



春寒料峭,乍暖还寒。从悠闲的假期回归到正常的工作和生活,身体难免要进行一番调整和适应。那么,我们该如何休整假期里负担过重的身体,如何为自己今年的健康打下良好的基础呢?专家给我们支了几招。

立春话健康 打下好基础

本刊 综合

晨练拉拉筋

古人提倡在春天晨练,他们认为这是一年四季中锻炼效果最好的时期,可以彻底放松禁锢一冬的身体。年纪稍大的人,最适合散步,还可以在空气较好的公园做个深呼吸,伸伸腿、拉拉筋。适当抻拉韧带确实有助身体气血畅通,甚至可起到祛痛和排毒的效果。

春天要养肝养胆,所以锻炼时,不妨拍打一下两肋外侧。这里是中医所指的肝胆区,以掌心适度拍打,可通畅气血经络,达到养肝养胆之效。

一年之计在于春,除了户外锻炼,更应该多外出踏青旅游。可以在年初制定一套旅行计划,按照假期长短、季节特点等规划四季旅游,并在接下来的一年中身体力行。

排毒喝花茶

天气寒冷时,人偏爱吃热食。特别是春节假期,大鱼大

肉、辛辣口味,再来一两盅酒,能让整个人都暖暖的。但正因为冬天热性食物吃得过多,到了春天,就必须给自己的肠胃减减负,清肠排毒了。

早上喝杯淡盐水,能利小便、助排毒。血压偏高的人,可以换成温开水;血糖不高的人,就来杯蜂蜜水,同样有效。春天讲究喝春茶,不管是绿茶还是花茶,都能起到排毒、提神养气的作用。特别是茉莉花茶,气味芳香,提神效果更好。

要想给身体排毒,必须保证大便通畅。建议大便不好的人适当多吃萝卜、白菜、土豆、红薯,帮助排便;也可以进行自我按摩,每天绕肚脐顺时针揉按至少36次,按压肚脐左右三指宽处的天枢穴至有酸胀感,均有通便作用。

少酸增点甜

春季饮食宜“省酸增甘”,因为春天吃过多酸性食物会使肝火过旺,从而损伤脾

胃,应多吃些性温味甘的食物以助消化,如糯米、南瓜、大枣、山药、银耳等。从另一个角度说,在五脏和五味的关系中,酸味有收敛作用,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,吃得太酸就会损伤阳气。但所谓少酸多甜也只是个相对概念,不能走极端,更好的方法是,多吃点酸甜口味的东西,水果、饮料均可,更有助于平衡体质。

春天是生发的季节,按照“天人合一”的原则,同样具有生发之气的芽类蔬菜,很适合春季食用。比如,豆芽、豆苗、春笋、蒜苗、芽菜等,可清炒、煮汤、作馅,以清淡、温热为宜。

韭菜、生姜、鸡汤有助养阳,可以多吃点;草莓、橙子、猕猴桃也可适当多吃;重点推荐枸杞菊花泡水,能养肝明目。

此外,蜂蜜是春天一大补品,除了喝蜂蜜水外,还可以在热牛奶中分别兑上一勺燕麦和蜂蜜,口味更好。

心理倒时差

春天养肝最重要的是保证心情顺畅,但春节刚过,多数人在突然转变生活方式的过程中,都会产生不适反应,进而影响到心情。因此,建议人们尽快倒倒“时差”。

上班族花一点时间回顾节前的工作,拟定新年计划,就会以比较主动、有准备的心态来应对工作,不会显得手忙脚乱。节后应迅速恢复日常作息习惯,清淡饮食,白天尽量把注意力专注到工作上,提高工作效率,更有利于迅速倒回“时差”。

老人在看到孩子短暂陪伴后的又一次离家,心里难免空落落的,这时,不妨转移一下注意力,比如约上老伴或好友去踏踏青,或者投身到自己的爱好中去。另外一种方式就是以“活到老,学到老”的心态来迎接改变,比如试着学习新的通讯方式和孩子交流,或拟定新年的生活规划,比如到孩子所在的城市去看看,实现某些从未实现的梦想等。

