

饮食无偏嗜、适度运动…… 春天这样养生 快来学习下吧



祛湿养脾 赶走“早春病”

进入春季后，湿冷的天气让人总觉得困倦疲惫，胃口不佳。部分人还会出现腹泻、腹胀等“早春病”。广东省中医院消化内科副主任医师李叶表示，这是受湿邪侵体所致。

祛湿要分清“寒”“热”

中医认为，春天是肝气主导的季节，肝气旺盛，肝胜脾木克土，则导致脾失运化、水湿内停。加上春季阴雨绵绵，外湿困阻脾阳，引起气血运行不畅、经脉不通，人体就会感到疲乏、嗜睡。要消除春困，可着重健脾去湿，饮食调理。

但是李医生表示，在饮食调理前，最好先分清所受的是“寒湿”还是“湿热”，对症用药效果才更好。如何进行自我判断呢？李医生介绍，其临床表现为脘腹胀满、口腻纳呆、欲呕、口淡不渴、腹痛便溏、头身困重，或小便短少，肢体肿胀，或身目发黄，面色晦暗，舌体淡胖，舌苔白滑或白腻；而湿热蕴脾是指湿热内蕴，脾失健运，以腹胀、纳呆、发热、身重、便溏不爽为主要表现。其临床表现为脘腹胀闷，恶心欲呕，口中粘腻，口渴不多饮，便溏不爽，肢体困重。

寒湿 温阳为先

对于寒湿的缘由，李医生表示，“寒”主因气血不畅、精力不足、气血虚为主；“湿”主因脾气不足、运化不足、寒凉所致。故应以温补食品或中药调理，可用以下食疗方法之。

生姜大枣茶 做法：取大枣25~30克，生姜10克，红茶0.5~1.5克。将大枣加水煮熟晾干。生姜切片炒干，加入蜂蜜炒至微黄。再将大枣、生姜和红茶叶用沸水冲泡5分钟即成。每日1剂，分3次温饮食枣。功效：生姜驱寒，红枣补血，姜枣健脾养胃疗效很好，适用于体寒脾弱者。

姜橘椒鱼羹 做法：鲫鱼250克，生姜30克，橘皮10克，胡椒3克。生姜片、橘皮、胡椒用纱布包扎后填入鲫鱼肚内，加水适量，小火煨熟，加食盐少许调味。空腹喝汤吃鱼。功效：温中散寒，健脾利湿。

湿热 除热为主

相对寒湿而言，在南方地区，湿热症见得比较多，到了“回南天”时更是常见。湿热体质的人，要截断滋生湿热的源头。清热利湿，保证大便通畅。

据《济南时报》



春天到了，冰河解冻，万物复苏，民间素有“一年之计在于春”的说法，那么我们应该如何在这个重要的季节里保养自己和家人的身体呢？

春日养生的依据在哪里？

中医经典著作《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》有云：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”

意思是春季的3个月，是推陈出新、生命萌发的时令，天地自然都富有生气，万物显得欣欣向荣。此时，人们应该入夜睡眠，早些起身，披散开头发，解

开衣带，使形体舒缓，放宽步子，在庭院中漫步，使精神愉悦，胸怀开朗，保持万物的生机。不要滥兴杀伐，多施与，少敛夺，多奖励，少惩罚，这是适应春季时令的养生方法。如果违逆了春生之气，便会损伤肝脏，使提供给夏长之气的条件不足，到夏季就会发生寒性病变。别看这短短的几句话，可是为现在的我们提供了春日休养生息的重要指导方针。

春日养生如何吃？

在吃的方面，我们既要选择升发肝气的食物，又要选择顾护脾胃阳气的食物。

酸苦甘辛咸，辛味以能行能散为其特点，我们在春日应该选择具有辛甘发散性质的食物，如油菜、

香菜、韭菜、洋葱、芥菜、白萝卜、茼蒿、大头菜、茴香、白菜、芹菜、菠菜、黄花菜、蕨菜、莴苣、茭白、竹笋、黄瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜、茄子等；适宜的调味食物有生姜、葱、大蒜、胡椒、豆豉、香菜等。

甘味能补益中气，搭配口味微甜的甘润食品，如大枣、百合、荸荠、梨、桂圆、银耳等，可以保养脾胃，升发春之肝气。

春日起止出行 我们应该怎样准备？

正所谓“春三月，夜卧早起，广步于庭”，春温使人体皮肤舒展，毛孔逐渐打开，人体的循环系统功能增强，汗液分泌增多，身体的新陈代谢加快，脑部可能有供血不足的情况出现，所以易发生春困，因此

要保证睡眠，这也是一天工作生活精力充足的保证。为了驱除春困，我们也应该逐渐活动身体，与万物一同复苏，当择融和春日，出游踏青，以受天地之阳气。或选晴朗春日进行户外活动，如做健身操、打太极拳，活动筋骨锻炼身体，有利于增强体质提高抗病能力。呼吸清新空气，调节精神和情绪，但锻炼身体应循序渐进，量力而行。

其实养生很简单，从衣食住行方方面面就可做到，重要的是在生活的点点滴滴上时时注意，饮食无偏嗜、衣着适合、适度运动、保养身体。

据新华社客户端



“春捂”捂哪里，这五个部位要注意

古有俗语“二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪”“吃了端午粽，再把棉衣送”，“春捂”其实是一种养生之道。南京市中医院针灸科阮志忠主任中医师表示，不要过早脱掉棉衣，换上春装，一旦气温突变，稍不注意，各种呼吸系统疾病及春季传染病就会乘虚而入。凡事皆有度，“春捂”也是如此，过犹不及，自受其害。掌握好“春捂”的尺度非常重要，适度的春季养生，才能为新一年健康打好基础。

“春捂”捂哪里？

人们在春捂时应该重点注意以下几个部位：

1.背和心：《养生四要·慎动》说：“背者五脏之附也，背欲常暖，暖则肺脏不伤。”背心保暖，可以保持人体核心温度的温暖，使得风寒之邪不易透过背部侵入人体，有效预防风寒感冒、咳嗽、鼻塞等。老年人和儿童在出门时可以穿件背心马甲，以达到御寒保暖的作用。

2.腹部：古有“兜肚”或“肚束”保健，因为腹部为阴经积聚之地，腹部受凉会导致胃肠功能紊乱、妇科疾病及男性生殖系统疾病。腹部保暖可以起到保护体内脏器的作用，增强消化功能和促进体内血液流通。

3.双脚：脚下为阴脉所

聚，阴所常盛。双脚远离心脏，血液供应少，容易遭到风寒侵袭。经常搓脚、热水泡脚能使脚部快速温暖，有效预防感冒、鼻炎、哮喘、心绞痛等疾病。

4.膝盖：膝为筋之府，寒则易于挛急，膝部受凉可导致关节局部肌肉和血管收缩，引起关节疼痛。多捂膝盖可以加强血液循环，缓解肌肉痉挛，必要时可以套上护膝以加强保暖。

5.腰部：腰为肾之腑，肾喜温恶寒。腰部因为弯腰、转身等动作导致排热较多，非常容易受凉，容易出现腰部酸软、尿频、困倦疲乏等症状。

“春捂”要因人而异

“春捂绝不是乱捂。”阮

志忠主任强调，春季人体内阳气向上外发，若捂过了头，体内阳气过多会化成热邪外攻，引发春火，患上风热感冒、鼻出血等。

1.《摄生消息论》说：“老人气弱骨疏体怯，风冷易伤腠理，时备夹衣，温暖易之，一重减一重，不可暴去。”老人体质偏弱，穿着理应保暖点，衣减不要太快，尽量慢慢减。

2.很多家长认为春天气温变化大，捂着点好，然而宝宝皮肤较薄，皮脂腺的发育不完善，皮肤抵抗力弱，一味地捂着，来不及增减衣物，很容易导致皮肤屏障功能受损。

3.一般情况下，立春后最短也要捂1~2周。气温回升后，得再捂7天左右，体弱者、小孩、体质偏寒者或高

龄老人得捂14天以上，而体热者可以少捂几天。“春捂”的程度应以自身感觉温暖不出汗为宜。春季，要根据气温的变化及时的增减衣服，如果气温持续在15℃以上且相对稳定1~2周，就可以解除春捂了。

4.“春捂”并不适合所有城市。部分南方城市即使感觉寒冷时，平均气温依然处于10℃以上，因此，这些地方的市民做到基础保暖就可，不需要刻意捂着。

阮志忠提醒大家，“春捂”得法，养生有效，恰当为之，同时注意饮食起居和必要的运动锻炼，顺应阳气的升发，增强人体正气，从而保证机体的长年健康。

据《现代快报》