

全省均已跨入春天 名中医教你护肝养阳打好基础

本报记者 戴虹红 通讯员 徐尤佳

目前,浙江全省均已跨入春天。入春之后该如何养生?记者请教了杭州市中医院老年病科主任中医师何迎春。春季是人体机能逐渐复苏,新陈代谢最为活跃的时期。如果将全年养生比作一场长跑接力赛,春季就是至关重要的第一棒,此时做好养生保健,能为一年的健康打下良好基础。

补甘减酸 护肝养阳

春季阳气初生,饮食调养除了注意升发阳气,还要投脏腑所好。此时,人体阳气逐渐开始充实于体表,但还达不到充盈的状态,同时肝气偏旺,脾胃功能稍弱,所以可食用一些辛甘发散的食物,如葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等,还可适当多食牛蒡、胡萝卜、山芋、薯类、青菜等。但要少食辛辣之物,不宜吃酸,因酸味入肝,有收敛之性,不利于阳气生发和肝气疏泄。

此外,多喝水可补充体液,增强血液循环,促进新陈代谢,减少毒素和“火气”对肝脏的损害。平时可多喝温开水,或在水中加入枸杞、玫瑰或陈皮等做代茶饮,可滋补肝肾、益精明目、疏肝理气。

“春捂”有度 下厚上薄

“春捂”要有度,如果穿得过多,甚至“捂”出大汗,冷风一吹反而容易着凉。

春天的风比冬天的柔和一些,老年人可选择一些既挡风寒又透气保暖的宽松衣着。考虑到人体寒气多自下而生,着装以遵循“下厚上薄”的原则。

此外,阳气有向上、向外升发特点,表现为毛孔逐渐舒展,可在晨起时多梳头,有宣行郁滞、疏利气血、通达阳气的作用。

晚睡早起 通风除病

中医认为,肝气通达才会精力充沛,肝气受损人易疲劳困倦。因此,春季首先要让肝休息好。鉴于“人卧则血归于肝”,进入春季,昼渐长,夜渐短,适宜晚睡早起,以利阳气生发。不过要注意,这里的“晚睡”是相对于其他季节的“早睡”而言,并非指超过23时的熬夜式晚睡。

如果入睡比较困难,建议睡前用温水泡脚,水温保持40℃左右,泡20分钟左右,身体微微出汗就可以了。

此外,天气由寒转暖,潜伏在家中的各种致病细菌、病毒随之生长繁殖,要注意开窗通风,让室内空气充分流动,建议一天两次,每次15-20分钟为宜。

伸伸懒腰 免生郁气

历经冬季,人体藏精多于化气,各脏腑器官的阳气都有不同程度下降。入春回暖后,通过加强锻炼可以免生郁气,通畅血气经脉。注意不要进行高强度运



衢州郁金香花会 胡江丰 摄

动,以免过度损耗能量,损伤阳气。运动应以不出汗或微出汗为佳,以散步、慢跑等“肝疏泄”运动为宜。

同时,也可通过增加室内运动量来代替,最简单的就是伸懒腰。经常伸伸懒腰,可吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神。此外,推荐中医八段锦、五禽戏等传统养生运动,可调理脏腑气血,强化代谢功能。

戒躁戒怒 舒畅迎春

中医认为,春天属木,在五脏中与肝相应,肝主疏泄,在志为怒,喜调达而恶抑郁。此时节,肝气开始旺盛,排浊气、畅气血,正是调养肝脏的好时机。

因此,情绪上要戒躁戒怒,防止肝火上升,忌心气抑郁,宜保持心境平和、畅达乐观,借阳气上升之机适当地调摄情志,清心怡神,以宣达胸中阳气。

常练手指操 跌倒风险小

约三分之一大脑动起来,手指才能正常活动。手指活动会给大脑带来各种各样的刺激,通过有意识的手指锻炼,可提高大脑活性。

老年人坚持做手指操,能锻炼运动神经,增强平衡感和反应能力,预防跌倒。

石头布手指操:双臂屈臂、双手胸前出“石头”,然后双臂伸直、双手向前出“布”。适应后,可尝试右手向前出“布”,左手屈臂胸前出“石头”。之后双手交换,变成左手向前出“布”,右手屈臂胸前出“石头”,熟练后可逐渐加速。

手指按摩操:肩膀微张,大臂向两侧微微展开,屈小臂后,左右手张开十指一一对应,由手腕发力,十指向中心用力靠拢,再从指尖到指根合十,再张开,如此反复。注意过程中手心不要互相碰到。如此反复5至10次。

抓握手指操:这一练习需要一根30厘米左右的纸卷,右手握住中间部位后,择时丢出纸卷,左手迅速去握住纸卷中间,反复练习。投掷并抓握的过程可锻炼老年人在跌倒过程中抓握支撑物体的反应能力和注意力,还能有效提高手指、手腕力量。

据《中国家庭报》

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:3月14日