

掌握养生小技巧 春季生活更健康

立春过后,气温、日照、降雨开始趋于上升、增多。中医认为,养生也应该顺应天地之气的变化,注意养肝护肝。

早睡早起 以养肝气 春天阳气开始生发、白日渐长,万物开始复苏。“肝属木,应于春季”,肝气通达,身体才会轻松、精力充沛;肝气受损,人很容易出现疲劳困倦、眼干目涩等不适。因此,春季首先要让肝“休息”好。“人卧则血归于肝”,在此时提倡早睡早起,规律起居,即便晚睡,也要在晚上11时前上床。早上起床后伸个大大的懒腰,在日出后到户外散散步,身体动起来,阳气也就被鼓动了起来。

少酸加辛 助阳养肝 中医认为,酸性收敛,入肝经,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,因此,立春饮食应少吃酸性食物,多吃辛甘发散之品。如洋葱、姜、蒜、芹菜这些味道辛香走窜的食物,既可疏风散寒,又能杀菌防病,最适宜立春节气食用。在饮食药膳方面,针对立春的时节特点,可食用一些养肝柔肝、疏肝理气的药材和食品,如白芍、枸杞、花生、红枣等均是不错的选择。此外,春季容易发生肝气过旺,对脾胃产生不良影响,妨碍食物正常消化吸收因此,不妨适当摄入些甘味食物以滋补脾胃,可选择大枣、山药等味甘养脾之品,做成大枣粥、山药粥食用。

春捂护阳 防寒保暖 谚语云:“春不减衣,秋不戴帽”,这是指早春季节不要急着把棉衣脱掉。立春后,阳气渐生,而阴寒未尽,正处于阴退阳长、寒去热来的转折期。此时人体的毛孔也正处于从闭合到逐步开放的过程,对寒邪的抵抗能力有所减弱,如果穿得少了,一旦遭遇寒凉的侵袭,毛孔就自动闭合,体内的阳气得不到宣发,以致产生“阳气郁”的现象。所以,防寒保暖仍是养生的重点。

动三动 敲肝胆经清肝火 双脚与肩同宽,蹲马步,双手握空拳,从膝关节内上方开始,四拍,敲至腹股沟,然后转至胆经,从环跳穴开始,四拍,敲至膝关节外上方,慢慢收回。闭目转眼养肝血:闭合双眼,用食指轻压眼睑,微微揉搓到眼球有发热、发胀感为宜,随后转眼,即保持头部不动,眼球分别向左右各转动10圈,能有效缓解眼疲劳、提高视力。伸个懒腰理肝经:经常伸个懒腰,可行气活血、通畅经络关节,同时激发肝脏机能,达到肝脏保健效果。

喝三粥 菠菜粥养肝护肝 春季养生以养肝护肝为先,菠菜粥对因肝阴不足引起的不适都有较好的辅助治疗作用。香菜牛肉粥去腻开胃:香菜因为含不少挥发油而具备独特的气味,香菜牛肉粥可以开胃促消化。韭菜粥调节肠胃:初春食韭菜,能温中开胃,提高免疫力。

吃三芽 黄豆芽营养丰富 在所有豆芽中营养价值最高。枸杞芽清火明目,适当食用枸杞芽清火明目,可增强免疫力和抗氧化能力。绿豆芽解毒下火,若春天里上火生了口腔溃疡,或是小便发黄、耳后有水流出、早起眼睛发蒙有眼屎,最宜吃绿豆芽。

咬三果 枇杷预防感冒 枇杷有岭南开春第一果之称,在春季的时候多吃枇杷可以帮助预防感冒。菠萝帮助消化:春季的菠萝香味浓郁、口感水润。草莓健脾润肺:草莓有健脾、润肺、补血、益气的功效,老少皆宜,尤其对于体虚者。

(人民网)

《本草衍义》记载:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之。”此处的“茶”即是现在的“茶”。茶属中药一族,故善养生者以茶为药,拾遗补缺。从中医养生的角度来看,每个人体质不同,每种茶的性味也不同,如果能依据体质特点来选择合适的茶饮,可达到事半功倍的效果。河南省中医养生保健专业委员会副主任委员吕沛宛和浙江大学茶叶研究所所所长、浙江省茶叶学会副理事长王岳飞为大家介绍如何辨体质、喝好茶。

辨清体质喝对茶

不同茶类由于加工工艺、品种、地域、季节等因素的差异,其性味特点有所不同:绿茶属不发酵茶,富含叶绿素、维生素C,性凉而微寒;白茶是微发酵茶,温凉平缓,不过,“绿茶的陈茶是草,白茶的陈茶是宝”,陈放的白茶有去邪扶正的功;黄茶属部分发酵茶,性寒凉;乌龙茶属于半发酵茶,性平,不寒亦不热,属中性茶;红茶为全发酵茶,性温;黑茶属于后发酵茶,茶性温和,滋味醇厚回甘,刺激性不强。

平和体质 平和体质是正常功能较协调的体质,通常面色红润、精力充沛。这类人提倡顺应自然,各类茶都可以喝一些,例如春饮花茶理郁气;夏饮绿茶驱暑祛湿;秋品乌龙解燥热;冬喝红茶暖脾胃。

气虚体质 气虚的人容易倦怠无力、少气懒言,或头晕目眩,面色有点黄。这类人适合喝普洱熟茶、乌龙茶,搭配黄豆、玉米、豌豆等制作的点心同食。

阳虚体质 表现为阳气不足,畏寒怕冷,不敢吃凉的东西。喝茶可以选择红茶、黑茶、重发酵乌龙茶(岩茶),阳虚重者,可以在茶里稍加几片干姜同饮,不推荐喝绿茶、黄茶、苦丁茶。

阴虚体质 这类人群的特点是内热,手脚心发热,易口燥咽干,眼睛干涩,大便干结。可多饮绿茶、黄茶、白茶、苦丁茶、轻发酵乌龙

茶,另外可搭配些枸杞、山药、石斛、麦冬同泡饮,慎喝红茶、黑茶、重发酵乌龙茶。

血瘀体质 这种体质的人多面色黯淡,舌质瘀暗,如舌质偏淡,怕冷,可喝红茶,如果舌质红,体质偏热,可喝绿茶。

痰湿体质 这类人多体形肥胖,腹部肥满松软,易出汗,面油,嗓子有痰,舌苔较厚,可喝橘普茶、红茶,佐以干姜同饮。

湿热体质 这类人时常湿热内蕴,面部和鼻尖总是油光发亮,脸上易生粉刺,皮肤易瘙痒,常感到口臭。宜多饮绿茶、黄茶、白茶、苦丁茶,慎喝红茶、黑茶、重发酵乌龙茶。

气郁体质 体形偏瘦,多愁善感,感情脆弱,常感到乳房及两肋部位胀痛。尽量少饮含咖啡因多的茶,适合喝山楂茶、玫瑰花茶、菊花茶、佛手茶、陈皮茶。

特禀体质 这是由遗传因素和先天因素所造成的一种特殊状态的体质,通常表现为易对药物、花粉、季节等过敏。这类人群不宜喝浓茶。

吕沛宛表示,《黄帝内经》称,“阴阳匀平,命之曰人。”健康的体质讲究的是“阴阳平衡”。因此,大家可以根据茶的温凉偏性来选择,顺应时节喝茶,无论哪种体质,最关键的还是要保持心态平和,按照自然简单规律的方法去生活,不然过犹不及。

(人民网)

● 营养小厨房

韭菜豆芽鸭血汤

主要功效:温中祛湿、养肝润燥

食材:春韭150克、黄豆芽150克、鸭血200克、生姜适量(2~3人量)。

制作方法:将韭菜和黄豆芽洗净、裁段。鸭血冲洗后,温水浸泡。锅中放水2千克,加少许花生油,武火将水烧开,将鸭血、春韭、黄豆芽分别加入,煮熟,加食盐调味,喝汤吃渣。

汤品点评:韭菜现在全国各地都能栽种,像“春韭”“冬韭”就是不同季节的出品,春韭的品质更优,现在正是进食春韭的时候。韭菜搭配同样具有生发、向上的黄豆芽,有利于肝气疏发。而且韭菜、黄豆芽都属于低热量食品,富含膳食纤维,增加饱腹感。黄豆是优质的植物蛋白,经过发芽后的黄豆芽,氨基酸更容易被吸收。春宜养肝,肝主藏血,鸭血是个很好的补血润燥食材,另外鸭血本身也富含血红素铁,且低脂,是改善缺铁性贫血的不错选择。

(据《广州日报》)

