

立春到 经方医学教你“开春”

本报记者 徐小翔 通讯员 陈瀛

2月4日10时42分,我们迎来二十四节气中的立春。大地逐渐苏醒,万物开始复苏。

今年的立春非同寻常,我们经历了新冠病毒感染的高峰,许多人“阳康”后仍被一些不适所困扰。

这时该如何调理不适,以崭新面貌和充满活力的身体迎接春天呢?

专家推荐三个方子

“阳康”后,不少人有干咳、失眠、乏力、心慌的症状,大部分人是因为余邪未尽、气阴两伤引起。

浙江省中山医院经方门诊副主任中医师王斌表示,可以用麦门冬汤加减来治疗“咽喉不利,止逆下气”的干咳,桂枝甘草汤治疗“心下悸,欲得按者”的胸闷心慌,酸枣仁汤来治疗“虚劳虚烦不得眠”的失眠等。

《黄帝内经》学调养

立春就如同一个呱呱坠地的婴儿,充满生机,但还非常脆弱。

《黄帝内经素问·四气调神大论篇》内写道:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭”。

结合中国古人的智慧和当下气候的实际,我们不难得到“阳康”之后的一些行之要诀。

切莫因为贪吃,给肠胃带来过重负担。这非常容易导致不仅没



图据CFP

有“发陈”,反而吃进去更多的“陈”。

因此,饮食宜易消化、清淡为主,特别是咳嗽时,更加要少吃瓜果冷饮及牛羊肉之类。

白菜豆腐消痰止咳

除了忌口之外,各位还应做到三餐规律,特别是晚饭,只吃七分饱。

有一道菜,特别适合“阳康”的人,它就是白菜豆腐汤。白菜性平味甘,有消痰止咳、清肺热、和中等作用。豆腐味甘性凉,可益气和中、生津润燥、清热解毒。

这两种食材结合,再加点生姜大蒜,正好一清一补,有益气养阴、清肺止咳、清热解毒之效。

早睡早起广步于庭

此外,“阳康”后一般建议晚上

11时之前要上床睡觉,如有失眠,可在睡前用热牛奶冲服酸枣仁粉,有一定助眠作用。

《黄帝内经》中的那句“广步于庭”,就是指要多到户外活动,拥抱大自然,既能增强体质,也有助于缓解“阳康”后仍有不适所引发的焦虑心情。

春季是万物萌发之时,草木丛生、新绿吐翠,各位不妨邀请三五好友,在天气宜人时,到优美的自然环境中行走、吐纳,无论林间访幽、松下寻古,都不失为陶冶身心、锤炼机体的妙事、雅事。

除此之外,大家日常可以备些非常经典的经方,比如逍遥丸或者丹栀逍遥丸,有助于疏肝解郁。在此祝各位“开春”顺利、健康快乐。



扫码看视频

带“气”入睡坏处多 学会转移注意力

生活中,我们难免会遇到一些非常生气的事情,比如邻里矛盾、婆媳矛盾。有人说,别多想,睡一觉就好,但事实并非如此。

美国医学杂志《神经学》的研究发现,带着“气”睡觉,醒来时也许会更生气。《欧洲心脏杂志》文章表示,在愤怒情绪爆发后的2小时,中风风险会增加3倍,心脏病突发风险会增加5倍。

所以不要“生闷气”,而是要学会表达愤怒和心声,并转移注意力,做喜欢的事情,比如看一看喜欢的电视剧,或者伺弄一下阳台上的花草草,逗一逗家里的猫猫狗狗,别让坏情绪过夜。据中国中医

早春易肺热 美食可润燥

马上要进入春季,早晚温差大,容易肺热咳嗽。今天为大家推荐《随园食单》中的一道清肺润燥、养胃化痰的美食——脱沙肉。

准备腐衣、猪肉、香菇、笋、韭菜,先按照1斤肉3个鸡蛋的比例,用鸡蛋调和拌肉馅,放半酒杯酱油,葱末拌匀,用腐衣裹起来卷成卷。将腐衣卷用油煎至两面金黄,再放入一茶杯米酒、半酒杯甜面酱焖透。腐衣卷切块,锅中加韭菜、香菇、笋丁炒香,铺在腐衣卷上即可。据养生大国医微信公众号

冬虫夏草 58元/克起 满50克送12克

燕窝虫草参茸折扣店 从西藏那曲新进一批冬虫夏草 为你省钱60% 虫体饱满 色泽棕黄 无牙签草 无瘪草 批发价限量供应



虫草(规格)	市场价	优惠价	满就送	50克以上价	再送等值杭检参一根
断草	150元/克	58元/克	50克送12克	47元/克	
1克5条	260元/克	195元/克		157元/克	
1克4条	360元/克	245元/克		197元/克	
1克3条	450元/克	295元/克		237元/克	



长白山灵芝孢子粉 头道细腻 易吸收 市场价 2500元/500克 **活动价** 750元/500克



长白山土蜂蜜 无污染 无添加 市场价 99元/500克 **活动价** 35元/500克

活动价

特价三七 150元/500克 云南高山铁皮枫斗 350元/500克

新疆红枣 10元/500克 高山灵芝 390元/500克 大连深海海参 3000元/500克 燕窝 12元/克 优质西洋参活动价 299元/500克 宁夏枸杞 30元/500克 鹿茸片活动价 1.5元/克

广告

杭州店地址:杭州庆春路45号(大学路北口 兴业银行对面) (公交:大学路北口或菜市桥下,地铁5号线万安桥B出口600米)

电话:0571-87090870 支持货到付款 免费送货到家 活动截止时间:2月14日