

春季养生 这三方面要做好

冬去春来，春季养生至关重要，应遵循阳气升发、万物始生的特点，“省酸增甘，以养脾气”。潍坊医学院附属医院临床营养科兼健康查体科主任金梅给出以下几点养生建议。

做好五件事

1.生活起居

夜卧早起，可比冬天睡得稍晚点，早上早起点。外出不宜马上减去棉服，最宜下厚上薄，腿和双脚要穿厚，上身可适当穿得薄一些。此外，头、肩、背、肘等易受风寒的部位也要注意保暖。

2.饮食

忌辣、忌酸、加些甜、嚼点香。少吃麻辣的火锅、羊肉、烧烤，可适当食用香葱、香菜、花生等食物，可以促进阳气升发。

3.养肝

常伸懒腰，日常饮食中增加小米、青苹果、海带、蘑菇、牛奶等养肝护肝的食物。

4.情志

切忌忧思恼怒，要做到心胸开阔、乐观向上，保持愉悦的心情。

5.运动

避免过度运动耗损，自然之气以养阳，宜舒展形体，克服倦懒思眠，多参加室外活动，如太极拳、八段锦、慢跑等。

多吃三类菜

1.多吃苗和芽，绿色巧生发

立春以后可以多吃韭菜、春笋、香椿、豆芽、韭黄等富含维生素和多种微量元素的蔬菜，有助于升发胆阳，补充冬天的消耗。

2.多补充维生素，防困防春寒

维生素可以预防一些春季高发疾病。那春天最应该补充什么维生素呢？维生素C是首选的，可以滋润皮肤；维生素A有抗氧化作用，可以滋养内在的一些黏膜和血管内壁；维生素B族也非常重要，它参与营养代谢，粗粮里的维生素B族更丰富；维生素D、维生素E也需要适时补充。

富含维生素的食物举例：

维生素A：肉、蛋、奶、绿叶蔬菜及水果等。另外，多吃鱼肝油可以补充维生素A。

维生素B1：谷物皮、豆类、坚果类、瘦肉、小米、大白菜、发酵食品等。

维生素B2：动物肝脏、大米、黄瓜、鲱鱼、鸡蛋、牛奶、豆类及油菜、菠菜、青蒜等绿叶蔬菜。

维生素B6：牛肉、鸡肉、鱼肉等肉类食物，燕麦、小麦麸、麦芽等全谷类食物，豌豆、大豆等豆类，花生、核桃等坚果类。

维生素B12：主要来源为肉类、贝壳类及蛋类，乳及乳制品中含量较少。植物性食品中基本不含维生素B12。

维生素C：韭菜、菠菜、西红柿、野苋菜、苜蓿、刺梨、沙棘、猕猴桃等。

维生素D：自然界中含有维生素D的食物较少，可以多食用动物类食品，如海鱼、鱼卵、蛋黄、奶油和奶酪等，并通过日光浴促进维生素D在体内合成。

维生素E：各种油料种子及植物油，如麦胚油、玉米油、花生油、芝麻油以及豆类、粗粮等都是维生素E的重要来源。

3.巧用葱姜蒜，杀菌防流感

春季易发流感，葱、姜、蒜不仅有杀菌的作用，还能增强抵抗力。生吃大蒜，不仅杀菌，还有助于降血脂。

两个动作坚持做

1.伸懒腰：养阳护肝

护肝除了远离烟酒、注意饮食外，最简单的方法是伸懒腰，这是人体对肝脏保健的一种条件反射。因为伸腰展腹，需要全身肌肉用力，并配以深呼吸，有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节的作用，可以激发肝脏机能，使肝脏得到“锻炼”。老年人多伸懒腰，可增加肌肉、韧带的弹性，延缓衰老。

2.梳头：防脑中风活气血

《黄帝内经》说：“风者，百病之长也。”在中医六淫病邪中，风是致病的首要因素。

春天阳气升发，皮肤的毛孔逐渐张开，风邪容易“钻空子”。人头顶的“百会穴”联通身体的十二经脉、奇经八脉，常梳头可以疏通气血，起到滋养和坚固头发、健脑聪耳、散风明目、防治头痛作用。



带你了解H型高血压

H型高血压是指高血压本身伴有同型半胱氨酸升高，是一种更容易中风的高血压。受遗传和环境因素的影响，H型高血压成为当前高血压的重要特征。调查显示，目前有75%的原发性高血压是H型高血压。也就是说，每4名高血压患者中有3名是H型高血压。

治疗H型高血压并不是一件困难的事情，只要在降压的同时，重视“吃”好，就可以降低同型半胱氨酸，从而走上健康之路。烹饪时，喜欢将食材烧熟煮烂，这样做破坏了食物中的营养，使得叶酸以及维生素B2、B6、B12等营养物质大量流失。而叶酸、B族维生素恰恰是同型半胱氨酸代谢的重要参与者。因此，日常饮食除了食物搭配合理之外，加工食材的方法非常重要，特别是烹饪蔬菜的时间不要过长，最好做到大火快炒，尽量少用熬、炖、煎、炸的方式。摄入富含叶酸的食物，

包括猪肝、绿叶蔬菜、豆类、柑橘类水果、谷类等。

另外，钠盐可以显著升高血压，当前患者饮食中75.8%的钠来源于烹饪中的盐，每天摄入的钠盐要少于6g。避免或减少含钠盐较高的加工食品摄入，如咸菜、火腿、腌制品等。

治疗H型高血压的运动种类包括有氧运动和抗阻运动，有氧运动可有效降低血压，抗阻运动可有效降低久坐高血压人群的静息血压，降低易患人群发病率和并发症发病率。适合中等以下强度（如步行、慢跑、骑自行车、游泳等）运动，每周4~7次，每次30~60分钟。

需要特别注意的是，高血压一般需要终身治疗，不可因为血压降至正常而自行停药，调整药物剂量需到医院在医生的指导下进行。

（王惠卿）



春季咳嗽不止 试试这5款食疗方

春天来了，又到了很多人频发咳嗽的季节，那么，市民该如何应对春季咳嗽呢？对此，记者联系到了潍坊市第二人民医院呼吸九部主任杨昆宁，为市民提供5款食疗方，以应对各种咳嗽。

风寒咳嗽

表现：咳嗽频繁，以干咳为主，或有少量清稀白色痰液，伴有咽痒，鼻塞，流清涕，怕冷，无汗。舌色淡红，舌苔薄白。

百部生姜汁：百部10g，生姜6g(拍烂)，加适量水煎煮20分钟~30分钟，去渣取汁，调入蜂蜜少许，分次温服。

风热咳嗽

表现：咳嗽不爽或咳嗽重浊，吐出的痰黏稠、颜色黄，不易咳出。口渴，咽痛，鼻流浊涕。或伴发热，头痛，怕风，微有汗出。舌色红，舌苔薄黄。

桑菊杏仁茶：桑叶9g，菊花9g，杏仁6g(捣碎成泥)，三者一起入锅水煎，取汁，调入蜂蜜15g。

痰热咳嗽

表现：咳嗽痰多色黄，痰液黏稠难以咳出，甚至呼吸急促，喉咙中有痰鸣音。或伴有发热口渴，烦躁不宁，尿量短少，尿色黄，大便干结。舌色红，舌苔黄。

薏仁煮猪肺：薏仁30g(捣成碎末)，猪肺(洗净，颜色呈白色)，置于锅内，加水适量，先用大火煮沸，后以微火煮烂，即可食用。

痰湿咳嗽

表现：咳嗽痰多，痰液白而稀，喉咙间有漉漉的痰声。胸闷，胃口不好，神情困倦。舌色淡红，舌苔白。

香萝卜：选鲜嫩萝卜洗净，切成小丁，用盐腌一夜(每公斤萝卜加50克盐)，晒干，再将适量生姜、橘皮、花椒、小茴香，与萝卜一起拌匀，然后把醋烧滚后浇入调拌，也可加少许白糖调味。

阴虚咳嗽

表现：干咳无痰，或痰少而黏，不易咳出，口渴，咽干，喉痒，声音嘶哑。到了午后，觉得身体潮热或手足心热，盗汗。舌色红，舌苔少或可见地图样的花剥苔。

银耳梨膏：银耳10g(浸软洗净)，梨100g~150g(去核切片)，一起放入锅中，加适量水同煮，待银耳煮烂、汤浓稠时加入冰糖15g，溶化后即可温服。

文/潍坊日报社全媒体记者 王路欣 (署名除外)