

春分已至 养生正当时 中医专家提醒“注意养护肝脏 注意情绪”

1 要做到扶助阳气,升发阳气

春分节气,阳气初生,所以养生也应着眼于一个“养”“升”,在精神、饮食、起居诸方面,都必须顺应春天阳气升发的特点,保护和舒展人体阳气。例如清晨6-7点起床,在庭院、广场或公园里慢走、散步,

并伸展四肢,做到无拘无束,身心完全放松。多食用一些辛温助阳的食物,如韭菜、蒜苗、生姜、葱等,来激发体内阳气。多食蔬菜中的芽类,如豆芽、豌豆苗、小葱、荠菜、竹笋、香椿等,以升发体内阳气。

2 要做到 调养肝气,调畅情志

春天对应肝脏,所以春天是养肝的主要节气,首先要保持心胸开阔,精神愉悦,在各种人际关系交往中要做到“和谐相处”。多给别人以关心、帮

助、爱护,避免争抢、斗气。经常赏花、游玩、慢跑、打太极拳等。可畅达心胸、怡情养性,使气血通畅、郁滞消散。

3 顾护脾胃,化源充足

春分节气宜少酸,增甘,以养脾气。增甘就是多吃甘味的食物,如柑橘、胡萝卜、山药、土豆、魔芋、红薯、栗子等。可健脾柔肝。但糖尿病患者不宜多食甘味

食物。少酸就是不宜食酸味食物,如食醋、山楂、酸奶、乌梅、酸枣、石榴等,因为酸性收涩,阻碍肝气的升发。

4 预防疾病,保障健康

俗语说:春捂秋冻,春分节气,气温不稳,容易受寒,更要注意保暖。中医认为“寒伤阳气”。尤其是风湿病、心脑血管病患者,如果受凉、或贪食冷饮容易诱发关节痛、脑中风、心绞痛等疾病。对过敏体质者,不宜到花园游玩,以免诱发荨麻疹、支气管哮喘等。春天也是各类呼吸道传染病的高发季节,要做到勤通

风、勤洗手、不去人员密集的场所。

春分之后,白天逐渐延长,夜晚逐渐缩短,人体的阳气经过冬季的收敛和闭藏,在春季开始外放和发散。所以人们的起居、饮食、精神、运动也要相应调整。春分生机勃勃,对于我们来说都是一个新的起点,让我们一起中医健康养生。

□晚报记者 赵晨阳
通讯员 师敏

古人云“春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平”。春分是一年中春光最好的时节,也是养生的重要时节。根据《黄帝内经》“春夏养阳,秋冬养阴”的总养生原则,春季要着重保护阳气。滨州市中医医院内分泌科贾建营主任提醒广大市民:

9 种春菜 让你从头养到脚

春分饮食讲究“调其阴阳,不足则补,有余则泻”。此时多食用蔬菜水果,可以补充冬季体内维生素和矿物质的消耗,对养生大有裨益。民间素有“春分吃春菜”之习俗,还有哪些春菜值得吃?

韭菜

“春食则香,夏食则臭”,这是吃韭菜的讲究之处。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。

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,健脾开胃作用也会随之下降。

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100克菠菜仅含有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,气虚体弱者的人尤其不适合多食香菜。

豆芽

春天是维生素B2缺乏症的高发季节,多吃些豆芽可以有效地防治维生素B2缺乏症,预防口角发炎。但豆芽性偏寒,烹饪时可配姜丝,以起到中和的效果。另外,体质虚弱、慢性肠胃炎、消化不良的人不宜多吃豆芽。

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、体质衰弱之人食用。

马兰头

马兰头香气浓郁而独特,其维生素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,具有清热解暑、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。

蒲公英

蒲公英可凉拌、炒食、做汤,是药食兼用的植物。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。

春笋

竹笋味甘性微寒,入胃、大肠经,具有化痰下气、益气养胃、清热除烦的功效。其低脂肪、低糖、多纤维的特点,对肥胖症、动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病等患者有一定的食疗作用。

【食用春菜小贴士】

每日最好保证摄入300-500克蔬菜,其中深色蔬菜应占1/2。食用蔬菜时应多清洗,还可用沸水烫一烫,有助于除掉残留农药。择菜时要丢弃变质、腐败的部分,还要小心别误丢营养价值高的可食部分,如富含铁、胡萝卜素的芹菜叶、莴笋叶等。炒蔬菜时,要记得锅中水开后再将菜下锅,以减少加热过程中水溶性维生素的损失。(养生中国)

春分养生宜按哪些穴位?

膻中穴

【位置】在人体前正中线上,位于两乳头连线的中点即膻中穴。

膻中穴为人体宗气所聚之处,气会膻中,具有宽胸理气、调理心肺、行气活血的作用,可用于治疗心、肺疾病。

【操作方法】用食指或中指的指腹按揉膻中穴3~5分钟,力度要适中,不可过重。

肺俞穴

【位置】肺俞穴位于人体背部,第三胸椎棘突下,后正中线旁开1.5寸,左右各一个。

【操作方法】按揉时取坐位或俯卧位,用拇指或食指按揉肺俞穴,每侧按揉至少2分钟,或以局部微微发热为度。

小天心

【位置】在手掌根部,大鱼际和小鱼际交叉的凹陷处,将食指或中指屈曲之后,放在小天心上捣。

【操作方法】每天捣50~100次,可以镇静安神、帮助睡眠。

内关穴

【位置】内关穴位于前臂掌侧,腕横纹向上3指的位置,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

【操作方法】每天按揉3~5分钟。

三阴交穴

【位置】三阴交穴位于小腿内侧,足内踝尖上3寸,也就是4横指处,胫骨内侧缘后方,为脾经、肾经、肝经交会之处。

【操作方法】每天按揉3~5分钟,可健脾益血、调肝补肾,也有安神之效。(澎湃新闻)

