

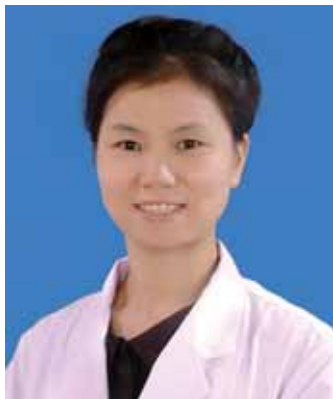


古往今来,很多人通过各种方式来养生,有些人不惜花巨资购入大量名贵保健品,但实际效果并不明显,甚至适得其反。那么究竟该如何养生呢?俗话说“天人相应”“天人合一”,这里的“天”指的就是自然界。人生于自然界,饮食情感、运动出行都受着自然界的牵动,不同季节的主要致病因素、发病特点不同,故对应着不同的养生治疗原则,因此养生必须顺应自然,因时制宜。近日,记者就“春季养生”采访了有关医学专家,一起来听听他们的说法。

春季养生:避免风湿、风热和风寒

■本报记者 王青

采访专家:



易群,女,主任医师,硕士,衡阳市第一人民医院中医科主任,中华中医药学会会员,中国中医药研究促进会仲景医学分会理事,中华国际经方高级研究员。

联合撰稿人:李慧美,女,北京中医药大学。



贺栋梁,男,医学博士,衡阳市中心医院营养科主任,南方医科大学硕士研究生导师,兼任湖南省营养学会常务理事、中国营养学会首批免试注册营养师。

谈及春季养生,首先要考虑春季的特点。春季包含了从立春到谷雨的六个节气。我们衡阳地区大地回暖,春暖花开,万物生发,自然界是一片生机勃勃的景象。与之相应,人体阳气也开始升发,精神焕发。

《黄帝内经》是中国医学著名奠基之作,对四季养生就有很好的论述,其中说到:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣;夜卧早起,广步于庭……此春气之应,养生之道也。”“夜卧早起”就是晚睡早起的意思,但是晚睡也有一个度,不能过多地耗散阳气。中医有子午觉的说法,子时是晚上十一点到次日凌晨一点,因此晚上十点半上床准备睡觉是比较合适的。“广步于庭”就是在庭院里大步地走,春季阳气始升,所以我们需要走出家门多到外面运动,比如室外散散步、赏花春游来激发体内的阳气,同时房间要适当开窗,保持室内新鲜空气的流通。

春季容易致病的邪气,主要是风邪。湖南为亚热带季风气候,春季温和多雨,易夹带湿气,冬春过渡时的天气比较寒冷,春夏之交时的天气比较炎热,所以它致病的因素可兼见风湿、风热和风寒错杂。因此春季

易患的疾病有呼吸系统疾病、肝脏疾病、过敏性疾病、风湿性疾病、面神经炎以及流感、麻疹、水痘、腮腺炎等传染性疾病。

俗话说“春捂秋冻”,就是因为严寒的冬天,各种保暖措施比较完备,人的耐寒能力是下降的。“春天孩儿脸,一天变三变”,立春过后,温度不升反降,过早地脱掉棉衣,常常让人体会到一把“倒春寒”的厉害,一旦寒气来袭,正气尚未来复,病邪容易乘虚而入,导致各种疾病侵袭,所以春天的衣物要慢慢减。“春捂”怎么捂?首先,衣服应该下厚上薄,下厚有利于阳春之气生发。上稍薄,有利于防止阳气生发太过,春捂不是讲穿得很厚,而是下面穿得厚一点。因此年轻女孩为了漂亮穿裙子或有洞露腿的裤子,久而久之容易留下病根。什么时候不用捂了呢?当温度持续温暖一段时间,气温保持15摄氏度以上,这时候就不需要捂了。

春季对应五脏中的肝脏,饮食要以养肝为先,可以适当食用少量酸甜的水果,多吃些蔬菜,适当补充些蛋白质,酌情增加大蒜、洋葱、生姜等辛温食物以疏风散寒有益于预防伤风感冒。饮品推荐枸杞红枣茶,可以起到养肝健脾明目的作用。

>>> 推荐常备药物 <<<

中药主张辨证用药,最好在中医医师指导下用药。

银翘解毒丸,用于治疗风热感冒,主要具有宣肺清热、辛凉解表作用。

感冒清热冲剂、九味羌活丸、通宣理肺

丸,用于治疗风寒感冒,主要具有疏风散寒、辛温解表作用。

玉屏风散,用于气虚反复感冒者,具有益气固表祛风之功效。

>>> 春季食疗方 <<<

春季是感冒的高发季节,预防感冒发生及缓解感冒症状尤值重视,以下食疗方可酌情选择:

中医专家建议适当服用参苓健脾益汤。

具体做法:瘦肉、鸡肉、猪肚任取一种为食材洗净焯水后与适量党参、云苓、薏米、芸豆、白术、枸杞及清水加入汤锅中大火煮开后转小火煲约2小时,食

用前加盐调味。具有益气健脾祛湿,补肾养肝的功效。

营养专家建议适当服用鲫鱼萝卜汤。

具体做法:油锅烧至七成热后,放入葱丝、姜丝,放入洗净的新鲜鲫鱼1条,加入料酒后翻炒几下,加水煮至汤呈白色时,加入萝卜煮至汤浓时加入盐、糖适量。出锅时加蒜丝即可。其具滋阴润肺功效,适合感冒人群。

节气养生法

立春

2月04日 11:14:14

《礼记·月令》记载“正月上节,立,建始也。”意思是一元复始、万象更新的春天已经到了。中医认为:“春日宜少酸多甘,以养脾气。”此季节养生应多食甜汤,增劲补力,强健脾胃。

雨水

2月19日 07:03:51

谚语云:“一场春雨一场暖,十场春雨穿单衣。”提醒咱们寒冬将去,天气转暖。中医认为此时,体内阳气开始浮动,会导致中焦空虚。因此,要保护好中焦脾胃。

惊蛰

3月06日 05:09:39

谚语云:“惊蛰过,暖和和,蛤蟆老角唱山歌。”意指惊蛰到来,万物开始复苏。中医认为,此时人体肝气渐升,阴血相对不足,应注意养肝护脾。

春分

3月21日 05:58:20

《黄帝内经》曰:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”中医认为,春分养生的要诀是平抑肝阳,健脾益气,此节气养生宜多食粥品。

清明

4月05日 09:51:21

《岁时百问》曰“万物生长此时,皆清洁而明净。”中医认为,此节气时人体肝气过旺,会对脾胃产生不良影响,养生宜多食可以平肝气的菜品。

谷雨

4月20日 16:55:10

谚语云:“春天猴子脸,气候随时变。”中医认为此时应补肾养肝,“精不足者补之以味”。

