

春分时节，人体的阴阳平衡也与自然相应，是养生保健、调理身体的好时机。阳光融和医院中医科的专家提醒市民，春分节气做好健康养生，可为一年的健康打下坚实基础。

□本报记者

王路欣

饮食调养宜甘少酸

春分时节，饮食应遵循“以平为期”的原则，注重保持脏腑的阴阳气血平衡。中医认为，春季与肝相应，肝主疏泄，喜条达，宜食甘平补脾之食物，如瘦肉、蛋类、牛奶、蜂蜜、豆制品等，以增强人体脾胃之气。同时，可适当吃些韭菜、豆芽、豆苗、莴苣、黄花菜等时令蔬菜，以及樱桃、草莓、桑葚等时令水果，有助于滋养肝肾，增强人体的免疫力。此外，羊肉、狗肉、鹌鹑等酸性食物应尽量少吃。

情志调节舒畅为要

春分时节，人体的血液循环和激素分泌增强，情绪波动较大。中医强调，春季养生应顺应阳气升发的自然规律，使肝气顺畅条达。因此，人们应学会自我调控，避免产生愤怒和抑郁情绪，培养乐观开朗的性格，多培养一些兴趣爱好如书法、绘画，多进行户外活动如踏青、放风筝，既能锻炼身体，又能愉悦心情，有助于保持身心健康。

防寒保暖,早睡早起

春分节气后，虽然天气逐渐回暖，但昼夜温差仍然较大，不时会有寒流侵袭。此时要注意根据天气变化和个人体质，合理增减衣物，尤其是老人、小孩以及体弱多病者，更要注意下肢和脚部的保暖，防止感冒等疾病的发生。此外，春分时节也是调整作息的好时机，应逐渐调整睡眠时间，做到早睡早起，以适应春季阳气升发的特点。

预防常见四类疾病

过敏性疾病

随着气温升高，一些植物开始开花，花粉等过敏原增多，过敏性鼻炎、荨麻疹、湿疹等过敏性疾病高发。容易过敏的人，尽量减少外出，若需外出，可佩戴口罩，避免接触花粉等过敏原。饮食上应少吃或不吃易导致过敏的食物，如海鲜、芒果等。

呼吸道疾病

春季气温变化较大，人体抵抗力下降，容易引发上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等呼吸道疾病。要注意保持室内空气流通，避免长时间处于人群密集的场所。如有咳嗽、咳痰、发热等症状，应及时就医。

胃肠道疾病

春季万物复苏，细菌、病毒等微生物也开始活跃，容易引发胃肠道疾病，如急性胃肠炎、细菌性痢疾等。因此，应注意饮食卫生，避免食用不洁食物和生冷食物，饭前便后要洗手，餐具应定期消毒。

心血管疾病

春分时节，冷暖交替，容易导致血压波动，诱发心血管疾病。有心血管病史的患者，应定期监测血压、血脂等，遵医嘱按时服药，避免情绪激动和过度劳累。

平衡阴阳 按摩穴位好处多

□本报记者

王路欣

《月令七十二候集解》记载：“二月中，分者半也，此当九十日之半，故谓之分。”春分时昼夜平分，阴阳各半，是阴阳平衡、天地交泰之时。此时，养生应以保持人体阴阳平衡状态为主，重在健脾养肝，对此，潍坊市妇幼保健院中医科副主任、中医外治组负责人李继晖建议市民通过穴位按摩养生。

按揉太冲穴。此穴位位于足背第一、第二跖骨间，跖骨接合部前方凹陷处。用拇指或食指指腹按揉太冲穴，力度适中。每日一次，每次按揉150下至200下。

艾灸穴位。选取大椎、关元、神阙、中脘、足三里、太冲等穴，每穴艾灸10分钟，每周两次。

梳头按摩。《养生论》记载：“春三月，每朝梳头一二百下。”头为诸阳之会，是人体各阳经汇集之处，按摩头部腧穴利于阳气生发、促进新陈代谢，是很好的养生保健方法。早晨按摩最佳，梳子以牛角梳、玉梳、木梳为好。

□本报记者

王路欣

春分时节，肝气旺盛，脾胃的消化功能易受影响，出现食欲不振，不思进食等表现。除了疏肝行气，饮食上还可食用健脾开胃消食之品。对此，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。

香椿薄荷饼（约2人至3人量）

用料：鲜薄荷叶10克，香椿芽100克，面粉100克，鸡蛋50克，葱

花、食盐、花生油适量。

做法：将鸡蛋打成蛋液，加入面粉、适量水调成稀面糊状，香椿芽、薄荷叶洗净切碎后加入面糊中并搅拌均匀，再加入少许食盐调味。炒锅烧热，倒入少许花生油，油热后倒入面糊，转动炒锅，让面糊均匀平铺在锅底上，待略微凝固成饼状后翻面，小火煎至另一面凝固即可。

功效：醒脾开胃，疏肝解郁。香椿芽，味苦性平，具有健脾理气、润肤明目等功效；薄荷叶具有疏风散热、清利头目、疏肝行气的作用。

荠菜豆腐猪肝汤（约2人至3人量）

用料：荠菜150克，豆腐150克，猪肝200克，干香菇20克，芝麻油、酱油、淀粉、食盐适量。

做法：将豆腐切成小块，香菇用温水泡发切条，荠菜洗净切段，猪肝切片后加酱油腌制备用。锅中加入适量水，烧开后放入豆腐、香菇，加适量食盐，煮开后转小火。待香菇将熟时放入猪肝片，再次开锅后放入荠菜，稍后用淀粉勾芡，待汤汁变浓后淋入芝麻油即可。

功效：荠菜富含维生素C、维生素A等多种维生素以及钙、铁、钾等多种矿物质，可以提高身体免疫力，促进新陈代谢；猪肝富含蛋白质、维生素A和微量元素铁。荠菜和猪肝一起食用，起到补血明目的作用，尤其适合眼睛干涩、视力模糊、缺铁性贫血等人群食用。

春季多关注这三类患者

□本报记者

王路欣

春天，精神疾病患者病情不稳定，尤其3月至4月，精神分裂症更易复发。如果患者出现脾气变坏、不愿接触他人、失眠等复发征兆，应及时去医院。对此，潍坊市精神卫生中心副主任护师徐小勇提醒，三类患者尤应关注。

用药依从性差的患者。用药依从性差是导致精神疾病复发最主要的因素。研究表明，中断药物治疗者的复发风险是持续药物治疗者的5倍。不想病情出现反复，就一定要做到坚持吃药。

40岁以上患者。这类患者会面临更多压力（家庭责任、经济压力等），更容易陷入“住院-回家-再次发病入院”的循环。在经历多次复发后，很多患者会产生破罐破摔的念头，甚至停药。

家庭支持不良的患者。如果家人对患者有敌对、批评等情绪，会让患者出现悲观失望、烦躁易怒等不良情绪，影响患者用药依从性，导致疾病复发。

两款药膳助您疏肝健脾