

健康专利

编辑:孙蕊 申.话:15154112880

2012年2月9日 星期四

府無晚報

组版:崔承娟



春季养生

立春,拉开了春天的序幕。无论是"嫩如金色软如丝"的垂柳芽苞,还是泥土中跃跃欲试的小草,都等待 着"春风吹又牛"。当然,在这个牛发的季节,我们尤其要做好春季养牛保健。常言道,一年之计在于春。做好 春季养生,将是您健康一整年的美好开端

滨州名中医讲堂十二

春季养肝护肝全攻略

中医理论中,肝属木,喜条达,与春相应而生发、舒 展。因此,春天是养肝、护肝的最佳时节,也是肝病的 多发季节。如果不注意调养,使肝气生发太过或肝气 郁结,都容易损伤肝脏而生病。因此,说到这春季养 生,"养肝"是首当其冲的关键词。



吕振军,男,滨州市中医院 内二科主任。滨州市首届名中 医、滨州市首批优秀医学人才、 山东省中西医结合学会肝病专 业委员会委员。现为滨州市中 医院院内科业务骨干,学科带

春季养肝是大事 少酸多甘最相宜

春季饮食原则就是少酸多 多吃一些甜的食品。吕振军 主任介绍说:"人们一想到甜的 食品,往往想到糖这一类的,实 际上不是。"中医把大米、白面、 莲子等没有明显其他味道,或是 带有一点淡淡的甜味,有时候甚 至没有甜味的东西,当作甘。例 如糯米、大枣、牛肉、鸡肉、葡萄 干、山药、薏仁、莲子等补血养肝 的食物。中医历有"酸收、苦降、 甘补、辛散、咸软"的说法。春季 少酸是因为酸味入肝,有收敛的 功效,而春天是肝气生发的季 节,过食酸味食品会影响肝气的 生发,导致肝失疏泄、脾胃壅滞,

春天慢性胃炎、胃溃疡等疾病多 发,原因就在于此。从养生角度 讲,春季要少吃酸味食物,而甘 味食物能够健脾益气,有助于阳 气的生发,可以适当多吃。

起居有常多锻炼 情志调节宜舒肝

中医认为:"春三月,夜卧早 起,广步于庭,以使志生"。吕主 任解释说,春天宜早睡早起,清 晨缓行散步,多参加户外活动, 使情志舒畅,肝气条达。适当的 锻炼能提高人体中枢神经系统 的功能,改善大脑皮质和自主神 经系统对肝脏的调节,增强全身 的抵抗力和免疫能力,促进肝脏 的血液循环,改善肝细胞的营 养。此外,还应顺应天时变化,对 自己的日常饮食起居及精神摄 养进行相应调整。起居有常,调 控情绪,多听笑话,培养开朗的 性格,不过分奢求生活,协调周 围的人际关系,丰富日常生活。 学会戒怒,运用疏泄法,把积聚。 抑郁在心中的不良情绪,通过活



当的方式表达、发泄出去,尽快 恢复心理平衡,有利肝气条达。 肝之气血流通顺畅,则身体健

药食进补宜适当 重在养肝与调肝

俗语说得好:"药补不如食 补"。所以市民朋友不防自己动 手,调制一些养生药膳,给春日 餐桌增添一道绿色营养的养生 餐。药膳一般宜采用益气生发、 养阴柔肝、疏泄条达的药物,配 合相应的食物调制而成。吕主任 特别提醒:"在选用药物时应避 免过于升散,也要避免过于寒 凉。"春季养生药膳常用的药物 有:首乌、白芍、枸杞、川芎、人参、 黄芪、当归等。配用的食物有:鸡 肉(蛋)、鹌鹑(蛋)、羊肉、猪肉、动 物肝、笋、木耳、黄花菜、香菇、鲫 鱼等。 (专刊见习记者 孙蕊)

民间谚语话系生

谚语一 >>

春捂秋冻

民间有句养生谚语叫"春捂秋冻" 说的是早春季节不要着急早早地脱掉 冬装,要循序渐进,预防倒春寒。春季多 风,乍暖还寒,昼夜温差大,所以春季养 生一定要掌握"春捂"的特点,顺应春令 舒畅生发之气。

未雨绸缪 捂时机

日夜温差大于8℃是"春捂"的信号。春 天的气温,前一天还是春风和煦,春暖花开, 刹那间可能寒流涌动,"花开又被风吹落 让你回味冬日的肃杀。因此,面对温度百变 的春天,应该在气象台预报的冷空气到来之 前24~48小时,加衣御寒,把握"春捂"的最 佳时机,晚了则犹如雨后送伞。

上厚下薄 捂重点

《千金要方》主张初春时节衣着宜"下厚 上薄",《老老恒言》亦云:"春冻半泮,下体宁 过于暖,上体无妨略减,所以养阳之生气。 由于人体下半部血液循环比上半部差,易受 风寒侵袭,所以寒气多自下而生,因此春季 穿衣应注意"下厚上薄"

在这里,尤其要提醒爱美的年轻姑娘, 万别光要风度不要温度,早早地穿上丝袜 裙子。女性膝关节对冷空气的侵袭较为敏 感,易发生局部麻木、酸痛等症状,久而久之 易引发风湿性关节炎。

捂多久 因人而异

捂着的衣衫,随着气温回升总要减下来。 但减衣不能太快,医生认为至少需要7天一14 天的过渡时间。如果过早脱掉棉衣,头部、下

> 肢、手部、咽喉等都很容易在 一冷一热的气温变化中,因为 不适应而受寒,从而导致感 冒、气管炎、关节炎等疾病。

当然,"捂"要依各人体 质而有所不同。老人、小孩或 体质偏寒者可多捂几天,而 体热的人则可以少捂几天, 具体标准可以综合考虑气温 和个人感觉两方面。

谚语二 >>

春困秋乏

一进了春天,人就特 别容易犯困,睡觉睡不醒, 工作也没精神,老人说这 叫"春困"。到底为什么会 出现春困?我们怎么做才 能远离它呢?

春困不是病

春困不是病,而是自然 气候变化、气温回升而产生 的一种暂时生理现象。春天, 气温适中,皮肤和肌肉毛细 血管处于弛缓舒张的状态, 血流缓慢,体表血液供应量 增加,流入大脑的血液就相 应减少,中枢神经系统的兴 奋性刺激信息减弱,出现抑 制的状况,于是出现昏沉欲 睡的"春困"现象。"春困"其 实是脑缺氧的表现, 这跟植 物神经没有完全适应气候的 变化、血管舒缩功能不灵敏

另外,冬季紫外线及阳 光照射不足,机体内缺少足 够的维生素D,使得机体的免 疫力和工作能力降低了许 多。加上维生素摄入量少,所 以当春天来临的时候,身体 功能大多处于半昏睡状态。

如何赶走你身上的瞌睡 虫,小编给您推荐六大绝招:

绝招一:动起来

当困意袭来,别偷懒,起 身活动一下肢体。因为长时 间保持某种姿势,会使循环 血量减少,使大脑及内脏器 官的功能受到限制,从而产 生疲劳。适时的活动可以舒 筋活血,通利关节,使大脑兴 奋起来。



绝招二:视觉刺激

走到窗台边,向着远处看 看,既舒缓了眼睛,窗外的绿 色也提起了精神。也可在室内 添置一些色彩艳丽并富有生 机的饰物及花草;良好的视觉 刺激,有利于消除春困。

绝招三:触觉刺激

困倦思睡时,用具有芳 香气味的牙膏刷牙漱口,并 用冷水洗脸,提高机体神经 系统的兴奋度,从而达到消 解春闲的目的。

瞌睡时吃点苦酸麻辣的 食品,亦可泡杯浓茶或咖啡, 以解困意。

绝招五:听觉刺激

困倦时, 听些曲调优美 明快、有激励振奋人心作用 的音乐或歌曲,以愉悦身心, 或者欣赏一些相声、小品、笑 话及喜剧影视,在获得欢笑 中,兴奋神经,驱除困意。

绝招六:嗅觉刺激

困倦时,闻闻风油精、清 凉油、花露水以及点燃的卫 生香味道,可驱除困意,振作

有了这几样独门绝招,对 付春困是不是已经初见成效

(专刊见习记者 孙蕊)

◎ 微健康 ◎

养生按摩小贴士

我们身体里有两个 部位,是春季养生的重 点,分别是手指和小腹。 没事捏捏手指头

到了春天,没事的时 候可以经常捏揉一下手 指头,因为在手指头的两 侧,分布着人体经络的井 穴,每只手各有6个井 穴,井穴一般是经络的端 点。捏揉手指头能够疏通

36圈,揉去小肚腩

春节期间堆积的脂肪 不但影响美观,还有碍健 康。小腹是人体的中心,对 平衡人体气血起着关键的 作用。每天以手心的劳官穴 (握拳屈指时中指尖处)去按 摩小腹至发热。每天早中晚 各揉一次,先逆时针,后顺 时针,最低以36圈起,或36 的倍数,揉的力度要适中。 可以养元补气,滋阴培阳。

一汤一菜

乐享春日养生

芎归养肝补血汤

【主料】:鸭肝150g、香 菇100g、当归10g、川芎15g、 菠菜适量。

【配料】:红枣(干)、木 耳(水发)各适量,姜、盐各 少许

【做法】:1、鸭肝洗净 切片,菠菜洗净后切段,红 枣泡软,木耳泡发去蒂洗 净。

2、将鸭肝、香菇、当 归、川芎、大枣和黑木耳都 放入锅内,加水适量,文火 煮30分钟。

3、加入菠菜,加盐、生 姜再煮5分钟,即可。

【养生功效】:养肝护 肝调肝、补血活血养颜。

虾仁韭菜

【主料】:虾仁30克,韭 菜250克,鸡蛋1个。

【配料】:食盐、酱油、淀 粉、植物油、麻油各适量。 【做法】:1、虾仁洗净

水发涨,约20分钟后捞出 淋干水分待用;;韭菜洗净 切段备用。 2、鸡蛋搅拌均匀加入

淀粉、麻油调成蛋糊,把虾 仁倒入拌匀待用。

3、炒锅烧热倒入植物 油,待油热后下虾仁翻炒,蛋 糊凝住虾仁后放入韭菜同 炒,待韭菜炒熟,放食盐、淋 麻油,搅拌均匀起锅即可。

【养生功效】: 补肾阳、 固肾气、通乳汁。

(本食谱由滨州市名中医吕振军推荐)

