

# 春季 养形顺气调心神

□ 卢嘉敏 董娟楠 梁永林

春回大地，万物复苏。养生应顺应四季的变化，下面我们将从形、气、神三方面，介绍春季的养生之道。

## 养形升初阳

春阳初生，天气乍暖还寒。为保护体内初生的阳气，不宜过早减少衣物，尤其是年老体弱之人，应适当“春捂”，避免感受风寒邪气。

春季昼渐长夜渐短，可适当晚睡早起（睡觉时间不得晚于晚上11时），有利于肝血归经，滋养脏腑。早起后可以选择相对舒



缓的运动，如散步、练八段锦、打太极拳等。运动强度以微微出汗为度。散步时配合摩擦双手、拍打全身、捶打腰背等动作，有助于调畅气血、升发阳气。

平时还可以艾灸大椎、足三里、百会等穴位，以扶阳补虚。此外，头为诸阳之会，勤梳头有助于通达阳气、调畅气血、抵御外邪，可用牛角梳或手指从前额发际线一直向后梳到颈后发际线。梳头注意用力均匀、速度缓慢，使头皮微热即可。按摩下半身也是不错的养阳方法。具体操作为：双手握紧一侧大腿根，稍用力从大腿根向下按摩直到足踝，再从足踝向上按摩至大腿根。用同样的方法按摩另一条腿，重复10-20遍。还可采用甩腿、蹬腿、揉膝、搓脚等方法来活动下半身。

## “省酸增甘”养肝气

春季与肝相应，此时的饮食原则为“省酸增甘”。“省酸”即少吃酸味食物。原因有二：一是春季肝旺，酸味入肝，会使得肝气更旺。肝火过旺者易出现心烦易怒、胁痛、口苦、舌红苔黄等症状。二是酸性收敛，不适合春天的生发之气。“增甘”即适当增加甘味食物的摄入。肝旺则脾，脾胃相对虚弱。甘味入脾，可适当食用山药、红枣、红薯、南瓜、蜂蜜、牛奶、豆浆等甘味之品，增强脾胃功能。

《黄帝内经》言，“肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泄之”。辛味发散，顺应肝旺升发之性，顺其性为补，所以多食辛味可以起到补肝的作用。若是肝气不足、生发不够，则有肝郁不舒的表现，如情绪低落、忧思郁结等。此类人群可适当多食辛味食物，如洋葱、姜、蒜、芹菜等，有助于升发阳气，使心情舒畅。

## 耳闻鼻嗅调心神

中医认为，音乐可以悦体舒心、调畅气血、疏通经络，与药物一样对疾病有调治的功效。《黄帝内经》将五音形成的不同意象与木、火、土、金、水五行相匹配，归纳概括为：木，其音角（清脆悠扬似木）；火，其音徵（热情躁动似火）；土，其音宫（温和厚重似土）；金，其音商（凄切委婉似金）；水，其音羽（轻柔延绵似水）。肝属木，角调与肝相对应，能调节肝胆的疏泄功能，调畅全身气机，从而愉悦心情。

《黄帝内经》指出，“五气入鼻，藏于心肺”。心主神，心系于肺，鼻为肺之窍，药物经鼻吸入肺，可引药入三焦及肝经气分、血分等。情绪抑郁时，可取薄荷、柴胡、紫苏叶、苍术、细辛、吴茱萸各3克，研成细末，装入布袋，制成香囊，佩挂在脖子上或用别针固定于衣物上。香囊里的中药末每10天换一次，以保持药效。时时嗅之，可疏肝解郁、调达气机、调养心神。（稿件来源：《甘肃日报》）

# “春捂”要有度

俗话说“春捂秋冻”，面对乍暖还寒的天气，做好保暖是很必要的。但换季时，身体有两处稍微凉些反而对健康有益。“倒春寒”时节，哪些身体部位该暖、哪些该凉是很有讲究的。

## 两处凉点更健康

春季气温骤然反复，对人的身体健康有较大影响，应总总医院中医科副主任医师孙叙敏提醒，冬春交替，两处要凉些。

**头凉** 中医有“头为诸阳之会”的说法，古语道“寒从脚起，热从头散”。相对于脚而言，头部的温度较高，体表1/3的热量经头部发散。

同时，头部也是人体出汗较多的地方，因此头部易热、不易凉，保持头部适当的凉爽，有利于身体散热，避免上火。

**心胸凉** 中医将心归为五行中的火，认为心本就有火的特质。如果将心胸捂得过热，外热接内火，就会导致口干舌燥、腮红面赤、手足心热、心烦烦躁等问题。

因此，心胸处可以适当凉一些，比如晚上睡觉时，在保证卧室温暖的前提下，被子不用盖得太多，露出胸口可能睡得更踏实。

## 三处要重点“捂”

首都医科大学附属北京中医医院急诊科副主任医师吴义春表示，身体这三处要重点“捂”。

**捂脚** 我国唐代药王孙思邈主张“下厚上薄”。人体腰部以下的血液循环要比上部差，容易遭到风寒侵袭。裤子、袜子、鞋子一定要穿得厚点、暖点，不要换得太快，脱得太早。

**捂腹** 腹部是阴经积聚的地方，腹部温度太低会导致胃肠道疾病、妇科疾病、男性生殖系统疾病出现。腹部保暖是保护胃、脾、肠，预防消化不良和拉肚子。

**捂背** 背为督脉之海，也是阳脉之

海，是一身阳气汇集的地方，背部保暖可预防疾病，减少感冒几率；后背如果受寒，容易阳气不足，有碍生发。

此外，春捂还要讲究“度”：

“捂”的温度 一般来说，昼夜温差较大（≥8℃）时，要“捂”一会儿，早晚注意增加衣物；中午气温在10℃以上时，可以适当减衣；当白昼气温超过15℃且比较稳定时，就可以脱掉棉衣，穿得稍单薄些。

“捂”的程度 以自身感觉温暖，又不出汗为宜。春季，蓄积于体内的阳气外发，若内藏阳气过多，就会化成热邪外攻，诱发鼻敏感、牙龈、呼吸道、皮肤等部位出血，以及头晕目眩等症。

## 初春保养要点

初春天气变化无常，尤其是体弱人群、老人和儿童要格外注意保养，应总医院急诊医学科主任缪国斌提醒，除了穿衣，还要注意以下几点：

**食** 饮食方面宜多吃性味甘平的食物，少食酸涩、油腻食物。

春季也是养肝、护肝的好季节，多吃菠菜、荠菜、胡萝卜等食物，可起到有效调节肝火的作用。也可适当吃点辛辣的食物，如葱、姜、蒜等，能够起到益气通阳、祛散阴寒的作用。

此外，保证维生素、矿物质、蛋白质等营养物质的充足摄入。

**住** 气温回升，室内一定要注意开窗通风，建议每天开3次窗，每次的时间不少于半小时。早上起床后，客厅和卧室要开1次窗，中午12点到1点开一次窗，下午3点到4点开1次窗。

**行** 很多人都有晨练的习惯，但此时早晨气温低、湿度大，容易感冒。因为，太阳出来前空气中的氧含量低，易引发心血管疾病，患有高血压、肺心病、“老慢支”、糖尿病等慢病的老年人更加危险。所以，建议在太阳升起后再进行户外运动。（稿件来源：《生命时报》）

# 季节交接感觉春燥？ 你需要健康的饮水姿势！

春末夏初的季节交替时段，气候通常比较干燥，身体容易感觉到缺水，以及出现眼睛干涩、口渴咽干、皮肤干燥、嘴角溃烂、鼻腔热烘等症状。我们都知道，想要预防春燥，就要多喝水，补充体内水分的缺失。

水在人体内主要有7大功能：帮助消化、排泄废物、润滑关节、平衡体温、维持细胞功能、维持血液容积、淋巴和血液的组成成分。当水充足时，人体的各个组织都能有效地工作。

没有水，其他所有营养物质就像干枯的河床上干透的泥沙。人体如果缺水了，会发生什么变化呢？

1. 当身体失水使体重下降1%的时候，会感到口渴，影响体温调节功能。
2. 失水达到体重的2%时，会感到口渴，感觉很不舒服，有一种压抑感，食欲也会下降。
3. 失水达到体重的3%时，血浓度增高，排尿量明显减少。
4. 失水达到体重的6%时，会感到体温失调，肢端麻木，有刺痛感和麻木感。
5. 失水达到体重的7%时，可能会发生晕厥。
6. 失水达到体重的10%时，可使心血管、呼吸和体温调节系统受损，会出现烦躁、眼球内陷、皮肤失去弹性、体温脉搏增高、血压下降。
7. 失水超过体重的20%时，会引起死亡……

## 饮水过多会怎样？

我们都知道，饮水对我们非常重要，一个人只喝水不吃饭仍能存活十几天到二十多天，但如果几天不喝水就无法生存，足见水对人体健康的重要性。但是，水虽然重要，喝水的量也很重要，过犹不及，饮水过多会造成“水中毒”。

短时间内大量饮水会造成血液内电解质浓度改变，体内液体流动出现变化，严重者会造成大脑肿胀、压迫颅骨，甚至死亡。对于正常人而言，肾脏排出能力正常，极少出现水中毒。对于一些疾病状况，如肾脏病、肝病、充血性心力衰竭等，都不能水摄入量过多，可引起体内水过多或引起水中毒等，应遵照医嘱摄入适量的水。

## 健康饮水的姿势是什么？

饮水要遵循科学的方法，细水长流、适可而止。



## 第一，保证充足饮水

不同年龄、身体活动和环境温度下，人们对水的需要量也不一样。一般情况下，在温和气候下，轻体力活动的成年人每日饮水1500毫升-1700毫升，也就是7-8杯水。不同年龄阶段饮水推荐量不同。每个人的饮水量要因人而异，根据自己的身体状况、环境因素和运动量等具体情况来确定喝多少水。在天气炎热、大量运动、出汗较多时应适当增加饮水量，必要时适当补充淡盐水（浓度为0.9%）。

## 第二，坚持少量多次

少量多次饮水，建议每次饮水200ml（1杯）。一次性大量饮水会加重肠胃负担，使胃液稀释，会降低胃酸的杀菌作用，妨碍对食物的消化。少量多次才能有效缓解口干等春燥现象。

## 第三，学会未渴先饮

等感到口渴时身体已经缺水了，不能等

口渴了再喝水，一定要主动饮水，及时补水。另外，老年人对口渴不敏感，所以老年人一定要养成定时喝水的习惯。小孩玩高兴时会忘记喝水，家长要时常提醒定时喝水，养成不等口渴就喝水的好习惯。

## 第四，优先选择喝白水

优先选清洁卫生的白水，包括白开水、瓶装水、桶装水等。

不过，许多人日常喝茶的习惯，是否可以呢？成年人可喝淡茶水。饮茶文化在我国历史悠久，茶水富含茶多酚等有益物质，适量喝茶有益健康。

但需要注意的是，高血压、冠心病、动脉硬化等患者、孕妇、育龄妇女、老年人和儿童等人群，不宜饮用浓茶。

## 第五，控制入口的水温适宜

饮用水的最佳温度是18℃-45℃，温度太高会烫伤我们的食管，对食管黏膜是一种伤害，易造成食管癌。温度过低，尤其大量饮用冰水会造成肠胃血管突然收缩，使供给肠胃的血液突然减少，并可能会导致胃痉挛、腹痛、恶心等现象。

## 第六，不用饮料代替水

多数饮料都含有添加糖，过量饮用含糖饮料会增加患龋齿、肥胖等疾病的风险，建议不喝含糖饮料，更不能用含糖饮料代替水。

从这个春末夏初开始，一起掌握健康的饮水“姿势”，缓解春燥，唤醒身体好活力吧！

文/宫传彦（中国疾病预防控制中心营养与健康所副研究员）

（来源：《北京青年报》）



# 早春三月 品时蔬之鲜

□ 徐佳佳



从食疗养生角度来看，春季饮食应以清淡为主，避免油腻、生冷的食物，建议多吃营养丰富的时令春菜。

## 节令时蔬 益健五脏

**韭菜** 韭菜不仅入口鲜嫩，还散发独特的辛香，能够增进食欲。食用韭菜应选用新鲜嫩韭，老韭菜含有大量粗纤维，不易消化，一次不可食用过多。

韭菜的挑选很有讲究：挑选时建议用手捏住小根韭菜的根部，看看叶片是否伸展挺直，若是弯曲程度大，则不新鲜。根部带有泥土的韭菜更新鲜，根部枯萎则代表失去水分，说明其摘放已有一段时间。

**茼蒿** 茼蒿也是一种有益于健康的开胃好菜。茼蒿茎叶同食，鲜嫩可口，有一种特殊香味，能起到开胃消食的作用。在烹饪茼蒿时建议用旺火快炒，这是由于其中的芳香挥发油遇热易挥发，会减弱健脾开胃作用。

研究证明，茼蒿含有丰富的钾，能调节体内水液平衡代谢，利尿消肿；其含有的胆碱具有降血压、补脑的作用；其含有的大量膳食纤维也有利于糖尿病患者稳定血糖。

**菠菜** 菠菜富含膳食纤维，能促进肠道蠕动。菠菜还是标准的低热食品，每100g菠菜仅含有24千卡热量，只需走路6分钟就可以消耗掉。同时菠菜是叶黄素的重要来源之一，这种营养素对于预防眼睛衰老导致的视网膜黄斑变性很有好处。

**香菜** 香菜含有黄酮类、多酚类、挥发油、维生素、芦丁和绿原酸等，带有特殊的香气，能促进胃肠蠕动。中医认为，香菜具有解表透疹、健胃醒脾的作用。但香菜不宜大量食用，气虚体弱者尤其不适合多食香菜。

**豆芽** 豆芽的营养价值很高，含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、烟酸、维生素C等，可以为人体补充



多种营养。春天是维生素B2缺乏症的高发季节，多吃些豆芽可以有效防治维生素B2缺乏症，预防嘴角发炎。

豆芽性偏寒，烹饪时可配姜丝，以起到中和的效果。体质虚弱、慢性肠胃炎消化不良的人不宜多吃豆芽。

## 早春野菜 鲜嫩可口

春季还是摘食野菜的好时机，这个时候的野菜肥厚、鲜嫩，大家不妨试试3种早春野菜，它们的营养价值并不亚于常见蔬菜。

**荠菜** 荠菜叶嫩根肥，具有诱人的清香，可用于制作饺子馅、煮粥、煲汤。中医认为荠菜味辛甘、性凉平，具有和脾、利水、止血、明目等功效，一般人群均可食用，尤其适宜消化不良、体质衰弱之人。每100g荠菜中的钙含量为294mg，几乎是牛奶含钙量的3倍。荠菜中镁、钾、维生素C、维生素K等营养素含量也非常高。

**马兰头** 马兰头是菊科马兰属多年生草本植物，因摘其嫩茎叶入菜，故有此名。马兰头中维生素A的含量超过番茄，维生素C含量超过柑橘类水果。

中医认为，马兰头性凉味辛，具有清热解毒、凉血止血的功效。经常吃马兰头对高血压、咽喉炎、急性肝炎、扁桃体炎等许多疾病都有好处。在烹饪手法上，既可选择炒食或凉拌，也可晒干干菜备用。用嫩马兰头与嫩笋片同炒，其味清香；马兰头余水后切碎，烧制肉菜时放入，可以使菜的色香味俱佳。

**蒲公英** 含有蒲公英甾醇、胆碱、有机酸、菊糖等成分。蒲公英可凉拌、炒食、做汤，是药食兼用的植物。胃热体质的人还可以用蒲公英泡水代茶饮。现代研究还发现蒲公英具有消灭幽门螺杆菌的作用。蒲公英叶子能用来熬汤，味道与菜汤无太大差别，注意在烹饪时可稍多放点油，煮久些才能祛除苦味。

（稿件来源：《甘肃日报》）