

# 立春,正是护肝黄金窗口期

## 中医专家推荐两道养生食方

本报讯(记者 林乐雨 通讯员 张煜铎)明天将迎来立春。立春标志着冬去春来、阳气初生。此时节虽名“春”,仍处在“寒尽未暖”的过渡阶段,气温整体偏寒,风邪当令,阳气尚在升发之中。浙江省立同德医院中医内科副主任王飞达提醒,立春时节尤其要注意保暖,避免因乍暖还寒引发不适。外出着装需重点保暖颈项、腹部、膝足等处,避免风邪侵袭;秋裤、保暖鞋别急着脱,待气温连续15℃以上维持1-2周再减衣。

立春是养肝护肝的黄金窗口期。肝脏主疏泄、调情志,若调养失宜,容易导致肝气郁结、肝阳上亢,出现情绪不畅、肋肋胀闷、目涩口苦、失眠多梦等症状,甚至诱发高血压波动、消化功能紊乱等。作息遵循早睡早起,利于肝血修

复。建议晚上11时前入睡,早上8时前起床。

王飞达表示,立春时节,饮食应多辛甘、少酸收。韭菜、葱、蒜、芹菜等辛味食物能散发阳气,疏肝理气。大枣、山药、小米、蜂蜜等可补益脾胃,避免肝气过旺伤脾。酸味入肝,容易收敛阳气,阻碍肝气疏泄,建议少吃醋、酸梅汁、柠檬等酸性饮品及食物。

王飞达推荐两道养生食方。

**韭菜鲫鱼豆腐羹:**鲫鱼煎至两面金黄,冲入沸水。加入姜片、豆腐块,中火煮15分钟。滤出鱼汤,放入韭菜碎煮30秒。玉米淀粉勾薄芡,加盐、白胡椒粉调味。

**韭菜炒合菜:**粉丝温水泡



图据AI生成

软,鸡蛋皮切丝,里脊肉用酱油或淀粉腌10分钟。热锅冷油滑炒肉丝至变色盛出,余油爆香蒜片,依次下豆芽、木耳中火翻炒。加入韭菜段、粉丝、蛋皮丝、肉丝,淋入1勺生抽、半勺糖、少许白胡椒粉和2勺水。大火快速翻炒1分钟,滴香油出锅。

## 午睡会悄悄拉开“大脑年龄差”

你有每天午睡的习惯吗?每天午睡和很少午睡的人,长期来看差别在哪里?别小看这个习惯,它正在悄悄拉开人与人之间的“大脑年龄差”。

### 午睡正在悄悄拉开人与人的“大脑年龄差”

午睡,最受益的器官可能就是每天高速运转的“CPU”——大脑。短暂午睡20-30分钟,堪称最简单高效的“大脑保养术”。

给大脑一键“重启”:2026年1月,一项发表在国际期刊《神经影像学》的研究发现,一次科学的午睡能显著降低大脑“突触连接强度”,相当于帮你关闭所有无用程序、清理缓存垃圾,让大脑“重启”。

大脑“脑容量”更大:2023年6月,一项发表在国际期刊《睡眠健康》的研究,分析了37万余名参与者的健康信息后发现,有午睡习惯的人,脑容量比不午睡的人平均大15.8立方厘米,相当于大脑衰老速度减缓2.6-6.5年。午睡有助于减缓大脑因年龄增长而出现的萎缩速度,进而维持大脑的健康状态。

有效降低痴呆症风险:2021年刊发在国际期刊《综合精神医学》的研究表明,规律午睡不仅能有效预防老年痴呆,还能提升思维敏捷性。

### 除了大脑 午睡也让身体悄悄变好

心血管更健康:2019年发表在英国《心脏》杂志在线版

上的一项研究发现,偶尔午休(每周1-2次)的人与那些根本不午睡的人相比,中风或心力衰竭发生的风险降低了近一半。

心情会更好:白天小睡可以调节情绪,改善午睡后的心理状态。

2010年发表在国际期刊《精神病学与临床神经科学》上的研究发现,午睡后清醒期间,快乐、放松成分的量值显著升高。

有助控制体重:2025年1月,西班牙学者在《肥胖》期刊发表的一项研究发现,午睡遗传倾向高或经常午睡者,比不午睡者肥胖概率更低,且这些喜欢午睡的人减肥成功率也更高。

据人民日报健康客户端

### 体虚身弱气血不足 多喝这碗汤

一道汤,补出好气色。不燥不腻,四季皆宜,男女老少都可以喝。

**五指毛桃灵芝炖汤:**补虚益气、调节免疫力。

食材:五指毛桃15克(干品,提前泡10分钟)、灵芝5克(切片或剪碎更入味)、大枣2枚(去核)。

做法:所有材料入锅,加清水1500毫升,大火煮沸后转小火慢炖40分钟,喝汤吃渣。

坚持每周1-2次,帮助改善气血不足、乏力头晕,调养体质,家常又实用。

### 预防骨质疏松 多吃这些少吃那些

想要骨头老得慢,4种食物推荐你多吃。

含钙量高的食物:比如奶制品、豆制品、绿叶蔬菜、坚果、海产品等。

富含维生素D的食物:比如海鱼、蛋黄、菌菇等,加上每天适量晒太阳,帮你更好吸收钙。

富含优质蛋白质的食物:长期蛋白质摄入不足,会影响骨头质量,肉、蛋、奶不能少。

富含镁的食物:缺镁也容易引起骨质疏松,含镁高的食物有谷物、坚果等。

想要骨头老得慢,4种食物建议你少吃:高盐饮食、过量的咖啡(每天喝咖啡最好不要超过2杯)、碳酸饮料、酒精(过量摄入酒精,会干扰骨骼生成,还会抑制体内维生素D、钙的代谢)。 均据CCTV生活圈