

春季養生 tips

王慧斌

一、起居宜早起防寒

春季是陽氣開始生髮、萬物生機勃勃的季節，提示人們要順應自然，早起為宜。雖然可以比冬季略晚睡，但仍以早睡早起為好。老年人一般夜晚睡眠品質不高，宜安排一定時間的午睡。立春後的一段時間裏，天氣乍暖還寒，氣候變化仍較大。此時人體肌膚開始變得疏鬆，對寒邪的抵抗能力有所減弱，所以，初春時節不宜過早減少衣物，即所謂的“春捂秋凍”。春天適當捂一捂，可減少疾病。還要常開窗，使室內空氣流通，保持空氣清新；還要特別注意口鼻保健，以預防常見的呼吸系統傳染病的發生。

二、飲食宜“養陽養肝，多甘少酸”

根據“春夏養陽”的理論，適當吃些薑、芥末，不僅能祛散陰寒，助春陽生髮，也有殺菌防病的功效。此時宜少吃寒性食品，以高能量食物為主，除穀類外，還應選用黃豆、芝麻、花生、核桃等食物補充能量。優質蛋白質食品不可缺少，如各種堅果、豆類加穀類，低脂乳製品，其中的酪氨酸是腦內產生警覺的化學物質的主要成分，獼猴桃中亦含有豐富的酪氨酸及其他各種氨基酸，有助於對付“春困”。

春天對應五臟的“肝”，對應的顏色為青色。如果冬季進食新鮮蔬菜較少，可能會出現多種維生素、無機鹽及微量元素缺乏的情況，發生口腔炎、口角炎、舌炎和某些皮膚病等。因此，春季一定要多吃蔬菜。以當地和當季的蔬菜為主。多吃春筍、茭白、豆芽、萵筍、芹菜、菠菜、油菜這些青綠色

的生髮的食物，綠色蔬菜可確保腦細胞獲得充足的氧氣。還應吃些溫補甘甜的食物，以健脾胃之氣，如枸杞、山藥、沙參、黑米、南瓜、栗子、牛蒡、紅棗等。在早餐或晚餐可以食用各種粳米粥。紅棗補脾益氣、養血安神，可做棗粥、棗糕，以及棗米飯。山藥是春季飲食佳品，有健脾益氣、滋肺養陰、補腎固精的作用。既可做拔絲山藥等甜品，也可做山藥豆沙包等小吃，還可做山藥粥、山藥紅棗粥。春季宜少吃酸，以免肝氣過盛，也需少吃辛辣肥膩的食物。

春季花粉蔓延，容易誘發呼吸道感染或花粉過敏症。蜂蜜、紅棗、胡蘿蔔等有助於防治花粉過敏。可以每天喝一勺蜂蜜，因為蜂蜜中含有微量的蜂毒和花粉粒，對花粉過敏能產生一定的抵抗能力；紅棗中含有大量抗過敏物質環磷酸腺苷，可阻止過敏反應的發生；胡蘿蔔中的 - 胡蘿蔔素能調

節細胞內的平衡，有效預防花粉過敏症、過敏性皮炎等過敏反應。

三、運動宜放鬆和緩

春季應適當增加室外活動，多伸懶腰，使身體由原來的冬藏狀態開始適應春生的狀態。起床後宜散開頭髮，鬆開衣扣，放鬆形體，在庭院中信步漫行，這樣可以使思維迅速活躍起來。也可以選擇和緩的有氧運動，如散步、慢跑、做操、太極拳等。春季鍛煉不宜出汗過多，剛出汗就可以了，鍛煉結束時還要立即擦乾汗液，換上乾淨衣物，以防著涼。因為春季的氣溫與夏季相比還比較涼，出汗過多毛孔擴張，涼濕之氣乘機侵入體內，容易使身體受風寒而著涼感冒，從而誘發呼吸道疾病，後果可能很嚴重。如果感覺天氣較涼，應該等身體鍛煉到微微發熱時才減衣，讓身體處於一個比較舒適的狀態中，這也符合“春捂秋凍”的含義。若已經感冒

，不宜參加體育鍛煉，而應多休息，待感冒痊癒後再進行。

四、情緒宜制怒調暢

春天肝氣生髮，肝在情緒方面主怒，所以春季容易脾氣爆發，應注意調控情緒，但如果肝氣受抑，也容易出現情緒低落。因此需要保持樂觀，放寬心情，常知足，少貪求，無雜念憂患，無瞋怒之心，使情志隨著春天生髮之氣散發而不折逆它。有肝臟疾患的人，更要做到心寬、心靜。也要避免過分勞累，以免加重肝臟負擔。保持內心的平靜有助於保持機體內環境的穩定，防止心理疾病的發生。