

俗话说“百草回生,百病易发”。专家介绍,仲春天气时冷时热,加上细菌活跃,是各种疾病的高发季。中医养生防病讲究“春夏养阳,秋冬养阴”,要注意万物始生和气候多变特点,通过适当的调摄,使春阳之气得以宣达,代谢机能得以正常运行,从而达到预防疾病、健康养生的目的。

□ 本报综合

### ● 饮食少酸多甘

春季阳气初生,多吃些甜味的食物,不宜食酸性食物。

中医认为,脾胃是后天之本,人体气血化生之源,脾胃健壮,人可延年益寿。因为春天是肝旺之时,多食酸性食物会使肝火偏亢,损伤脾胃,这也是慢性胃炎和消化性溃疡在春季多发的原因之一。

春天宜多食些优质蛋白质、糖类、维生素、微量元素含量丰富的食物,如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜、新鲜蔬菜、水果、干果等,以养阳敛阴、养肝护脾。不宜过多食橙子、橘、柚、杏、柠檬、乌梅等酸性食物。忌食油腻、生冷、酸涩和大辛大热之品,防止助热生火。

少吃盐多喝水。因为咸味入肾,吃盐过量易伤肾气,不利于保养阳气。早春气候仍然干燥,多喝水可促进新陈代谢,以利于消化、吸收,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

### ● 早睡早起以养肝

《黄帝内经》记载:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,此春气之应,养生之道也。”专家介绍,立春以后日照渐长,在起居方面也应顺应日照变化早睡早起,以利于阳气的生发。人体气血亦如自然界一样,需舒展畅达,这就要求我们要克服倦怠懒睡的习惯,适当早睡早起,增加室外活动,舒展形体,畅通血脉,以助生发之气。

中医认为,春属木,与肝相应,所以春季养生主要是护肝,养肝重在早睡早起。现代医学证实,睡眠时进入肝脏的血流量增多,有利于增强肝细胞的功能,提高解毒能力,并加快蛋白质、氨基酸等营养物质的代谢,从而维持机体内环境稳定。

### ● 情绪乐观防躁动

人们的精神调摄也要顺应春季自然界蓬勃向上的生机,顺应春季肝气升发的特性,使气血和畅。肝主情志,因此护肝要从心情和情绪着手,养肝的关键就是保持情绪乐观,不宜过于激动、兴奋,防止躁动,利于疏肝理气。春游、踏青、放风筝等都是舒缓紧张情绪的不错方式。尤其是中老年人,要保持乐观情绪,使自己的精神情志与大自然相适应,力求身心和谐,精力充沛。

### ● 防寒保暖慎减衣

初春时节应该提前了解气温变化,适当增减衣被,不要过早减掉冬衣。特别是生活在北方地区的人不宜立减棉服,年老体弱者换装尤宜谨慎,不可骤减。一旦气温下降,难以适应,会使身体抵抗力下降,各种疾病比如感冒、肺炎、气管炎、哮喘、冠心病等病会接踵而来。故在此时,老年人尤应注意防寒保暖。

青年女性不可过早地换穿裙装,否则会导致关节炎与多种妇科病。出汗后应及时擦去,切勿敞胸怀让风劲吹。春天适当捂一捂,可减少疾病,尤其是常见的呼吸系统传染病的发生。

### ● 预防保健防疾病

“百草回芽,旧病萌发。”立春后,天气逐渐由寒转暖,各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖,要做好防病保健工作。春天的多发病有肺炎、肝炎、过敏性哮喘等。因此对于有肝炎、过敏性哮喘等病的患者要在医生指导下注意调养预防。

为避免春季疾病的发生,在日常预防措施中,首先要注意个人卫生和环境卫生,消灭传染源;二要常开窗,使室内空气流通,保持空气清新;三要加强锻炼,促进气血运行增强体质,但不宜剧烈运动,大汗淋漓,可以适当做些轻缓的锻炼,比如散步、瑜伽、太极等。

# 仲春养生防病有5招



## ■ 饮食知识

### 吃小米:混合搭配营养更好

小米养胃的说法深入人心,特别是大吃大喝后,很多人想通过喝碗粥让胃休息一下。有人说,喝小米粥特别舒服,解决了他们胃酸多的问题;也有人说,一喝小米粥就会胃酸过多很难受。为什么会有这么矛盾的效果呢?

其实,“养胃”这件事情本来就没有准确定义。每个人胃肠情况不一样,体质也各有不同。比如,有人胃酸多,有人胃酸少,有人是胃溃疡,有人是萎缩性胃炎,还有人只是胃动力不足。情况不一样,对一种食物的反应自然各不相同。另外,小米的品种、煮法有所区别,也会对“养胃”效果有影响。吃小米前,不妨先弄清下面几件事。

小米的品种。有的小米比较粗散,有的比较软糯,还有黏小米,也称为“小黄米”。东北的黏米饭、黏豆包等就是用黏小米做的。对胃酸偏少的人来说,建议选择口感软糯一些的小米,胃酸多的人不要选黏小米。目前市场上有黑小米、绿小米、黄小米和白小米等不同颜色的非黏性品种,其中白小米最好消化,颜色越深的品种,越不适合胃酸少的人。

小米的碾磨状态。仅仅去壳,没有反复碾磨去掉外层部分,这样处理的小米营养价值比较高。因为加工较少能保留小米种子中丰富的B族维生素和矿物质,有利于胃肠功能恢复。不过,碾磨较少的小米质地硬一点,需要煮更长时间,充分煮软,才适合消化不良的人。而碾磨得比较精的小米吸水特别快,煮沸十几分钟后,再煮沸几分钟,就软烂了。所谓养人的“米油”,其实是

没有精磨的小米煮出来的上层汤,其中富含维生素B1、维生素B2、钾等营养成分,也含有少量脂肪和糊精类物质。

小米的煮法。小米中的淀粉粒在弱碱性条件下容易煮烂。南方地区的自来水属于酸性水,煮出来的小米粥颗粒不易软烂,香气也不足。北方地区以弱碱性水为主,煮出来的小米粥口感要好得多。很多人煮小米粥时喜欢放点碱,这样做会破坏维生素B1和B2,十分可惜,但这种粥特别适合胃酸多的人。喝了加碱的小米粥,要从其他途径再补充B族维生素。

配合小米吃的其他食物。胃肠健康和蛋白质、B族维生素、多种矿物质的供应密切相关。小米中的维生素和矿物质含量高于精白大米,从这个角度说,喝小米粥有利于胃肠健康。但是,小米中的植物蛋白质生物价低于大米和白面,其中赖氨酸严重不足。所以,喝小米粥要搭配鱼、肉、蛋、奶豆制品等优质蛋白质,发挥蛋白质营养互补作用,才能给胃肠功能修复提供足够的营养支持。还有人认为糙米粥和燕麦粥比小米粥更养胃,其实到底哪种好,你的身体会给出反应。不过,无论如何,喝它们都比顿顿喝白米粥有利于健康。也不妨把这些食材混在一起,比如早上做小米燕麦粥方便又美味,晚上煮糙米燕麦粥口感也很好。混合之后,往往能够避免单一食材带来的不适感。当然,还要配合足够的蔬菜、鱼肉蛋类豆制品等。有些中老年人经常只喝小米粥加咸菜,不仅养不了胃,还会造成营养不良。

□ 本报综合

## ■ 生活知识

### 转转脖子很舒服 其实危害可不小

不少人都有个习惯,对着电脑久了,喜欢360°的大转脖子,觉着很舒服很放松,专家告诉你,一圈圈转危害可不小!

#### 常落枕当心颈椎退变

脖子经常疼、经常落枕,脖子一转就恶心、经常觉得脖子发僵,看电视5到10分钟后脖子就有些僵硬了,出现这些症状都要当心颈椎可能有退变。

长时间低头看手机,颈椎也很容易疲劳!因为人的头颅重4.5~5.5公斤,低头时颈椎承受的压力倍增,当低头时头颈角度达60°时,压力高达27公斤以上。

#### 转圈放松很伤颈椎

脖子僵硬了,很多人就会360°地转转脖子,咯哒咯哒响,认为活动了筋骨。确实活动完会感到舒服了,但容易造成颈椎失稳,长时间会加重你的增生。



建议前屈、后伸、左右侧屈,有意识地锻炼某个肌肉。

#### 颈椎病多放风筝

得了颈椎病的病人可以去放风筝,放风筝时一直抬头看,解决了“后伸不足”的问题,从而达到力学的平衡。

颈椎病本身是有自愈倾向的,可以自己恢复,轻微的颈椎病做一些康复操可以解决。

□ 本报综合

