

# 中医支招春季养生

春节长假是人们经过辛勤工作后休养的好时机。可是,很多人却在这个时候放松过度:熬夜赖床、暴饮暴食……打乱了正常的生活规律,假日里身体不仅没有得到调理,还加重了负担,以至于不少人患上了各类节后病症。开始上班了,怎样尽快摆脱节后病症?

## 心理方面——心情愉快

春季需养肝,首先是保持心情愉快。人常说“怒伤肝”,因此,应学会戒怒,尽可能做到心平气和、乐观开朗,从而使肝火熄灭,肝气正常升发、顺调。否则,情绪过度受刺激会破坏五

脏平衡协调的关系,轻者使人神经衰弱、内分泌紊乱,重者则可致精神失常、高血压、心血管疾病,大大降低人体免疫力。

## 起居方面——早睡早起

春季,晚上不要睡得太迟,早上要早起,养成早睡早起的习

惯,以适应自然界的生发之气。起床后宜披散着头发,松开衣扣,舒展形体,在庭院中信步漫行,这样使思维易迅速活跃起来。老年人晚间睡眠质量一般不高,宜安排一定时间的午睡。

## 运动方面——多做户外活动



## 饮食方面——节令食物

春天的饮食要多吃大自然在春天贡献给我们的食物,如春芽、春笋、菠菜等节令食物,有助于增强体质。还要多食葱、姜、蒜,可增进食欲、助春阳,还具有杀菌防病的功效。

# 新年该学的五句养生名言

上班族还有老人闲暇时可以多了解养生方面的知识,这些出自中医经典的养生名言“很有味道”。

《养性延命录》:少不勤行,壮不竟时,长而安贫,老而寡欲,闲心劳形,养生之方也。

这是战国时期道家代表人物列子的养生原则,说的是如果年少时不勤走路,壮年时期走起路来,一个时辰也支撑不了。而成人以后,能够安于简单的生活,年老时也会少有欲望。让自己心情感到闲适,适当体力劳动,就是养心养生的法则。

《颜氏家训》:凡欲饵药,但须精审,不可轻服。

养生的方法很多,如果每种方法都尝试,就没有时间工作了。所以应该有选择,一些简单的、不耽误时间的养生方法可以常用,比如喝茶、叩齿、干洗脸等可以长久坚持。但若用药物养生,一定要选择禁得起检验的方药。

《黄帝内经·素问》:生病起于过用。

人的脏腑、经脉、气血,在适应自然和人事变化时,虽有自动调节的范围,但是这个范围是有限度的。偶尔冷一下、热一下、贪黑、熬夜,可能没什么大不了,但是疾病就这样一点点积累起来,当超过人体能调节和承受的范围时,脏腑功

能就会失常而生病。

《黄帝内经·灵枢》:不得虚,邪不能独伤人。

同样的环境、同样的气候、同样的饭食,为什么有人得病,有人不得病呢?中医主张从人体内部找原因,认为邪气(即致病的因素)随时都在,只有身体虚弱的人,才会被侵袭得病。所以,时刻弥补身体的虚损,就是很好的防病之道。

《医学入门》:保养勿药。

保养得当就可以不依赖药物养生。比如,少说话可以养气,口味清淡可以养血,节制色欲可以养精,劳逸有节就能解除疲劳等等。

春季绿色植物增多,空气中的阴离子倍增。在这样的环境下锻炼,有助于提高生理机能和健康水平,还有利于调节情绪。因此,宜多做些户外活动,如做操、散步、踏青、打球、放风筝、钓鱼、赏花、慢跑、打太极拳等。



## 节后剩菜如何吃

春节过后,走亲访友,在一起“吃喝”再所难免,做一大桌子菜,有剩饭剩菜是不可避免的。如何处理这些剩下的饭菜是一件头疼的事,加之立春后气温回升,存放的食物易变质,提醒您千万不要食用已经变质的食物,没有变质的食物要尽快“消灭”掉!以下四招教您轻松对付节后剩菜。

### ● 宁剩荤菜不剩蔬菜

蔬菜在储藏中容易产生亚硝酸盐,其中的抗氧化成分和维生素C、叶酸等在储藏和反复加热之后损失极其严重。

剩下荤菜要比素菜更好保存:一方面,放在冰箱里的荤菜,只要在吃之前彻底加热,可以保存1~2天,虽然损失一些B族维生素,但蛋白质可以完全保留,也不至于产生有害物质;另一方面,荤菜再次加热时味道仍然不错,而蔬菜在热之后几乎失去其美食价值。

在荤菜当中,最应先吃完的是水产品,因为水产品的蛋白质特别容易被微生物所分解,水产品也更容易滋生有害微生物。

### ● 剩菜分类存放保鲜得当

用盘子储藏剩菜往往不能有效利用冰箱的空间,建议提前准备一些容积较小的方形、长方形的保鲜盒,把剩菜分类装进保鲜盒中,再整齐地排列在冰箱中。

最容易变质的食物,如

比如说,剩的红烧排骨可以加咖喱粉,再加些洋葱、蘑菇、土豆、胡萝卜等,做成咖喱洋葱炒排骨,肯定会大受欢迎;剩的炒肉丁、炒肉片之类也是一样,先把其中的蔬菜部分吃掉,然后把肉的部分分配到新炒的蔬菜当中去。

如果剩的是大块的带骨肉,可以考虑煮成汤,配合一些海带、蘑菇、萝卜、青菜等;如果是没有骨头的大块肉,可以考虑把它弄碎,再和凉拌蔬菜搭配在一起,或者用来当做馅饼和春卷的原料。

### ● 按用餐量分批消灭

当剩菜较多时,不可能在一餐之中全部翻新,所以,可按照先水产后肉类、先清淡菜肴后浓味菜肴的顺序,每餐按用餐的数量上翻新菜,并保证这些翻新菜不再剩下。

## 熬出营养美味好汤

### ● 放盐记住少和晚

少吃盐就是多补钙。我们北方人口味偏重,熬骨头汤时加盐的量一般也比较猛。但是当盐摄入量高时,钙与钠在肾小管内的重吸收过程中会发生“竞争”,简单说就是吃得越咸,尿液中排出的钙越多,自然通过骨头汤补钙的效果将会大打折扣。建议等到锅里的肉质完全熟透再放盐。

### ● 加醋帮助钙溶出

营养学家做过实验,他们制备了无醋骨汤、低醋骨汤、高醋骨汤和本底汤汁(不放猪骨头的原料汤汁)四种汤,各组食物原料的比例

和加热时间一致。低醋组加入75克醋,高醋组加入150克。结果发现,从骨头游离出来钙,低醋组为13毫克/千克,高醋组为35毫克/千克。因此,要想增强骨头汤的补钙效果,炖骨头汤时应该适当加点醋,醋可以促使骨头中的钙质溶解,有利于人体吸收。

### ● 巧妙配菜解油腻

做骨头汤其实十分简单方便,猪排骨、猪脊骨、猪蹄或牛骨、羊骨、鸡鸭骨等动物骨骼,都可成为骨头汤的原料,最好搭配一些配菜,如莲藕、海带、白萝卜、冬瓜等,既均衡营养,又能解油腻。

## 烟台毓璜顶医院2月份专家坐诊表(部分)

科别	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
呼吸内科门诊	李航	王金德	嵇焕盛	宋修兰	谢广顺	宋修兰	谢广顺
	宋修兰	蒲增惠	宋洁	李航	赵茂茂	王金德	李明文
肾内科门诊	李鹏	徐成江	张青	张燕	徐成江	薄守波	钟百灵
	王明春	潘若谓	崔俊/潘若谓	潘若谓	刘一品/潘若谓	周福润	
消化内科门诊	潘若谓	王明春	潘若谓	王明春	王明春/潘若谓	吴承荣/吴承荣	
	仪德亮/王莉	王明春	衣龙志/王莉				
心血管内科门诊	张传焕	李如臻	刘少荣	方毅民	刘文波	于滨	李建平
	于滨	陶志刚	梁绪国	陈红英	李如臻	孙培礼	专家轮转
心血管内科门诊	孙培礼	李建平	任法鑫	李留东	仲琳		
	孙旭文	乔学壮	李冰	刘济跃	李萍	王晓彤	李冰
神经内科门诊	王晓彤	刘世玲	李华	张淑俐	王晓彤	宋孚霞	宋孚霞
	宋孚霞	李冰	王晓彤	刘世玲	宋孚霞	王绪芸	专家轮转
内分泌科门诊	陈述林	高伟	王大平	陈述林	高伟	华秀峰	于晓
	王大平	王淑艳	华秀峰	于晓	王淑艳		
肿瘤内科门诊	张良明	陈旭芳	秋冬梅	成瑜	陈剑		
	陈志强	王新	周路纲*	刘洪智*	王新	主治医师	刘洪智*
创伤骨科门诊	齐晓军*	徐强	徐强	齐晓军*	徐强	专家轮转	专家轮转
	手足外科门诊	李黎明	徐林	林国栋	杨光诗*	徐林	李黎明
周围神经系统门诊	李黎明	徐林	林国栋	杨光诗*	徐林	李黎明	林国栋
	孙翠文	汤平安/于朝阳	张宏伟	郝明文	冯云久	冯云久	郝明文
心外科门诊	范钦明	史举彤	史举彤	田茂洲	吴鑫	专家轮转	医师轮转
	胃、肠道肿瘤外科	李刚	李玉华	朱世光	邢建华	杨世春	宫向前
普通外科、小儿外科	姜志斌	于文涛	曲金龙	岳军政	曲金龙	主治医师/岳军政	
	肝胆外科门诊	周先亭	许政	宋占文	刘小方	孟珂伟	专家轮转/专家轮转
泌尿外科门诊	柳东夫	王科	石磊/姜仁慧	王建明/石磊/姜仁慧	孙德康	王琳	杨典东
	烧伤科门诊	黄勇	陈才远	林立新	黄勇	陈才远	林立新/主治医师
神经外科门诊	潘树茂	关茂武	汤国太	王云波	吴鑫	专家轮转	专家轮转
	肛肠科门诊	玄元杰	玄元杰	玄元杰	玄元杰	玄元杰	玄元杰
妇科门诊	姜学强/李宁	董福荣/刘爱勤	王绍光/常素文	董福荣/王绍光/常素文	刘梅芳/初永丽	董福荣/董福荣/初永丽	董福荣/董福荣/初永丽
	产科门诊	刘爱勤/姚瑛/王彦	姚瑛/徐爱群	崔青/王彦	刘梅芳/夏敏/刘永平	刘爱勤/刘爱勤	刘爱勤/刘爱勤
耳鼻喉科门诊	邢建平	张庆泉/任忠	王锡温/任忠	张庆泉/姚玉健	奕建刚/文真	任忠/姚玉健	任忠/张杰
	宋西成/姚玉健	邢建平	姚玉健	文真	姚玉健/王锡温	张天振/奕建刚	宋宇宏/宋宇宏
眼科门诊	奕建刚/张宝玉/王元彬	张宝玉/朱宇宏	任忠/王元彬	奕建刚/朱宇宏	陈秀梅	张宝玉/陈秀梅	邢建平
	高磊	孙秋香/嵇焕盛	李元彬/嵇焕盛	孙秋香/嵇焕盛	范慧君	于宁	
口腔科门诊	孙秋香/嵇焕盛	范慧君	高波/嵇焕盛	王卿/嵇焕盛	孙英/嵇焕盛	王卿/嵇焕盛	
	卓旭英	修彩梅/嵇焕盛	卓旭英/嵇焕盛	修彩梅/嵇焕盛	徐雁冰/嵇焕盛	徐雁冰/嵇焕盛	
小儿内科门诊	李元彬/王卿	嵇焕盛	范慧君	范慧君	王卿/于宁/嵇焕盛	马路生/嵇焕盛	孙旭芳/嵇焕盛
	王卿	徐雁冰/于宁		于宁	卓旭英/范慧君		
心理咨询门诊	王升志	成洲	宋少杰	王升志	赵文广	成洲	赵文广
	丁雨仁	唐功芝	丁雨仁	唐功芝	毕洪广	唐功芝	宋少杰
感染性疾病门诊	吴雅珍/毕洪广	吴雅珍	唐功芝/毕洪广	吴雅珍	唐功芝/毕洪广	吴雅珍	毕洪广
	初清	李春香/嵇焕盛	初清/嵇焕盛	于惠芹/嵇焕盛	李爱敏/嵇焕盛	李坤霞/嵇焕盛	蔡维艳/嵇焕盛
备注:	万代红	李爱敏	万代红/徐慧	王璇/嵇焕盛	曲滋玲/嵇焕盛	万代红/张晓慧	
	李坤霞/嵇焕盛	丁艳洁	嵇维艳/嵇焕盛	张晓慧/嵇维艳	柳雪梅/嵇维艳	柳雪梅/嵇维艳	
	于惠芹/嵇焕盛	刘建秋/嵇焕盛	嵇维艳/嵇焕盛	嵇维艳/嵇焕盛	柳雪梅/嵇维艳	柳雪梅/嵇维艳	
	苏路侠	张鲁诚	苏路侠	苏路侠	苏路侠	张鲁诚	张鲁诚
	蒲增惠	赵茂茂	蒲增惠	赵茂茂	蒲增惠	主治医师	主治医师
	xxx/为上午看门诊/xxx/为下午看门诊/其余为全天看门诊,若有临时调整,以医院当天坐诊表安排为准。带*者为主治医师,带**者为医师。						

烟台毓璜顶医院门诊部



