

阴阳平衡顺应时节 请备齐“四件套”

春分过后,严寒已去,气温回升,万物生长渐趋茂盛,人体的功能活动也转而加强。在此时应顺应时节养生,做到慎起居、避风寒、调饮食、适运动等,以保持人体阴阳平衡状态。

穿衣:下厚上薄

此时属于仲春,起居可遵守《黄帝内经》中“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……”衣着上要适时增减,以下厚上薄为宜,做到“勿寒极,勿太热”,且衣服应当宽松柔软,以顺应春天生发舒展的特性。

春季多风,风为阳邪,易袭阳位,头为诸阳之会,所以,头面部、颈部容易受风,这也是脑血管疾病、颈椎病、眩晕等在春季多发的主要原因。建议出门时佩戴丝巾或薄帽,以避免风寒邪气侵袭。

运动:内外调和

春季大自然阴阳各半,运动

也宜内外调和。日间气温比较适宜,可以适当增加户外活动。户外活动能够改善心肺功能,增加细胞携氧能力,改善脏腑代谢功能。可以选择骑车、慢跑、散步、瑜伽、跳绳、羽毛球等运动。户外运动尽量选择在上上午太阳完全升起到下午落日之前。

清晨和傍晚应尽量选择室内活动,以身体微微出汗为宜。动作建议以舒张伸展为主,如八段锦、太极拳等。有颈椎病、腰椎间盘突出症等疾病的患者,建议适当活动、量力而行,切忌脊柱弯曲幅度过大或过猛。

饮食:寒热均衡

在饮食上应力求中和,保持寒热均衡,切忌大寒大热。

气温升高,雨水增多,湿气也逐渐加重,平日饮食可以选择一些有助健脾除湿的食物。如薏米、扁豆等能够利水除湿,有利于驱除体内湿气,促进水液代谢。煮粥的时候可放少量茯苓、黄芪、山药,可起到益气固表、健脾除湿的作用。此



外,可泡一些玫瑰花、菊花等花茶,芳香开散,舒畅气机。

情志:宣泄有度

由于脏腑功能逐渐活跃,加上气候多变,人体的内环境也会随之变化,情绪波动比较大。此时要特别关注自己的情绪,找到合理的方式宣泄、抒发情感,及时调整心态,调神养气。

在保持心境开朗的时候,注意保持情绪平衡,情绪既要发泄,也要有节制,不能一发而不可收拾。 据健康中国

气血双补 事半功倍

有些人常常觉得疲惫、胃口差,还出现指甲、口唇、眼睑等处发白等症状,更有甚者面色萎黄、眼前发黑、昏昏沉沉,这种情况可能是气血亏虚。

中医认为,气为血之帅,血为气之母,气能生血,血能载气。所以气血需要双补,效果才会事半功倍。不妨试试气血双补之剂——八珍颗粒。

八珍颗粒由熟地黄、当归、党参、炒白术、炒白芍、茯苓、川芎、炙甘草组成。方中党参、熟地为君药,甘温益气养血、填精益髓。当归补血活血,白芍养血敛阴,二者养血和营,助熟地益心生血、调和肝脾之功。白术苦温,补气健脾,茯苓甘淡,益脾渗湿,二者结合,协助党参补脾肺之气,资气血生化之源。川芎辛温,行气活血,以使补而不滞,炙甘草补中益气,调和诸药,共为佐使药。诸药相合,共奏补气养血之功。 据《中国中医药报》

垃圾分类

垃圾

举手之劳

浙江老年报 公益广告