

春分将至，教你健康养生

今年的春分是3月20日，作为春季的中分点，春分被视为一个吉祥的节气，也是一个气候转换的时期，被视为一个调整身体健康的重要时间节点。此时的养生应该以调整气机、养生防病为主。一年之计在于春，趁着春天打下健康的基础，整年的健康都不用愁！



春捂秋冻，不生杂病

春天补阳气有很多方法，比如保暖、多晒太阳、多运动、穴位按摩、艾灸、药物调理、泡脚等等。首先要做好保暖，俗话说：“春捂秋冻，不生杂病”。

人体同自然界一样，也是在春天开始复苏，使人体从“冬眠”的状态开始活跃起来。但春天不是每天都温暖和，经常有寒流和强冷空气南下，导致气温急剧下降，出现乍暖乍寒的情况，人体的阳气开始趋向于表，对寒邪的抵抗能力有所减弱。春季人体易为风邪所侵，在这种情况下，如果过早脱掉厚衣服，就很难适应这种冷暖变化，会破坏人体恒定温度的调节，影响身体健康。因此应当“春捂”来保暖。

捂下身：上身衣物可以略减，既养阳又收阴，与自然气候变化协调一致，可谓“天人相应”。

捂肚子：一些胃部怕冷、爱腹泻的人，要特别注意肚脐部位的保暖。肚脐又叫神阙穴，温暖此处可鼓舞脾胃阳气。

捂脚：“寒从足下起”，脚和小腿是人体三阴经和三阳经的总汇，对人体来说非常重要，所以一定要注意保暖，不宜过早穿单鞋。特别像有关节疾病患者、冠心病患者、体质偏寒的女性更应做好春季的保暖。

总体来说，春捂的精髓即是根据天气变化和自身素质适当“递减衣物”，以保护初萌的阳气，体感以自觉温暖、不出汗为宜。

春天要多晒太阳

晒头

“头为诸阳之汇”，头是所有阳气汇聚的地方。百会穴位于头顶正中，可以通调百脉，是晒太阳的重点部位，天气好的时候可以随时晒太阳，调补阳气。

晒背

中医理论认为背部属阳，而贯穿整个背部的督脉又被称为“阳脉之海”。

“足太阳膀胱经”、分布有五脏六腑的“背腧穴”，都分布在后背，晒这些穴位能起到调理脏腑气机的作用。

后背又为肾之府，胃肠道不好的人，以及肾阳虚的人，千万不要急着把低腰裤穿起来。腰细虽美，也不能露得太早。

春天晒后背能疏通背部经络，强壮心肺功能，祛除脾胃寒气，有助于改善消化功能。晒背的时候最好是上午9-12点，可以让阳光直射背部。

按摩、足浴、体操

按摩：平时可以对天枢、神阙、足三里等

穴位进行按摩或艾灸、药物贴敷等。对血海、三阴交、带脉进行指压法。

足浴：采用中药足浴的方式，以促进人体阳气的升发。

体操：现在很流行的五禽戏和八段锦，也是在春季里使人体阳气升发的绝佳方法。

注重春季饮食

春季适宜进食一些辛温升散的食品，如麦、枣、韭、葱、香菜等。

生冷之物应少食，早春饮茶应饮用一些性质温和的茶类，如红茶和黑茶，以免损伤脾胃之阳气。

少吃酸味，春天肝气旺盛，如果再多吃酸味食品，肝气更加旺盛，会导致脾胃的消化不良，影响健康。

宜吃的蔬菜如土豆、南瓜、春笋，水果有桃、李、枇杷、无花果、草莓等，荤菜有鱼、牛肉、虾、鸡肉等。

春天不犯这几个忌，养生就成功一半了

忌：不爱开窗

春季通风，比任何季节都重要。因为此时气温上升，湿度提高，各种细菌、病毒等开始大量繁殖。长时间门窗紧闭，更容易导致感冒。

忌：运动量过大

春天万物复苏，适合做些舒缓的户外运动，养好阳气，提高一年的免疫力。但此时切忌运动量过大，因为经历了一个冬天蛰伏，很多人长期不运动，如果此时活动量过大，容易受伤。

忌：吃得重口

春季人体阳气渐旺，应选择甘平或甘温的食物和药物来补益阳气、健脾和胃。过酸、过辣的食物最好少吃，因为酸味入肝，摄入过多会导致肝气过旺，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。而过辣的食物同样会损伤阳气。

忌：一上火就吃药

有不少人到了这个季节容易喉咙痛、长溃疡，就病急乱投医，自己先胡乱吃了一堆的清热解毒药。但是，春季正是阳气生长的时候，若用错了药，无异于在小火苗上加一盆冷水，对健康不利，对得病的人更是雪上加霜。劝大家出现不适症状后，赶紧去看看，别自己瞎折腾了，不然病情越来越严重。

忌：乱发脾气生闷气

春天是肝木开发、肝气舒畅的季节。当按捺不住要发火时，最好做几个深呼吸，暂时离开争吵现场。春天还可以养花草，以保持心情愉悦。

忌：春困就大睡

怎么睡都不够，白天总犯困，春季有不少人犯了春困。但春困这种现象，主要是因为冬春两季的气候变化大，人的身体尚不适应而出现的一种综合反应。如果仅仅是靠睡来解决，恐怕越睡越不清醒！建议每天中午午休半个小时，有条件者，可种养一些有芳香味又可提神的时令花草，以解除春困倦意。

忌：一套护肤品用到底

春天的外部环境和皮肤状况与冬季有很大差异。春季粉尘飞扬，皮脂腺分泌旺盛，紫外线含量较高，如果沿用一套护肤品，容易出现过敏反应，护肤效果也大打折扣。此时，应循序渐进地更换护肤品。

气温上升后，可将适合冬季用的油性霜剂，换成少油补水的乳液。春天紫外线较强，护肤最重要的是补水和防晒，敏感肌肤更需注意。

推荐两道春分时节养生汤

调和阴阳，清肝化火：枸杞猪肝汤

材料：鲜枸杞叶300g，枸杞子10g，五指毛桃15g，猪肝200g，排骨250g，生姜、盐适量。

做法：新鲜枸杞叶洗净备用。将猪肝切薄片，用清水洗去血污，沥干后加油、盐、姜末拌匀，备用。将排骨砍块、焯水。将排骨、五指毛桃、枸杞子同放锅内加适量开水，武火煮开，然后转文火煲40分钟，加入猪肝煮10分钟左右。最后加入枸杞叶，煮开后即关火，加适量盐调味即可。

功效：春分时节阳气渐盛，肝正旺，在疏肝助阳生发的同时，还要注意养肝滋肾阴，以防肝阳化火，出现易怒、口苦、心烦、眼差、头痛、目痛等肝火上炎的表现。枸杞猪肝汤有清肝养肝、养血明目的功效，正适合此时节食用。

健运脾胃，祛湿止泻：砂仁芡实鲫鱼汤

材料：砂仁6g，干淮山药30g，芡实15g，莲子15g（去芯），鲫鱼1条（约200g），红枣1枚（去核），姜、葱、油、盐适量。

做法：砂仁稍捣碎，生姜切片，葱切段。将鲫鱼去鳞、鳃，开肚去内脏，洗净，鱼腹中塞入砂仁。在锅内先用食用油将鲫鱼略煎，加入上述配料及适量清水大火煮开后，转文火煲1.5小时左右。

功效：春分时节，我国部分地区进入春雨期，天气潮湿，湿气加重，“湿胜则濡泻”，阳虚人群易发生腹泻。砂仁芡实鲫鱼汤有健脾固肾、祛湿止泻的功效，对脾虚湿阻所致食欲不振、脱肛胀满、大便溏泄等有一定调治作用。

据《中国中医药报》、“漫说健康”微信公众号、“滕州疾控”微信公众号

春季是「养肝黄金期」，肝不好的人一定要看看！

万物复苏，草木新生，在四季轮回中，春属木，而人体内的五脏六腑中，肝脏亦属木，“春应在肝”，肝脏在春季时其功能尤为活跃，肝不好的人，在春季往往会容易出现不适症状，导致肝病加重或复发，这都是季节变化对机体的一种生理反应。因此，春天是护肝养肝的“黄金时期”。注意以下事情，呵护肝脏，让你更健康。

春季养肝，日常生活要注意这些

稳定情绪，保持乐观。情绪的稳定和肝脏疏泄功能的发挥具有密切的关系。女性易出现情绪波动与女性生理特点相关，因此女性朋友们在日常生活中，一定要注意调整自己的心态，平常遇事不要急躁，这样有益身心。

规律作息，早点睡觉。如果晚上不能及时睡觉，或睡眠质量不好，第二天人易困乏，没有精神。现代研究表明，睡眠时进入肝脏的血流量比站立时多数倍，有利于增强肝细胞功能，提高解毒能力。

多伸懒腰。人体困乏的时候，气血循环缓慢，此时若尽力舒展四肢、伸腰展腹，全身肌肉用力，并配以深呼吸，有助于行气活血、通畅经络关节、振奋精神。伸懒腰后，由于血液循环加快，不仅全身肢体关节、肌肉得到了活动，也“唤醒”了大脑和五脏六腑，对全身都有保健效果。伸懒腰也有技巧，身体要尽量舒展，四肢伸直，全身肌肉都要用力。伸展时，尽可能地吸气；放松时，全身松弛，尽可能地呼气，锻炼效果会更好。

常练习握固法。握力作为人体的一种力量表现，其强弱与肝气的盛衰关系密切。筋脉是连接肌肉、骨骼和内脏的重要组织，中医讲“肝在体合筋”，肝的疏泄和藏血功能直接影响筋脉健康状态，握力的强大就依赖于筋脉的强健。当肝气充足，气机流畅，让血液正常循环，筋脉得到肝血的充分濡养，握力强劲；反之，如果肝气不足，气机疏泄不畅，血液运行也会受到影响，导致握力减弱。

饮食调养。春季饮食要少酸多甘。虽然“酸味入肝”，但在春天如果多吃酸味反而会让肝气更旺，肝旺伤脾，会导致脾虚。偏甘性食物在春季与人体更相宜，如牛肉、大枣、怀山药、蔗糖等，可以养脾胃，脾气旺则肝血自生。

多运动。运动是促进气血调和、疏肝降火、气机升降相得的好方法。春光明媚，多进行户外活动，踏青、郊游，观赏自然界的绿色植物，吐故纳新，强身健体，又可以实现怡情养肝之目的。

春季养肝应多吃这几种食物

1. 菠菜

菠菜是一年四季各地都有的常见蔬菜，但以春季为最佳，有养肝护脾的功效。“春菠”不但营养丰富，中医还认为，菠菜有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化等功效。

2. 韭菜

韭菜入肝经，正适合在初春时节吃，且具有养肝明目等多种功效，适当多吃有助于舒缓肝郁。李时珍在《本草纲目》中把韭菜称为“肝之菜”，足见韭菜对肝大有裨益。

3. 山楂

河北省石家庄市中医院制剂室主任中医师吴文博曾在《健康时报》刊文中表示，山楂除了能健胃消食，还有通便与护肝的功效。对于“脂肪肝”或是肥胖者来说，吃些山楂可消食去脂，是很好的保肝食品。它还是防治心血管疾病的理想保健食品。

4. 菊花脑

菊花脑（一种野菜，野菊的近亲）具有疏风散热、护肝明目、清热解毒的功效。大便秘结、目赤肿痛的人可适当食用。菊花脑凉拌、热炒、煮汤都行，可以做菊花脑鸡蛋汤。注意虚寒体质及经常腹泻者不宜食用。

5. 红枣

河南省郑州市第三人民医院营养科主任侯喜信表示，红枣富含微量元素，有促进肝脏合成白蛋白的功效，并能调整免疫功能紊乱。常食红枣可治疗身体虚弱、神经衰弱、脾胃不和、消化不良、劳伤咳嗽等症，而且红枣是个温补的食物，还可以调和气血，达到暖身的效果。

6. 黑芝麻

中国中医科学院西苑医院综合科主任张雪亮表示，黑芝麻不仅可以乌黑头发，还有保护肝脏的好处。可以直接炒熟吃，或者做成黑芝麻糊，用黑芝麻、桑葚各60克，大米30克，白糖10克。将大米、黑芝麻、桑葚分别洗净煮成糊状即可。此糊有补肝肾、润五脏的益处。

7. 蒲公英

吴文博药师表示，蒲公英既可内服也可外用。蒲公英可通肝经，去火消炎，泡茶喝可治咽喉上火等。也可以取蒲公英30克（干）浸泡、煎煮取汁，糯米100克，煮粥吃。

8. 草莓

草莓所含的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质，具有明目养肝作用。还能去火、清热，如果肝火旺盛，吃点草莓可以起到抑制作用。



06
株洲日报

健康
周刊

2024年3月14日
星期四
责任编辑：朱洁
美术编辑：王玺
校对：马晴春

春季养肝多做4个小动作

江苏省中医院老年医学科董蕾曾在《健康时报》刊文中表示，平时多做几个小动作，可以起到养肝的作用，方法都很简单。

1. 轻压眼睑。肝主目，养肝首先养目。眼睛干涩，代表肝的精气不足；迎风流泪，则代表肝的收敛功能不足。闭目降气，食指轻压眼睑，揉搓到眼珠发热发胀，躁眼平息。

2. 转动眼球。固定远方一个大物体为目标。从左到右再到下再回到左，完成一个大圆圈。记住要保持头部不动，只转动眼球。顺时针各10圈后，能缓解眼疲劳。

3. 转动脖子。工作1小时后转动脖子，轻轻拍打颈部肌肉，能缓解肌肉疲劳，改善大脑供血供应。头脑瞬时清醒很多，对神经衰弱也有一定效果。

4. 干洗腿。两手紧抱一侧大腿根部，稍用力向下摩擦到脚踝，然后再往上到腿根，或可揉腿肚，以两手掌紧抱一侧的小腿肚，旋转揉动。

来源：《健康时报》《中国中医药报》

公益广告

春季好养生 健康一整年

——株洲市卫健委 株洲日报 宣

设计/王玺

