睡早起。7时至9时是辰时,中医认为此时属胃经最旺,如不早起会导致阳气欲发而不能发,化为内火上扰心肺及脑,可引起人心躁、喉干、头昏、目浊等不适。

同时,睡好子午觉(即每天中午11:00~13:00的午觉和每天晚上23:00~凌晨1:00的晚觉),以利于肝气的升发,以防春困。经常出去到森林、河边散步,多呼吸新鲜空气,并进行适当的体育运动。

