护住阳气 守住健康

□本报记者　王路欣

中医认为“气”是生命活动的基础，涵盖了呼吸之气、营气（营养之气）、宗气（推动血液运行的动力）等多个层面。早晨，人体经过一夜休息，阳气开始生发，犹如太阳初升，此时应顺应自然规律，养护体内阳气，而非消耗或破坏它，这就是“早上不要破气”的核心思想。好比春天播种，土壤需要积蓄水分和养分，才能滋养种子发芽。同样，在清晨时分，应当珍惜并培养自身的“生命能量”，以便全天精力充沛。那么，如何护阳气？对此，记者采访了潍坊市高新康复医院中医科主任张常明。

护阳气

张常明表示，现在不少人早上醒来喜欢刷短视频，大脑不断摄入碎片化的信息，损伤阳气，损耗气血，一整天都感觉很疲惫。还有一些人喜欢把运动安排在清晨，但其实对于体弱之人来说，此时身体还未完全苏醒，大量运动会损耗体内气血，导致气虚，建议选择柔和的运动项目，比如散步、练八段锦、打太极拳等。

少说话

早晨是人体阳气开始生发、活跃的时段，也是气机活动最为活跃的时期，应避免阻碍阳气生发和消耗阳气。所以早上起床后尽量少说话，不要和他人起冲突，尽量不要动气。《黄帝内经》中提到：“言多则气泄。”中医认为，气血相互依存，气为血之帅，血为气之母。气血不足的人，本身气的生成和运行就已经较弱，而说话过多会过度消耗气，无法濡养脏腑经络，从而加重身体的不适症状。教师、营销员、广播员等职业，建议平时喝一些补气的茶。

《千金方》提到：“食上不得语，语而食者，常患胸背痛。”吃饭的时候，气血下沉，涌进脾胃，帮助其运化与吸收。吃饭时说话会导致气血逆流，中焦空虚，影响食物的运化和吸收，甚至造成消化不良，损害脾胃。我们仔细观察可以发现，吃饭时话特别多的人，一般都吃不了多少东西，因为本应往下走的气血被迫调动起来往上走，涌到头部，就没啥胃口，感觉吃不下。久而久之，脾胃虚弱，就会导致气血不足。

《遵生八笺》有云：“凡行步时，不得与人语，欲语须驻足，否则令人失气。”人在行走时，气血遍布全身，边走边说，就会导致气乱、气散，进而气机失调，伤肺伤阴。因此，行走时，应少说话，保持神气内敛、思想专注。很多女生喜欢结伴逛街，一边走一边说说笑笑，这样无形中损害自己的精气神，气血上冲，代谢加速，不仅感到非常疲惫，还很容易耗气。

《玉笥要览》曰：“卧须闭口，则元气不出，邪气不入。”即睡觉时要做到“先睡心后睡眼”，把神收回来。夜晚促膝长谈，会让身体和大脑一直处于亢奋的状态，无法放松，导致心神不宁、睡眠不佳，气血就会一直被消耗。躺下准备睡觉，应该闭口不言，元气就不会外泄，邪气也不会侵入体内，尤其是女性，属阴，主静，晚上不应过于活跃，应该好好休息。

补气练气

最简单的方法是吐纳，练习深呼吸，腹式呼吸。好好吃饭，少吃破气食物。可以喝些小米粥，小米得天地之气，是补气的佳品。

气虚体质者在日常饮食上要注意补益脾肺之气。建议选具有健脾益气作用的食物，如小米、粳米、糯米、黄豆、扁豆、大麦、山药、红薯、牛肉、兔肉、猪肚、鸡肉、鸡蛋、鲢鱼、黄鱼、比目鱼、菜花、胡萝卜、土豆、南瓜、香菇、豆腐、大枣等。少食破气的食物，比如萝卜，虽然它有化积消滞的作用，但食用过多会耗气。同理，还有山楂、金桔、佛手、胡椒等食物，行气活血的效力比较强，气虚无滞的人要慎吃。而且气虚者多脾胃虚弱，因此饮食不宜过于油腻，应选择营养丰富而且易于消化的食物，也可选用补气药膳来调养身体。

建议多亲近大自然，比如爬山、逛公园、晒太阳等。

养生堂

不做『脆皮青年』 学点养生知识

□本报记者　王路欣

工作压力和生活压力较大的年轻人，容易出现身体和心理上的问题，因而这类群体越来越注重中式养生。那么，年轻人该如何从中医方面养生？对此，记者采访了潍坊市中医院的专家。

中医特色疗法

如火龙罐、热敏灸、针灸等，能够疏通经络、调和气血，在缓解身体疼痛、改善睡眠等方面有着显著的效果，可以根据自己的身体状况和需求，选择适合自己的中医外治疗法进行调理。

饮食调养

中医讲究“药食同源”，饮食调养是养生的重要一环。第一，要了解自己的体质。人的体质分湿热、痰湿、阴虚、阳虚等。热性体质宜吃寒凉食物，而寒性体质则宜吃温热食物。如果吃错了，会火上浇油或雪上加霜。因此，饮食养生，一定要根据自己的体质选择食物。第二，饮食养生还须遵循四季天时之变。春季是肝脏的养护时节，饮食应以清淡为主，多吃新鲜蔬菜和水果，如菠菜、芹菜、春笋、草莓等，这些食物含有丰富的维生素和纤维素，有助于清肝明目、促进新陈代谢。适量食用瘦肉、鱼类等优质蛋白质，有助于增强体质。夏季炎热多汗，胃口不佳，应选用清凉、开胃的新鲜蔬菜，如黄瓜、西红柿、茄子等，这些蔬菜含有丰富的维生素C、B族维生素和烟酸，有助于清热解暑、生津止渴。切记不宜多食冷饮。秋季饮食应以养肺润燥为主，多吃梨、柿子、百合、银耳等食物，不仅能滋阴润肺，还有助于调节体内湿度。冬季是养肾的时节，饮食应以温补为主，多吃羊肉、牛肉、韭菜、核桃等具有温阳散寒功效的食物。注意补充热量，以保持身体的温暖和活力。

运动锻炼

快节奏的现代生活中，年轻人面临着巨大的工作压力和生活挑战。如何在繁忙中保持内心的平静和身体的健康成为年轻人的刚需。中医认为“动则生阳”，适当的运动锻炼能够增强体质，延缓衰老，提高免疫力。八段锦、太极拳、五禽戏等中医传统功法，具有招式简单、动作慢、用时短的特点，既能满足利用碎片化时间锻炼的需求，又能满足提升运动量的需求。

情志调节

中医认为“心主神明”，情绪的稳定对于养生至关重要。年轻人应该学会调节情绪，保持平和的心态，遇到困难和挫折时，应积极面对，避免过度焦虑和抑郁。

规律作息

应该顺应自然规律，保证充足的睡眠，晚上按时入睡，早上按时起床。白天可适当午休，但不宜过长，以免影响晚上的睡眠质量。