

阴阳调和在“春分” 药膳养生正当时

春分时，上升之阳气与下降之阴气逐渐调和，阴阳平衡。因此需顺应节气特点讲究平衡饮食，多食用温和平补之品。春季气候干燥，易产生咽干、心烦的情况，饮食上也可选择润燥生津之品。本期，潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超为市民列举春分节气后饮食方面的一些注意事项，并推荐几款养生药膳。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

饮食注意事项

张永超认为，春分时节，肝气旺盛，若木旺克土则影响脾胃的消化功能，易出现食欲不佳、不思进食等表现。因此除了疏肝行气，饮食上还可多食行气消食、健脾开胃之品。

饮食方面，根据个人体质情况进行合理搭配，注意不要大寒、大热，如烹调鸭肉、河蚌、河蟹等寒性食物时，最好配合散寒的葱、姜、黄酒等；食用韭菜、韭黄、蒜苗等热性食物时，最好搭配养阴的蛋类、猪肉等食物。

药食同源食材方面，如山药、大枣、麦芽、鸡内金、山楂、香橼、佛手、蜂蜜等是不错的选择。普通食材推荐香椿、荠菜、面条菜、榆钱、苔菜、胡萝卜、草莓、菠萝、猪肝、牛肉等。

养生药膳推荐

●山药木耳烧胡萝卜（约2人量）

食材：山药200克，胡萝卜250克，黑木耳15克，葱、油、盐、鸡精、米醋适量。

做法：黑木耳提前泡发，洗净后撕成小片，山药、胡萝卜去皮洗净切片。炒锅置大火上烧热，加入油，烧至六成热时，放入葱末炒香，先后下入胡萝卜、山药翻炒，大火翻炒至山药断生后，加入黑木耳翻炒，最后加入适量盐、鸡精、米醋调味即可。

养生功效：山药具有健脾益胃、益肺止咳、消渴生津等功效，有“神仙之食”的美誉，其含有多种微量元素、维生素、矿物质以及黏液蛋白、山药多糖、皂苷、多酚氧化酶等物质，具有增强免疫力、抗氧化、保护血管等作用，是病后康复食补之佳品。而木耳具有益气强身、

滋肾养胃、润肺止咳、补气养血等功效，含有蛋白质、卵磷脂、铁、钙、镁、木耳多糖等多种营养成分，且富含膳食纤维，对预防便秘、调节血脂有一定的作用。胡萝卜则具有健脾和中、滋肝明目、化痰止咳、清热解毒等功效，有“小人参”的美誉，其含有大量的胡萝卜素、维生素A、B族维生素、花青素、钙、铁等营养成分，具有增强免疫、抗氧化、抗癌、降糖降脂、通便排毒等作用。

●鲫鱼春笋汤（约2-3人量）

食材：鲫鱼一条，鲜春笋100克，香菇20克，生姜3片，葱、香菜、黄酒、食用盐和油适量。

做法：春笋洗净，煮3分钟，浸冷水20分钟后，再煮3分钟，放入冷水浸泡两个小时，切小段备用；将鲫鱼宰杀、洗净，在鱼身上抹少许食盐、黄酒和姜，腌20分钟左右；香菇洗净，切丁；将鲫鱼的两面在油锅中略煎，加适量水，放入准备好的春笋和香菇丁，大火煮沸后转小火炖30分钟，加入葱、香菜和食盐调味即可。

养生功效：春笋性味甘、微寒，《本草纲目拾遗》记载其可“下气养血，利膈消痰，化热爽胃，解渴利水，疗风邪”。春笋鲜嫩、清淡，含有丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素。鲫鱼味道鲜美，性温，味甘，健脾化湿、益五脏。香菇性平，味甘，健脾养胃。佐以性微温的生姜、葱和香菜可去除鲫鱼的腥味，还可中和春笋的寒凉之性。本款药膳肉嫩汤香，具有健脾养胃、化热消痰的功效。



“春捂”讲究多 关键要捂对

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

“春捂秋冻，不生杂病”是中医保健防病的谚语，其意思是劝人们春天不要急于脱掉棉衣，秋天也不要刚见冷就穿得太多，适当地捂一点或冻一点，对于身体的健康是有好处的。那么，春分节气后真的需要“春捂”吗？对此，记者采访了潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟。

姜伟表示，春分后白昼变长，人们应顺应自然的规律，适当早起，不要赖床。春分后虽然天气日渐变暖，但昼夜温差较大，且不时会有寒流侵袭，因此需随天气变化增减衣物。“春捂”并不是简单的多穿衣服，捂的主要是头部和足部。而且“春捂”的原则更多适用于平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的中老年人、久病之人以及儿童。

需要注意的是，“春捂”要适时而为，不分温度地捂，会适得其反，对身体无益。一般来说，当气温低于15℃时可以捂，当气温高于15℃时，可以适当减衣物。此外，还需根据个人体质而定，如果捂的时候没有出现口干咽燥、大汗等，即使气温达到或高于15℃，也不必急于减衣物。如果感觉自己捂出了汗，即使气温没有达到15℃，也应该考虑适当减衣物。总的来说，“春捂”要依情况而定，衣服一定要慢慢减，不能骤减，但也不能捂过头，当气温连续一周保持在15℃以上时，就不需要“春捂”了。

春捂



调理血虚 专家有妙招

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

血虚体质人群常表现为面色苍白或萎黄、唇色和指甲颜色淡白、头晕眼花、失眠健忘、心悸、脱发或毛发干枯易断、手足发麻、精神不振、疲倦乏力等。育龄期女性还易出现月经不调、闭经、月经推迟、经量不足或经血色淡等症状。血虚体质的人，如何从中医方面调理？山东第二医科大学附属医院中医科副主任陈朋和主治医师王爱菊作出解答。

饮食调养

常吃补血、养血的食物，如菠菜、花生、莲藕、黑木耳、鸡肉、猪肉、羊肉、海参、血制品等。水果可选择葡萄、红枣、桂圆等。另外，南瓜也是一个不错的选择，其性温，味道甘甜，含有丰富的纤维素，可以调理脾胃，促进肠道的畅通。避免食用辛辣刺激以及过冷的食物，以保护脾胃。

起居调养

早睡早起，保证充足的睡眠，可使肝血得到充分养护。血虚体质的人不宜过度劳累，凡事应量力而行，以免耗伤气血。

药物调养

常用的补血中药有当归、熟地、川穹、白术、阿胶等。

中医体质调养

巳时健脾 从这三方面入手

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

子午流注理论把一天24小时分为十二时辰，对应十二地支，并与人体腑脏的气血运行相结合。十二时辰中，人体气血循行流注，盛衰开阖有时。遵循子午流注规律，有益于保持阴阳平衡，气血畅通。对此，山东第二医科大学附属医院中医科主任王海霞和主治医师王爱菊给市民谈谈“巳时养生”。

巳时(9时-11时)脾经旺盛。早饭在这个时间段开始运化。中医认为“脾与胃相表里”，所以护好胃是养好脾的前提。脾为后天之本，气血生化之源，巳时健脾可从以下三方面入手：

多运动 脾主肌肉四肢，久坐易伤脾。因此养成良好的运动习惯，可以促进脾经的气血运行，对醒脾健脾也有一定的作用。

多欢笑 “脾在志为思”即思虑易伤脾。因此，保持心情开朗很重要。生活中多欢笑、少忧郁，可以多听一些音乐放松心情，早上宜听轻快音乐，中午宜听舒缓音乐，晚上宜听悠扬音乐。

多按摩 经络穴位按摩是一类常用健脾方法，如饭后摩腹、按摩足三里等，既简便又容易掌握。平常多按摩身体穴位，对改善脾胃虚弱、促进脾胃健运很有好处。

脾经旺，则消化吸收好，工作学习效率也高；若脾失健运，会有纳呆、腹胀、泄泻、消瘦，甚至四肢无力、少气懒言等表现；若脾气不升，会出现少腹胀满重坠、便意频繁等症，易形成胃下垂、子宫脱垂、脱肛等病症。若脾失健运，会产生水液代谢障碍，使得津液不足，从而导致机体失润；若水湿困脾、水液停聚致水湿痰饮，可能出现四肢浮肿、小便不利等症。

需要注意的是，我国横跨多个时区，不在东八区的朋友们，在按照时辰养生保健时需根据时差灵活调整。