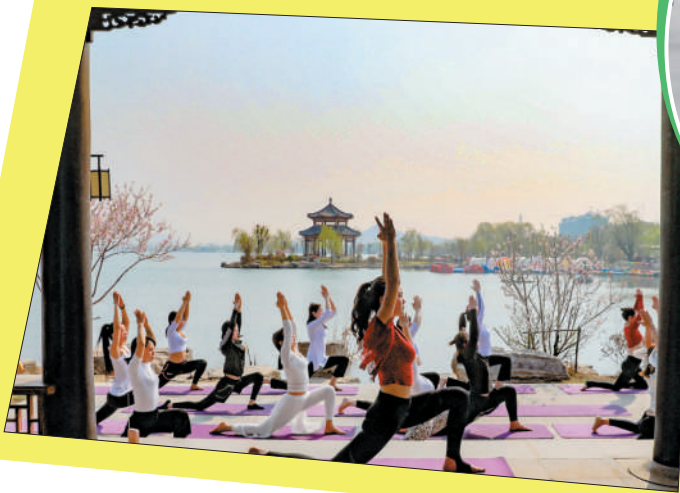


俗话说:“一年之计在于春。”春季是养生的好时节,此时春阳升动,万物复苏。百姓如何科学养生?如何合理饮食?如何健康运动?如何做好保健从而预防疾病?我们一起听听市人民医院专业医生的见解。

春天,向着健康出发



■ 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、品种多,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,帮助抵御肝气侵犯的能力。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



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来源,大豆、坚果富含优质蛋白质、必需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、脂肪、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

化功能逐渐减弱,饮食上就应以清淡为主,细嚼慢咽,少吃多餐。小孩子脏腑娇嫩,脾胃功能尚未强健,且正处于长身体的时候,饮食上就应该全面、丰富、多种多样。女子妊娠期间,应增加营养,保证胎儿健康地生长发育。

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,要及时擦除汗液。做好锻炼前的准备活动,准备活动最少要半小



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、出汗过多会损伤阳气,免疫力下降致风感冒。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,白天时间越来越长,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。

■ 本版摄影

冯树风 梅月 黄鹤鸣 陈文骁 万善朝