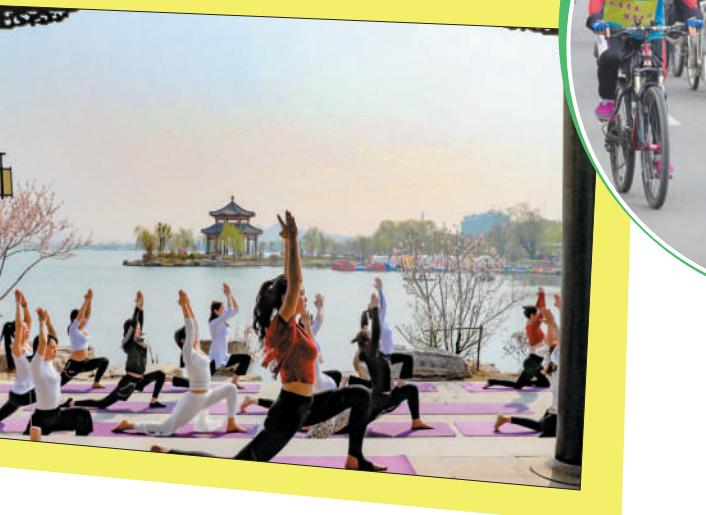


春天，向着健康出发

俗话说：“一年之计在于春。”春季是养生的好时节，此时春阳升动，万物复苏。百姓如何科学养生？如何合理饮食？如何健康运动？如何做好保健从而预防疾病？我们一起听听市人民医院专业医生的见解。



本版摄影

冯树风
万善朝
梅月

陈文晓
黄鹤鸣



■记者 黄旭

春季饮食营养均衡为先

《黄帝内经》中提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”该院临床营养科主任何荣芬告诉记者：以谷类食物滋养人体，以动物食品补益脏腑，用蔬菜和水果辅助补充。春季是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期，因此春季养生更应注重健康饮食原则，为健康打下良好基础。

平衡膳食模式是最大程度上保障人类营养需要和健康的基础，食物多样是平衡膳食模式的基本原则。中国居民膳食指南（2022）提出平衡膳食模式准则八条：食物多样，合理搭配，一日三餐膳食的食物种类全、品样多，应由五大类食物组成（谷薯类、蔬菜和水果、动物性食物、大豆和坚果、烹调油和盐）；吃动平衡，健康体重，各个年龄段人群都应每天进行身体活动，保持能

浪费，食物制备生熟分开，熟食二次加热要热透，讲究卫生，从分餐公筷做起。

春季饮食，宜“减酸增甘，以养脾气”，意思是说：酸味入肝，春天食用酸性的食物容易助长肝火，少吃酸味食物以制肝木过旺，多吃点甘味的食品，以补益人体的脾胃之气，帮助抗御肝气侵犯的能力。春季肝气旺盛，酸味入肝，多食会使肝气过盛而损害脾胃。“脾胃为后天之本”，在春季懂得以饮食掌控身体的内在环境，用性味甘平的食物，如鲫鱼、菠菜、胡萝卜、枸杞、芝麻、红薯、南瓜、山药等，养脾。在仲春肝气最盛的时候可以用一些枸杞、菊花、玫瑰花、茉莉等疏肝理气的芳香食材，从情志上、饮食上、习惯上使身体平和无偏。

何荣芬指出，饮食都要因人制宜，就是根据不同人的年龄、身体状况、体质来制定不同的饮食方案。比如说，老年人脾胃消



时。锻炼时间和地点：早上不能太早出来锻炼，最好在日出以后在场地宽阔树木茂盛的地方为最好。科学研究最佳体育锻炼时间在下午5点到7点。注意感官卫生，肢体不要暴露太多，要锻炼中要学会用鼻吸气、口呼气。运动量和强度不要过大，以免因运动量过大、汗出过多会损伤阳气，免疫力下降致伤风感冒。要学会运动损伤的应急处理。擦伤是皮肤出血或者组织液渗出，如果是小面积的擦伤，用碘伏涂抹就可以，如果是大面积的擦伤，有大面积出血伤口，可以先用生理盐水冲洗伤口，然后再用碘伏涂抹伤口，用纱布包扎好即可。撕裂伤因为过度运动而造成肌肉撕裂，有开放性和闭合性两种，轻度开放性拉伤，用碘伏涂抹即可，较大的撕裂伤要到医院就医。挫伤是因为碰撞而造成创伤，会出现红肿，皮下出血，进行冷敷或者加压包扎好，在恢复期要进行功能性的锻炼。肌肉韧带拉伤24小时前为急性期，要停止运动、冷敷、包扎、抬高受伤部位。

养生即“养身”

所谓养生就是根据春夏秋冬四时阴阳变化规律，结合人体自身的体质及脏腑气血特点，合理安排饮食起居、生活劳作及精神情志等行为活动，并采取积极的调摄养护手段和方法，以达到维护健康、预防疾病、延缓衰老乃至延年益寿的目的。顺时养生是中医养生的一大原则，按四季特点，春生、夏长、秋收、冬藏；按自然界属性，春属木，与肝相应。

春季养生，重在养肝。中医理论认为“肝主情志”“怒伤肝”。因此养肝的关键就是要保持心情舒畅，力戒暴怒或心情忧郁。该院中医科主任中医师、安徽省名中医耿静表示，要学会控制自己的情绪，及时疏导负面情绪，转移或者转念，让自己快速调整好心情，经常听听轻音乐缓解压力。通过外出活动，多晒太阳等调养情绪的方法，使春阳之气得以宣达，从而达到人体脏腑功能正常运行的目的。另外瑜伽、冥想等也可达陶冶情操，达到开阔胸怀的目的。平时还可以喝点花茶，如茉莉花茶、玫瑰花茶、绿茶、金银菊茶、茉莉玫瑰双花茶等。

人体全身满布经络和穴位，尤其是脚底、耳朵、头颈、手掌等处，运用生物全息疗法做各种按摩、刮痧等，以疏通经络，调节气血。每天拍打身体两侧的肝胆经有助于振奋阳气、疏肝理气、通络散结。“春梳头，一年通。”立春梳头也可以达到宣行郁滞、疏利气血、通达阳气的作用，还可以缓解春困。中医认为“风为百病之长”“春来不可背寒，寒则伤肺”。要遵循“春捂秋冻”的规律，春季气温变化较大，特别是早晚温差较大，要注意保暖，避免着凉感冒，预防疾病。随着天气逐渐转暖，白昼时间越来越长，晚上时间随之变短。市民作息时间也应随着这种变化而作出相应调整，顺应“日出而作，日落而息”之规律。



量平衡与健康体重；多吃蔬果、奶类、全谷、大豆，蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学的重要的来源，大豆、坚果富含优质蛋白质，必须脂肪酸及多种植物化

学物；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，富含优质蛋白质、脂类、脂溶性维生

素、B族维生素和矿物质等；少盐少油，控

糖限酒，成年人每日食盐摄入量不超过5g，烹调油25g~30g，添加

糖的摄入量每天不超过50g，最好控制在25g以下；规律

进餐，足量饮水，合理安排一日三餐，定时定量，不漏餐，每天吃早餐，足量

饮水，少量多次，成年男性每天喝水1700ml，成年女性

每天喝水1500ml，推荐喝白开水，不喝或少喝含糖饮料，不用饮料代替白开水；会烹会选，会看标签，认识食物，选择新鲜的、营养素密度高的食物，学会烹饪、传承传统饮食，享受食物天然美味；公筷分餐，杜绝

浪费，食物制备生熟分开，熟食二次加热要热透，讲究卫生，从分餐公筷做起。

选择适合的健身方式

春天到了，人们从寒冷冬季的蛰伏中走出，这时机体的体温调节中枢和一些脏腑功能，都有不同程度的减弱，特别是全身的肌肉和韧带，更需要锻炼以增强运动功能。春季适当的运动锻炼，不仅能提高自身生理机能和健康水平，还有利于调节自身情绪，从而使人精神振奋，增强人体代谢和抵抗力。

该院骨一科主任医师孙羽介绍，春季运动有许多的方式，一般来说，老年人以慢跑、散步、舞剑、太极拳、做医疗体操为宜；中青年人以长跑、爬山、打球为佳；少年儿童可以跑步、跳绳、打羽毛球、做广播体操为好。郊游踏青、放风筝则老少皆宜。不过虽然春天气温逐渐上升，但春天气温变化比较大，早晚温差大，还是要注意一些事情，气候变化，锻炼时随时注意防寒保暖，以免出汗后受凉，要及时擦干汗液。做好锻炼前的准备活动，准备活动最少要半小



每天喝水1500ml，推荐喝白开水，不喝或少喝含糖饮料，不用饮料代替白开水；会烹会选，会看标签，认识食物，选择新鲜的、营养素密度高的食物，学会烹饪、传承传统饮食，享受食物天然美味；公筷分餐，杜绝