

乍暖还寒

「一老一小」该注意什么

春回大地,自然界呈现出一派生机勃勃的景象,此时也是人体调养的大好时机。需要注意的是,冬去春来,乍暖还寒,免疫力相对低下的“一老一小”,容易让病毒、细菌乘虚而入,进而引发各种疾病。

“一老一小”该如何顺应自然规律,养生防病?来看看专家给出的饮食、作息、运动、情志调理等方面的春季调养建议和干预措施。

养肝健脾
同时润燥

“从中医角度讲,四季具有春生、夏长、秋收、冬藏的节律,天人相应,人也与之相应。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说,春天阳气升发,而春季与肝相应。肝主疏泄,如果肝血不足,就会出现疲乏困倦;如果疏泄失调,就会出现肝气郁结,同时也有可能出现肝火上炎,肝气还可能影响到脾胃。所以,春季养生要养肝健脾同时润燥。

“饮食方面,春季应‘省酸增甘以养脾’。”张晋说,辛甘发散为阳,辛味和甘味的食物加在一起有助于阳气升发。但要避免过度食用酸涩的食物,以免影响肝气升发,“可以注意多吃香椿芽、萝卜、芥菜、荠菜等”。

“要调整作息,在春三月里,要夜卧早起,尽量在晚上11点以前入睡,早晨7点以前起床。”张晋建议,外出活动时,可选择太极拳、八段锦这样比较轻柔的活动,防止过度出汗。

“春季要特别注意情志调理。”张晋介绍,春季不论是肝火上炎还是肝气郁结,都可以试试“三花代茶饮”,即用玳玳花、玫瑰花、白梅花泡水喝,可以疏肝解郁,还可以行气,有助于春季情绪的调整。

儿童注意
传染病防护

“天气转暖,病毒和细菌也开始活跃起来,所以,春季是流感等传染病高发的季节。”首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏提醒,儿童要尤为注意,做好个人防护。

“春天风大、风干、物燥,一些人会出现口唇干裂、咽干口渴的症状,因此一定要保证足够的

饮水,多吃蔬果,尤其是孩子。”李敏说,如果出现发热、咽痛等风热证候,可用一些药食同源的小草药,例如用菊花、苏叶、陈皮煮水代茶饮,既可以疏风清热,还可以散寒,同时具有和胃的作用,“如果食欲不好,可以加点炒山楂、炒麦芽,如果口干明显,也可以加点百合和麦冬”。

急性呼吸道感染
可内外兼治

春季急性呼吸道感染高发,中医对此类疾病的治疗具有深厚的理论基础和丰富的临床经验。李敏表示,不论是急性呼吸道感染的急性期还是恢复期,都可以应用中医手段来治疗,只是需要辨别疾病类型和严重程度,再根据特点选择单纯用中医药治疗,还是采用中西医协同的方式。

李敏告诉记者,临床实践已有多项研究证明,中医药在退热、化痰、减少肺炎支气管灌洗,以及防止转为重症方面都能起到重要作用。同时,在急性呼吸道感染的恢复期,中医药可促进身体全面康复,防止因为恢复不力,在短时间内再次发病。

“除了常用的服药内治

法,还可以采用外治法,在家做做推拿,例如‘头面四大法’,可退热、化痰;如果咳嗽,可以清肺经、揉膻中、擦肺腧;也可以挤痧,就是在后背脊柱两旁的足太阳膀胱经上,取肺腧、心腧、膈腧、肝腧这四个穴位,用两个手的食指和拇指,在穴位上把皮肤和肉稍微用力挤出痧点,像小星星一样,这样挤痧能起到退热作用,而且安全,不会让皮肤受损。”李敏说。

专家提醒,春季发烧感冒咳嗽时,一定要注意排便情况,保证大便通畅。中医有句话叫“肺和大肠相表里”,也就是说肺热可以从大肠而出,通过排便的方式把肺热泄下来。反之,如果胃肠积热,也会加重肺热。

老年人学会
“三层洋葱穿衣法”

老年人往往正气不足,很容易疲乏无力、不耐寒冷,冬春转换,很多老年人担心衣服脱得过多受风寒,就严格“春捂”。

“临床和生活中,常见到有老人因穿衣过度而出汗,出汗过多就容易出现腠理疏松,反而会感受风寒之邪。”张晋建议老年人选择“三层洋葱穿衣

法”,也就是在内层穿一些容易速干排汗的衣物,在第二层穿一些保暖类衣物,由于春天风大,在最外层穿一些防风避寒的衣物。外出最好戴上帽子、围巾,保护好肩颈部、关节和头部。过敏体质的人群,建议外出时戴上口罩。

(田雅婷)
据《光明日报》

春季养生 一粥一菜加一茶

春回大地,一元复始。人体气血活动加强,新陈代谢开始旺盛,阳气向上升发、向外疏散,肝气逐渐旺盛,脾胃相对虚弱,加之春季多风,风邪侵袭人体,容易出现春燥。

今天,就给大家推荐适合初春时节疏肝气、健脾胃的一菜一粥和一茶。

炒合菜

炒合菜,是北京传统特色名菜,将韭黄、肉丝、粉丝、豆芽、菠菜等一起炒制的一种菜肴。具体做法可参见相关菜谱。

炒合菜中荤素搭配,营养均衡丰富,具有温中行气、补养气血、滋阴润燥、健脾和胃、养心安神多重功效,是初春时节老少皆宜的菜肴。

枸杞山药粥

枸杞30克,山药30克,糯米100克。将枸杞、山药和糯米同放锅中,加适量清水,大火开后改小火慢煮,30分钟后至米熟烂,放温服用。

枸杞子性平味甘,归肝、肺、肾经,可滋补肝肾、益精明目。山药性平味甘,归脾、肺、肾经。可益气养阴,补脾肺肾,涩精止带。糯米性温味甘,归脾、胃、肺经。三药合用,养阴柔肝,益肾健脾。初春时节,气温尚寒,肝气生发,易伤脾胃,可饮此粥,调和肝脾,补益脾肾。

枸杞玫瑰花茶

枸杞子5克,玫瑰花3克,开水冲泡,代茶饮。每日3至5杯。

枸杞子的功效有如前述。玫瑰花性温味甘微苦,可疏肝理气解郁、活血散瘀、调经止痛。二者合用可滋补肝肾,疏肝理气。初春饮用此茶,有利于调

节内分泌,改善精神状态,抑郁、失眠者尤宜。

三月气温仍偏冷,宜用偏温玫瑰花,如体质偏热,肝火偏旺者,可以菊花3克代玫瑰花,兼有清肝热作用。

春季饮食有讲究

春季饮食上无需大量进补,应五味调和,适辛甘,且以温润为主。日常可适量食用青色、酸味食品,如春季应季绿色蔬菜香椿、韭菜、菠菜、豆芽等,以及酸味食物如醋、乌梅、山楂、木瓜等。但要注意的是,春季稍食酸,可开胃助消化却不宜过量,以免酸涩收敛,影响肝气升发。

(李金辉)
据《北京青年报》