



本报记者 林乐雨
通讯员 李煦

2月4日将迎来立春。冬春交替,万物从此刻开始复苏,从大寒到立春,不仅意味着天气渐暖,更是代表着一岁轮回的结束。在民间,也有立春是农历新年伊始的说法,一年之计在于春,养生之道亦是如此。杭州市第一人民医院中医科副主任傅大治表示,立春时节中医养生逐渐从“秋冬养阴”到“春夏养阳”,保肝护阳成为这一时期的养生重点。



立春时节 护肝保阳 新年伊始捂一捂

进补增甘少酸 养肝为先

唐代医学家孙思邈撰写的《千金食治》记载:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”意思是春季肝旺之时,要少食酸性食物,否则会伤肝火更旺,伤及脾胃,此时可以多食一些性味甘平的食品。

春季养生,重在护肝。肝火过旺容易导致肝胃不和。因此立春时节,饮食宜清淡,忌油腻、生冷及刺激性食物。可适当配吃些清解里热、滋养肝脏、补脾润肺的食物,如枇杷、梨、薏苡仁、芹菜、香蕉等。傅大治说,中医认为“肝主青色,青色入肝经”,多食用时令蔬菜

有益肝气循环、代谢,还能消除疲劳、舒缓肝郁。

立春过后正值寒假,不少老人计划乘着假期给孙辈多多进补。傅大治提醒,立春食补因人而异。老年人由于脏腑功能逐步衰退,阳虚明显,因此需要通过平补干温之物补充阳气,但小孩子正值阳气旺盛时,最好不要刻意进补。

傅大治推荐了一款清肝降脂茶:荷叶6克、决明子6克、菊花6克、净山楂6克、玫瑰花6克、枸杞子6克、陈皮6克,具有清肝化浊、降脂明目的作用,开水泡,代茶饮。



春捂不捂不行 但过犹不及

老话说春捂秋冻。冬去春来,寒气始退,阳气升发,而人们的肌体调节功能远远跟不上天气变化,稍不注意,伤风感冒就会乘虚而入。

对于老年人来说,春捂更显必要,掌握好春捂的尺度非常重要,不捂不行,捂过头也不成,既要捂对部位,也要掌握好时机和分寸。

春捂该捂哪里?傅大治说,重点照顾好头和脚。传统养生主张,春时衣着宜“下厚上薄”,因为人体下身的血液循环要比上部差,容易遭到风寒侵袭。捂好头颈与双脚,可以减少感冒、气管炎、关节炎等

疾病的发生。

春捂要捂多久?傅大治建议,立春过后,老年人一般至少再捂15天。其后可以考虑气温和个人感受两方面增减衣物。通常来说,15℃是一个临界值。低于这个气温时,最好继续“捂”着,超过这个温度,则可以考虑适当少穿。

每个人体质不同,耐受冷热程度也不同。如果“捂”着时不觉得咽喉燥热,身体冒汗,即便气温稍高于15℃也不必急着脱衣;如果感觉“捂”了身体会出汗,就不妨早点换装。立春过后,早晚温差大,要关注天气预报,及时增减衣物。

运动宜缓不宜急 早晚锻炼非佳选

立春后,随着天气逐渐变暖,外出的老年人也会增多,傅大治提醒,老年人春季运动,宜缓不宜急。慢步行是顺应春季气候变化特点的有效保健方式之一。手臂自然摆动,手脚合拍,能让全身放松,呼吸和谐。活动时以劳而不倦、略微出汗为最佳,避免大汗淋漓,以免耗气伤阳。太极拳、八段锦、五禽戏等传统保健功法也是适宜的锻炼选择。外出运动前不宜空腹,可以喝些热饮料,进食一些容易消化的食物,例如牛奶、蛋汤等,以补充水分,增加热量。

许多老年人习惯清晨早起外出锻炼,但初春天气乍暖还寒,早晚气温都很低,空气中的杂质也比较多,并不是锻炼的好时机。上午9时之后,太阳高挂,气温回升,此时外出更有益于健康。

梳发揉穴 静态养生有妙招

除日常外出运动之外,傅大治还推荐了两个坐着就能养生的小妙招——梳发和揉穴。

立春梳头,符合春季阳气升升的特点,有宣行郁滞、疏利气血、通达阳气的作用。从前额的发际向后一直梳到颈后发根处,再从左、右耳的上部分别向各自相反方向进行梳理。用力均匀,速度宜缓,1次梳50-100下,头皮微热即可,梳头时将身体向前屈或向后仰,可以促进血液循环。

立春后,易躁,影响睡眠,按压前臂正中,腕横纹上2寸的关内穴,可以帮助宁心安神,提高睡眠质量。春季养生重在护肝,揉按乳头直下、第6肋间隙处的期门穴,可以疏肝理气、保健肠胃;揉搓鼻翼两侧1.5厘米的迎香穴,对预防感冒有一定作用。足三里是“足阳明胃经”的主要穴位,位于小腿外侧,犊鼻下3寸,定期揉按,可燥化脾湿,生发胃气,对缓解老年人咳嗽气喘也有裨益。