



春天易犯困 如何「唤醒」你的身心

春季气候多变,做好身体调养十分重要。2月13日,阳光融和医院临床营养科主任杜慧真给出四个建议,帮助市民在春季“唤醒”身体,为一整年的健康开个好头。



建议一 养肝

春天来时,气血从内向外走,主要功能在肝。春季养肝十分重要。

少熬夜。根据中医“卧则血归于肝”的理论,平卧的时候,血液就会充分回流到肝脏,春天养肝的目的就在于协调肝的阴阳平衡,因此,在这个阶段更要顺应天时,避免熬夜给肝脏带来的负担。

增甘少酸。春季养肝应遵循“增甘少酸”的原则,可以抑制肝气过于亢盛,同时培补脾气的亏虚。凡是属收敛、固涩作用的食物都归为“酸”味,如石榴、覆盆子等;具备补益、健脾、和缓作用的食物归为甘味,如山药、扁豆、核桃、菜花、莴笋、黑米、燕麦等。

多动少怒。中医认为怒伤肝,发怒、生闷气都易使肝气郁结,导致气郁化火,也就是人们常说的“肝火”,引发血压升高、头痛、头晕、中风、神志不清等肝火上炎的症状。情志状态是肝脏疏泄功能正常与否的关键因素。在春季保持心情舒畅和较高的运动量,更有利于机体适应春季的升发之象。

建议二 运动

春季适合不疾不慢缓缓而行的方式来活动身体。

伸懒腰。早春是从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”的转折点,此时容易出现“春困”,经常伸伸懒腰,可吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神,同时激发肝脏功能,达到肝脏保健效果。

早梳头。“春三月,每朝梳头一二百下”,也有助于宣行郁滞、疏利气血、通达阳气,还能促进头皮血液循环、促进毛发生长。

敲肝、胆经。春天肝阳生发,肝气开始推动气血运行而滋养全身,但如果此时因肝阳生发太过或肝气郁结而生成肝火,则容易损伤肝脏。经常敲击肝经、胆经可以助肝疏泄、清肝泻火,是不错的保健方法。方法为:双脚与肩同宽,蹲马步,双手握空拳,从膝关节内上方开始,四拍,敲至腹股沟,然后转至胆经,从环跳穴开始,四拍,敲至膝关节外上方,慢慢收回。

本版文/潍坊日报社全媒体记者 王路欣

春季“三要三不要” 让身体棒棒的

一年之计在于春,一日之计在于晨。春天和早晨是阳气生发的关键时刻,而阳气生发的好坏决定着接下来一年或一天的身体状态。对此,阳光融和医院临床营养科主任杜慧真表示,要想身体健康体健,市民可做到“三要三不要”。

一要 食辛甘

立春后气温趋于上升,日照增多,万物始生。饮食调养要考虑这种“春生”的特点,宜食辛甘发散之品,如生姜、葱、香菜、韭菜,不宜食酸收之味,如柑橘、柠檬、乌梅等。因酸味入肝,具收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。

药膳推荐:韭菜炒蛋

【材料】韭菜150克,鸡蛋2枚。【功效】舒肝和胃,温阳行气,适用于脾胃虚弱,阳气不足之人。

二要 勤梳头

我国古人很注重头部的养生。《黄帝内经》载:“头者,精明之府。五脏六腑之精气皆上注于头面。”立春后每天早上梳头一二百下,是很好的运动保健

方法。立春梳头,正符合春季阳气萌生升发的特点,有宣散郁滞,疏利气血,通达阳气的作用。

梳头方法:宜从前额的发际向后一直梳到颈后的发根处,然后再从左、右耳的上部分别向各自相反的方向进行梳理。梳头时用力要均匀,速度宜缓,一次梳50~100下,头皮微热即可,梳头时将身体向前屈或向后仰,以促进血液循环,这样效果会更好。

三要 喝花茶

春季选茶大有讲究,此时宜喝花茶,因为春季人体阳气的生发需要依赖肝气的疏泄作用,玫瑰花、茉莉花等花茶有疏肝理气的功效,有助于舒达肝气、调和气血。

推荐茶饮:玫瑰花1克、茉莉花1克、红茶3克、冰糖适量,一同放入茶碗,加入沸水,加盖3~5分钟即成。

一不要 脱太快

立春之后,虽然从节气上来说已经进入到了春天,但这个时候乍暖还寒、气候多变,和真正意义上的春暖花开至少还差着两个节气,因此适度“春捂”非常重要。

建议三 防“上火”

春为一年之始,是万物生长的季节,人体阳气长而阴气消,此时若不注意,很容易“上火”。

多喝水。春天便秘、口干等症状大多是因春燥“上火”所致。最简单的预防方法就是多喝温水,所以说温开水是春季防病治病的第一饮品。

饮食得当。要多吃蔬菜,多吃具有降火功效的食物,如苦瓜、菠菜、草莓等新鲜蔬果。还应多吃蜂蜜、萝卜、梨等有清热润燥作用的食物。辛辣刺激、油腻的食物要少吃。

茶饮去火。蒲公英茶:取蒲公英干品10~30克,代茶饮。蒲公英被称为春季最好的“排毒草”,入肝、胃经,有清热解毒、消痈散结的功效。沙参玉竹茶:沙参5克,玉竹5克,沸水泡,代茶饮。枸杞菊花茶:枸杞子5克,菊花5克,沸水泡,代茶饮,可根据口味适量加入冰糖,有清肝泻火、养肝明目的作用。

建议四 防“春困”

人在春天会产生困倦和思睡,加上春夜要比冬夜短,使人感到“春眠不觉晓”,困倦无力,精神不振,这些现象中医叫做“春困”。

睡眠充足。预防“春困”要保证充分睡眠时间,保持乐观开朗情绪,克服消极懒惰思想。

活动肢体。困倦时,可以站立起来,活动活动肢体,能舒筋活血、通

利关节,使大

脑兴奋起

来,驱除

“春困”。

提

振心神。

要听一些

振奋人

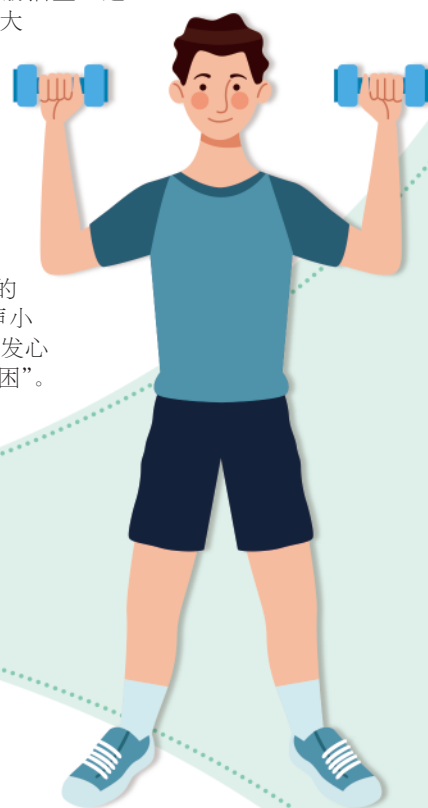
心,或富有

幽默韵味的

歌曲和相声小

品,从而启发心

扉,消除“春困”。



“春捂”重点:“春捂”的原则是注意下厚上薄,重点在于背、腹、足底。春季呼吸道疾病多发,比如感冒、肺炎、气管炎、哮喘等,做好防寒保暖,可减少疾病的发生。

二不要 太剧烈

立春后天气乍暖还寒,气温忽高忽低,有时候早晨太冷,如果想锻炼,不宜选择太过剧烈的运动,大汗淋漓、气喘吁吁会消耗津液、损伤阳气。

运动重点:春季健身以不出汗或微出汗为佳,比较适合进行节奏轻柔舒缓的运动,如放风筝、散步、慢跑、打太极、瑜伽以及不剧烈的球类运动,有助于活血通络、舒展筋骨、吐故纳新。

三不要 太波动

春天人体内阳气渐升,向外发散,表现出来就是春心萌动,得不到释怀的时候,往往会伤春。如果出现忧郁、情绪波动、多愁善感,要格外注意。

调整重点:要保持乐观积极,心情不佳时可多与家人、朋友倾诉,做到恬淡畅达,使自己的精神情志与大自然相适应,力求身心和谐,精力充沛。唱歌、踏青、练书法等都是舒缓紧张情绪的好方法。