

## 饮食

春分时大自然阴阳各占一半,饮食上要以平为期,保持寒热均衡。可根据个人体质进行饮食搭配,如吃鸭肉、兔肉、河蟹等寒性食物时,最好佐以温热散寒的葱、姜、酒等;食用韭菜、大蒜等助阳之物时,最好配以滋阴的蛋类。

春分时节有很多时令美食,消消化痰的春笋、养阳功效的韭菜、健脾养肝的黄豆芽等等,都是养生的美食。董中卫介绍,春季为肝气旺盛之时,多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃,所以应少食酸味食品,而适当吃些甜食。

### 适合春分的养生食物

#### 香椿延迟衰老

春分时节香椿,其独有的芳香味道,能起到很好的醒脾、开胃的作用,且香椿中含有丰富的维生素E,因此香椿还有很好的延缓衰老的功效。

#### 春芽抗菌养颜

春日树春芽,时令的食物新鲜并且营养丰富。春天,植物生发鲜绿的嫩芽,可食用的春芽有很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、莴苣等。

#### 尝鲜无道春笋

被誉为“素食第一”的春笋,美味爽口、营养丰富、可荤可素。

#### 菠菜防春燥

菠菜是一年四季都有的蔬菜,但以春季为最佳。春季上市的菠菜,对防春燥很有益处。因菠菜含草酸较多,有碍钙和铁的吸收,吃菠菜时宜先用沸水烫软,捞出再炒。

#### 韭菜芳香可口

韭菜含有挥发油、蛋白质、脂肪和多种维生素等营养成分,有健胃、提神等功效。炒绿豆芽或豆腐干时加些韭菜,芳香可口。

#### 葱姜提高免疫力

春季是葱、姜在一年中营养最丰富,也是最嫩、最好吃的时候,多吃可预防春季常见的呼吸道感染。

#### 樱桃美容又养颜

樱桃果实丰厚,味美多汁,色泽鲜明,营养丰富,其铁的含量尤为突出,超过柑橘、梨和苹果的20倍以上,居水果首位,多吃樱桃可美容养颜。

#### 红枣增加热量

人们在春天的户外活动比冬天增多,体力消耗较大,需要补充更多的热量。但此时肠胃消化能力较差,不适宜多吃油腻的食物,因此热量可由适量的甜食供应,红枣正是这样一味春季养脾佳品。

#### 蜂蜜营养滋补

蜂蜜含有多种矿物质、维生素,可增强人体免疫力,是春季最理想的滋补品。每天饮用1-2匙蜂蜜,用一杯温开水冲服或加牛奶服用,有很好的滋补作用。

□记者 应桃蕊

# 春光不可负 春分养生 有讲究

春分者,阴阳相伴  
故昼夜均而寒暑平。

3月21日是二十四节气中的春分,这是一年四季中阴阳平衡、寒温各半、昼夜均等的时期。山川大药房老中医董中卫提醒,春分养生最忌大寒大热。起居方面应晚睡早起,慢步缓行;饮食方面以平为期,保持寒热均衡。此外,春分时春暖花开,大家应多出去游园赏花,以使心情愉悦。

## 运动

人体应该根据不同时期的阴阳状况,使内在运动与外在运动保持一致,即使脏腑、气血、精气的生理运动与脑力、体力和体育运动的“供销”关系平衡。

内在运动方面,要做到心平气和,保持轻松、乐观的情绪,从而安养神气。

外在运动方面,人体气血要保持平衡,运动宜不急不缓,过于剧烈则引动肝火,一动不动则气血淤滞。市民应多到公园、郊外等地踏青游玩,在锻炼身体身体的同时,可使心情愉悦,可谓一举两得。

## 按摩穴位

### 1.太冲穴

位置:足背上方第1、2跖骨接合部的凹陷处。

方法:足浴后,以大拇指指端,由太冲穴往脚踝下方推揉,直到感觉温热、酸痛,每天按压3至5分钟。

作用:降肝火,清明目,好心情。

### 2.合谷

位置:手背第1、2掌骨间,第2掌骨桡侧中点处。

方法:用拇指指腹垂直按压合谷穴,每次1至3分钟,每天1次。

作用:调和气血,缓解脑部压力。

### 3.足三里

位置:在小腿前外侧,外膝眼下四横指处,胫骨前缘。

方法:一边吐息,一边拍打足三里穴,左右各36次,每天重复3次。

作用:调理脾胃,缓解肝郁带来的肠胃不适。

### 4.三阴交

位置:小腿内侧,足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方。

方法:盘腿端坐,用左手拇指按压右三阴穴,点揉拍打3至5分钟,每天2至3次,右手手法相同。

作用:疏肝健脾补肾,对女性来说还可暖宫调经,活血止痛。



## 起居

在起居方面,仍应遵守“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭,披发缓行,以使志生”的养生原则,宜晚睡早起,慢步缓行。

进入春分,天气日渐暖和,但日夜温差较大,而且仍不时会有寒流侵袭,天气变化较大,雨水较多,甚至阴雨连绵。此时,要注意添减衣被,勿极寒,勿太热,穿衣可以下厚上薄,注意下肢及脚部保暖,最好能够微微出汗,以散去冬天潜伏的寒邪。尤其是抵抗力差的老人及小孩,更应注意适时增减衣物,以免穿脱不当引起感冒。

### 晒春阳

俗话说,春天百草回芽、百病复发,为什么会会出现百病复发的情况呢?这是因为此时自然界的阳气开始勃发,阳气充足,会冲击体内的病灶,将病邪赶出体外,而如果阳气不足或是阳气受到压抑,各种病症就会卷土重来。

有一个好办法可以养阳去百毒,那就是晒春阳,春阳怎么晒?董中卫提醒大家,晒春阳有三个要点:第一个是晒背,第二个是晒头顶,第三个是晒双腿。

人的背部皮下蕴藏着大量的免疫细胞,通过晒太阳可以激活这些免疫细胞,达到疏通经络、流畅气血、调和脏腑、祛寒止痛的目的。

人的头顶有百会穴,晒春阳时摘下帽子,让阳光从头顶的百会穴进入人体,有助通畅百脉、调补阳气。晒背和晒百会结合起来效果最好,能去百毒。

晒双腿能很好地驱除腿部寒气,有效缓解小腿抽筋,而且能加速腿部钙质吸收,让双腿骨骼更健壮,很好地预防骨质疏松。

尤其是有风湿性关节炎的人,春天晒太阳能活化血脉,缓解病情,起到辅助治疗作用。

另外,腿上还有很多穴位,通过阳光的刺激,能让人感到腿脚轻便,消除疲劳感。

## 什么时候晒?

6:00-10:00 此时红外线强、紫外线偏弱,可使身体发热,促进血液循环和新陈代谢,增强人体活力。在北方的早春或冬季,根据室外温度可以顺延至10:00-11:00。

16:00-17:00 这个时间紫外线中的A光束成分较多,有助于维生素D的储备;同时促进肠道对钙、磷的吸收,促进骨骼强化。

## 晒多久?

不同年龄段的人,对日光的承受能力不同,晒太阳长短也各异。

婴幼儿每次15-30分钟左右;

老年人每次20-30分钟;

孕妇、成年人每次1-2小时。

在春季阳光尚不足时,老人和孩子可以活动着晒太阳,即在阳光下晒一会儿、阴凉处待一会儿。夏季在树荫下晒光斑即可满足身体需要。