

立春是二十四
节气中的第一个节
气，春回大地，一年之
始，意味着风和日暖，万物
复苏。此时，人们应顺应自
然界的变化，调整饮食、
调节情绪等，为全
年的健康奠定
基础。

□本报记者 王路欣

1



牢记养肝三要点

按照中医的养生保健理论，立春节气是从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”的转折点。因春在五行属木，与肝相应，所以春季养生一定要重视养肝。对此，潍坊市中医院临床营养科主任张永超和您谈谈养肝的三个要点。

多伸展。立春时节，阳气初生，但春寒料峭，地暖而气寒，故在运动上应遵循“冬藏”的特点，不可剧烈运动，适合练八段锦、瑜伽等轻缓伸展的运动，可舒展形体、畅通血脉，助生发之气。

食辛、甘食物。立春后，日照增多，气温渐渐上升，万物始生。饮食调养方面应按照“春生”的特点，食辛甘发散之品，如生姜、葱、香菜、韭菜、香菇等；少食生冷之物；不宜食酸收之味，如柠檬、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。

注意防风寒。人体受四时之气影响，气血阴阳会随之发生变化。早春时节，阳气始生，气血渐趋于表，毛孔初开，血气稍减，所以体表抵御外邪能力较弱，加之春季气候不稳定，时寒时热，稍不注意就容易外感风寒湿气，出现感冒咳嗽等症候。所以，立春在衣着上应“下厚上薄”，不可骤减衣物，脖子、腰部、双脚处于人体阳气运输的主要通道上，应做好保暖。外出时最好戴上围巾或穿高领衫，避免脖颈暴露在寒风中。

2



春天犯困试试“咬春”

老话常说：“春困秋乏夏打盹”，立春后，人体需要更多的能量和休息。而“咬春”可以帮助解决春困的问题。那么，何为“咬春”？如何“咬春”？潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)中医科副主任杨玲玲为您解答。

杨玲玲表示，首先，“咬春”咬的是白萝卜，民间习俗认为，“咬春”之后，春天就不会犯困。从中医理论来看，白萝卜味辛、甘，性温，能消食、行气化痰。中医经典《黄帝内经》脏气法时论里记载：“肝主春……肝苦急，急食甘以缓之……肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之。”在脏腑和四季的对应关系中，春天对应肝脏，酸苦甘辛咸五味中，酸味对应肝。

然而，“咬春”光咬萝卜多“单调”，还可以吃春饼。薄薄的面饼，可以卷豆芽、韭菜、鸡蛋等。《本草纲目》记载：绿豆芽，甘，平。解酒毒、热毒。李时珍这样称赞豆芽：“诸豆芽皆腥韧不堪，惟此豆之芽，白美独异。”初生豆芽洁白鲜嫩，有生发之意，和春天欣欣向荣之气象相合，吃豆芽又可清热，防止春天阳气升发太过，郁而化热。韭菜又名起阳草，味辛，性温，能温暖脾胃、补虚壮阳。中医的阴阳理论表示，阳气是生命活动的动力，人体阳气不足，功能则出现衰退。药补不如食补，韭菜是一味很好的补阳食材，春天食用韭菜，可以帮助人体升发阳气。中医的理论渗透在我们的生活中，“咬春”包含着若干中医知识。春天总是犯困的话，“咬春”学起来吧。

立春后 这些养生知识学起来



3

养生药膳推荐

潍坊市中医院临床营养科主任张永超为市民推荐了两款养生药膳，适合立春时节食用。

韭菜炒猪肝（3人至4人量）

用料：生姜9克，猪肝250克，韭菜100克，胡萝卜50克，盐、酱油、料酒、生粉、香油适量。

做法：将新鲜猪肝切成片，放入清水中浸泡，去除血水，中间换水两次到三次，沥水后，倒入酱油、料酒及少许生粉腌制30分钟左右；韭菜洗净切段；胡萝卜洗净切丝。锅中放入少许油，加入腌制好的猪肝，大火炒至变色后捞出。锅中再入少许油，炒香姜片，放入韭菜及胡萝卜丝炒至断生，再加入炒好的猪肝片翻炒片刻，加盐、香油拌匀即可。

功效：养血明目。

白芷炖鱼头（约3人量）

用料：白芷3克，大枣10克，鲢鱼头500克，葱、姜、食盐适量。

做法：将鲢鱼头去鳃洗净，连同白芷、大枣、葱、姜均匀地摆放到砂锅内，加适量清水，大火烧沸，再以小火慢炖60分钟左右，起锅前根据自己的口味，加食盐调味即可。

功效：祛风散寒，温中补虚。



4

坚果、水果要吃对

零食是不少人桌上的常客。那么，哪些零食美味与健康兼得？阳光融和医院临床营养科医生赵飞为您介绍。

坚果，作为一种常见的零食，含有丰富的健康脂肪、蛋白质、纤维和矿物质。常见的坚果有瓜子、杏仁、核桃、腰果等，都是非常好的选择。适当吃些坚果对身体有益：富含的不饱和脂肪酸对大脑有利，能够提高认知功能，帮助预防阿尔茨海默病和记忆力减退，尤其是ω-3多不饱和脂肪酸，有助于降低低密度脂蛋白胆固醇，提高高密度脂蛋白胆固醇，从而降低患心脏病的风险；含有丰富的抗氧化剂，如维生素E、硒和多酚，有助于减少体内的自由基，延缓衰老，保护细胞免受损伤；富含的膳食纤维和蛋白质能有效帮助控制血糖波动，适合糖尿病患者和想要保持血糖稳定的人群。但坚果热量较高，过量食用容易导致热量过剩而造成肥胖，每天吃20克至30克即可。同时，尽量选择原味坚果，少吃糖炒或盐焗坚果，以更好地控制糖和盐摄入。

赵飞建议，市民在吃零食时，不妨以坚果为友、以水果为伴。现阶段常见的水果有橙子、砂糖橘等，但近年来，进口水果逐渐成为人们餐桌上的新宠，尤其车厘子备受青睐。车厘子中含有丰富的维生素C、膳食纤维和抗氧化物质，尤其是花青素，具有非常强的抗氧化作用，有助于抗衰老和防止自由基对细胞的损伤。此外，车厘子中富含的钾元素，有助于保持血压稳定，促进心血管健康。尽管车厘子具有丰富的营养价值，建议每次食用不超过150克。车厘子属于寒性水果，脾胃虚弱或消化不良的人群应避免过量食用。



5

调节情志有方法

俗话说：“百草回芽，百病始发。”春季既是万物复苏之季，也是疾病多发之季。春季气温、气压、气流、湿度变化无常，不少人可能出现种种不适症状，如失眠、疲倦、健忘、情绪低落、工作效率降低、注意力不集中等，心理方面的疾病在这个季节很容易被诱发或加重。立春后，如何保持良好心态？潍坊市精神卫生中心副主任护师徐小勇为您解答。

徐小勇表示，首先要戒暴怒、忌忧郁，保持心胸开阔、乐观向上的好心态。其次要保持平静，当处于紧张、激动、焦虑、抑郁等状态时，应尽快恢复心情平静。身心放松，舒坦自然，才能使情志“生”发出来。最后是早睡早起，人们应顺应自然，规律作息。此外，多晒太阳，增加光照时间，也是调养情绪的天然疗法。