

我们怎样做才能让身体更健康

专家从“衣、食、住、行”

说春季养生

核心提示

一年之计在于春,一日之计在于晨。春季万物苏醒,人们精力充沛,朝气蓬勃。俗话说:“春季养生做得好,一年不往医院跑!”那么,春季我们应该怎样颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到身体健康的目的呢?

4月20日,记者采访了我市医学专家,他们从“衣、食、住、行”几个方面,给出了春季养生的建议。

□记者 张世彬

衣

早晚温差较大 适当增减衣物

我市退休老中医李兴学说,按照五行理论,春天是生长发育的季节,是肝胆之气生发的时候。虽然天气转暖,但是气温变化较大,尤其是早中晚的温差还相当大。另外,空气湿度没有明显增大,人们还是会感到干燥、易上火,在健康养生方面春季是一个很重要的时期。

“春捂”,就是说春季气温刚转暖,衣服要适当增减,一旦气温下降,就难以适应,会使身体的抵抗力

下降,病菌会乘虚袭击机体,容易引发各种疾病,小则感冒发热,大则心脑血管疾病等,都会在此时发生,所以才有了“春捂秋冻”这个经验之谈。

李兴学说,从中医角度讲,春天天气转暖,毛孔就要张开了,这在中医来讲属于卫外之气的一部分。和冬天相比,这个时候皮肤开合不像冬天那样紧,这样也便于阳气的生发。

“春捂秋冻”可以看成通过穿衣

这个生活的细节,帮助身体在季节交换、温度变化时主动地适应自然,看似穿衣之术,实则养生之道。

“春捂有如下讲究,一是冬衣切勿早收起,等气温稳定了再彻底更换。二是出门常携带马甲背心,根据温差变化增减衣物。三是切莫捂出大汗立即脱衣吹风,否则更易导致感冒和其它疾病的发生。”李兴学说,要提前了解气温变化,适当增减衣服。衣着宜下厚上薄,体质虚弱的人要特别注意背部保暖。

行

因人而异
要适当锻炼

李兴学说,中医认为,春季五行属木,人体五脏之中相对应的为肝,肝脏是人体重要的器官之一,它具有调节人体气血,促进脾胃运化,帮助脾胃消化饮食,吸收营养,并主疏泄,调畅人体情志、疏理人体气机等作用。

春季是运动养生保健恢复身体“元气”的最佳时节。春季的运动养生要注意循序渐进,使身体慢慢适应运动的力度和强度,运动的力度和强度过大,不但有损人体的肌肉、韧带等功能,还会导致大量出汗,损伤人体的阳气 and 阴津,造成身体的损害。因此要适度运动并循序渐进,这样才能保障春季运动达到养生保健的作用。

李兴学说:“运动时要选择适宜的体育运动,如伸懒腰、散步、慢跑、太极拳等等,疏通调理人体的气血,顺应阳气的生发,提高人体的体质,维护人体的健康。由于春季天气多变,温差比较大,多风且偏燥,因此天气不稳时,运动时要注意保暖,当天气变化过大时,要减少室外运动,以免导致感冒等疾病的发生,有害健康。”

最后,本报送给大家一则健康长寿饮食顺口溜:

一杯鲜奶,一个蛋,每天都吃杂粮饭;
一份海带,一把菇,四两鲜果一斤蔬;
一把燕麦,一块薯,二两豆腐常叮嚀;
一两鲜鱼,一两肉,最好再加一两豆;
三勺油,半勺盐,清淡饮食少外餐;
一万步,八杯水,吃动平衡不后悔!

食

饮食以清淡为主 营养需平衡

那么,春天我们饮食上应该怎么吃,才能更健康呢?新乡医学院第一附属医院消化内科专家郭晓鹤副主任医师说,在中国的传统养生观念中,“春食甘,病不沾”是一种重要的饮食原则。这句话的含义是,在春天这个季节,人们应该多食用性甘的食物,以此来保持身体的健康,并减少疾病的发生。

郭晓鹤说,春天气温逐渐上升,天气多变,人体的新陈代谢开始加快,但同时也容易导致身体内部的失衡,从而引发各种疾病。而甘甜的食物通常具有滋补、润燥、养生的功效,以帮助调整人体的阴阳平衡,增强身体的抵抗力。

“春季强调蛋白质、碳水化合

物、维生素、矿物质要保持相对比例,避免油腻、寒冷、刺激性食物。多吃新鲜的蔬菜水果,以助肝气生发,同时清解虚火。胃寒的人可以经常吃点姜,以驱寒暖胃;有哮喘的人,可服点生姜蜂蜜水,以润燥镇喘。”郭晓鹤说,春季饮香气浓郁的花茶,可有助于散发冬天积在体内的寒邪,促进人体阳气生发,郁滞疏散。而适量饮茶,还可提神解困,但春季不宜贪冷饮。

在春天我们应该怎么吃才能更健康呢?郭晓鹤给出了“三多”“三少”的饮食建议。

“三多”一是春季要多喝水。春季养生重在养肝,平时多喝水可增加循环血容量,有利于养肝和代

谢废物的排泄,可降低毒物对肝脏的损害。二是要多吃温热食物。如韭菜、洋葱、大蒜、魔芋、香菜、生姜、葱等,这些食物性甘味辛,不仅可祛风散寒,还能抑制春季病菌的滋生。三是要多吃健脾食物,包括小米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、板栗等。

“三少”一是要少吃酸性食物。若多吃酸味食物(如山楂等),会使本来就偏亢的肝气更旺,这样就会伤害脾胃之气。二是要少吃油腻刺激食物。到春天应转变为清温平淡,宜少吃肥肉等高脂肪食物。三是要少吃寒凉食物,否则寒气会聚集在体内,导致脾虚,带来一系列不适症状。

住

要早睡早起 以养肝气

到了春天,随着天气转暖,人们时常会感到困倦无力、昏昏欲睡,这也就是“春困”。那么,春天我们该怎么休息更利于身体健康呢?

李兴学说,春天正常睡眠尤为重要,要坚持早睡早起的原则,顺应一年四季气候变化的规律和特点,合理调整四季的睡眠和养生,

增强人体适应自然、避免疾病的抵抗力。

李兴学说:“‘肝属木,应于春季’,肝气通达,身体才会轻松、精力充沛,肝气受损,人很容易出现疲劳困倦、眼干目涩等不适。因此,春季首先要让肝休息好,即便晚睡,也要在晚上11时前上床。早上起床后伸个大大的懒腰,在日出后到户外散步,身体动起来,阳气也就被鼓动了起来。”

在家庭生活中,我们应该注意经常开窗,使室内空气流通,保持空气新鲜。早上8时左右,气温普遍偏低,空气质量好,是

开窗通风的好时机。另外,房间至少要在午睡后和晚上睡觉前通风。

春季的白天已经渐长,因此相对于冬天的晚睡晚起的起居,这时就要早睡早起,不要熬夜,这样就可以顺应阳气的升发,还能养护肝的阴血,进而维护人体的阴阳平衡,促进人体的健康。

除此之外,李兴学说:“春天早晚要梳头,中医认为梳头可以促进血液循环。每天早晚各梳50次以上,可以消除大脑疲劳,使大脑恢复清醒状态,消除春困。”