

# 春季养肝正当时 三多三少要记牢

中医认为，肝在五行属木，与春季相对应，有类似于春天树木生长、生机勃勃的特性。因此，肝气具有疏通、畅达全身气机，推动人体全身血液、营养物质运送到各个脏器，促进消化系统正常工作、调节人体情志等作用。

春季万物复苏、阳气始发，人的“肝气”也开始旺盛起来，如果肝气不顺畅，与春天的生化之气不相合，可出现烦躁、易怒、眩晕、面赤等症，加重或诱发诸多肝脏疾病；另一方面，春季是人体保持肝脏各项生理功能疏通畅达的最佳时节，那么春季如何养肝？谨记“三多三少”。

## 1.多“少火”少“壮火”

中医的“火”是人体保持气血平衡的一种状态，如果“火候”掌握不好，有所偏盛或亏虚，就可能疾病的发生。《黄帝内经》有“少火生气，壮火食气”理论。通俗理解的话，“少火”就是人体正常生理之火，是维持

生命活动的动力、供给人体所必需；超过人体生理需求的火便为“壮火”，是病理之火，消耗人体的正气，导致疾病发生。

肝为“阴脏”，喜润喜柔、喜条达，按中医“体阴而用阳”的道理，养肝一方面要选用温和补养之品，为人体培植“少火”以维护肝的正常生理功能；另一方面，要注意不要过量使用助火之品，以免“壮火”食气。“壮火食气”多见于喜欢高盐、高脂、油腻、辛辣、重口味及好饮酒之人。因此，春季饮食提倡多食谷、蔬、菜、果等素食清淡自然食品来滋肝养阴。

对于本身处于“壮火”状态者，可视病情轻重用方药，如有烦躁易怒、面红目赤、头昏脑涨的表现，可以适当清火，但要避免大寒药物，不妨试试清肝饮。

### 清肝饮

取夏枯草5克、薄荷3克、白菊花5克，用100℃开水冲泡5分钟，代茶饮。其药味轻清平和，既可以清肝明目，又可以疏肝解郁，适合作为清肝降火的茶饮。

## 2.多甘少酸

药王孙思邈在《千金食治》言：“春，七十二日，省酸增甘，以养脾气。”根据中医五行学说，肝与酸相应，脾与甘相应；肝气过旺会制约脾的功能，出现头晕、头痛、食欲不振等一系列症状。因此，春季养肝应遵循“增甘少酸”的原则，可以抑制肝气过于亢盛，同时滋补脾气的亏虚。

“增甘少酸”不是单纯地多吃甘甜味食物，少吃酸味食物，所说的“酸”及“甘”是从中医五行角度出发，凡是属收敛、固涩作用的食物都归为“酸”味，如石榴、覆盆子等；具备补益、健脾、和缓作用的食物归为甘味，如山药、扁豆、核桃、菜花、莴笋、黑米、燕麦等五谷杂粮。春季饮食多以健脾益气为主，可选用大枣、山药、扁豆、瘦肉、鱼类、蜂蜜、姜、大麦、小麦等具备补益和缓功效的食物，搭配新鲜蔬菜以疏肝理气。

## 3.多动少怒

在春季保持心情舒畅和较高的运动量，更有利于机体适应春季生发之象。情志状态是肝脏疏泄功能正常与否的关键因素。中医认为怒伤肝，发怒、生闷气都易使肝气郁结，导致气郁化火，也就是人们常说的“肝火”，引发血压升高、头痛、头晕、中风、神志不清等肝火上炎的症状。

中医讲究“天人合一”，要多亲近大自然，置世俗于身外，顺应自然，做到平和心态，把得失看淡了，自然“云淡风轻”。学会释放，在遇到不满意或不开心事情时，要勇于表达或向别人倾诉出来，不要把事情都放在心里，只有“郁”出来了，自然便不会“结”了。

此外，要养成良好的生活习惯，适当运动。在春季开展适合时令的户外活动，周末适当踏青、郊游，观赏自然界绿色植物，吐故纳新，强身健体，既能促使人体气血通畅，又可以实现怡情养肝之目的。来源：学习强国



图片来源于网络

春季万物萌生，是运动的好时机，在春季适当地开展户外活动，能够增强体质，更好地抵抗各类呼吸道疾病和传染病。

**散步**  
散步是最安全、最简便、最经济的有氧代谢运动。

体质较好的中老年人和年轻人适合快步走，时速在5-6公里，每分钟约行走120步左右，坚持快走锻炼能提高人体的心肺机能，降低体脂率，减少心脑血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病发生的几率。

体质较弱的老年人宜选择缓步散步，每分钟约80步，时速2-3公里，可帮助稳定情绪、消除疲劳，亦有健胃助消化的作用。

**伸展**  
度过了需要“猫冬”的寒冬，春天最适合做的就是伸展运动，以唤醒身体。

比较简单的拉伸动作就是伸懒腰，伸懒腰可以拉伸身体两侧、后背肌肉，促进周身血液循环，推动气机运行；可缓解疲劳、肌肉酸痛，改善肝郁气滞导致的胸胁胀满不适、腰腹疼痛等症状。

**慢跑**  
慢跑可增加摄氧量、降低高血压、摆脱身体赘肉、改善心脏功能。

慢跑的时间取决于慢跑者的训练程度。对于初学者或是中断体育运动较长时间的人来说，一开始每次运动最好不要超过10~15分钟，中间可以有一个慢走的过程。

慢跑时间可以在一个月内逐步提升到20分钟。跑步速度不能太快。只要呼吸开始难以保持均匀，就要放慢速度（甚至用快走代替慢跑）。

慢跑运动的关键在于坚持，平均一周需要3次训练。

**放风筝**  
放风筝时的跑动、牵线和控制，可以促进身体四肢、大脑和眼睛的协调。

风筝高飞时，眼睛远眺，双目的肌肉得到调节，既可以消除疲劳，还可以明目养肝。

而颈部后仰的动作，能帮助保持颈椎、脊柱的肌张力，可使颈部肌肉得到放松，有利于保持颈椎的生理弧度，改善局部血液循环。

放风筝时，中老年人及有颈椎病的人要注意不要后仰太长时间，可仰视和平视交替。

最好选择平坦、空旷的场地，不要选择湖泊、河边及有高压电线的地方，以免发生意外。

### 运动前后注意事项

- 1.在运动之前，每一个人都要对自己的身体状况进行简单评估。
- 2.了解自己身体是否健康、有没有运动的欲望、睡眠是否充足，若答案肯定，才适宜运动。
- 3.运动时不要空腹，可适当补充一些能量。
- 4.如果选择户外运动，需要关注天气变化，极端的天气不适合运动。
- 5.运动前需热身，运动结束后，则适当做一些拉伸放松活动。

来源：养生中国微信公众号

这些运动春天做

# 水果有营养 会吃才健康

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》指出，我国人群普遍存在水果摄入量不足的问题，平均最高摄入量仅为每天55.7克，远远低于《中国居民膳食指南(2022)》推荐的每天200~350克水果的摄入量。

## 五彩水果 抗老防病

采购水果时，大家要避免单选一种颜色的水果。一般来说，深色水果含有的β-胡萝卜素、多酚类、黄酮类抗氧化营养成分更丰富，例如圣女果、柑橘、柚子、柿子、芒果、香蕉、樱桃、桑葚、葡萄等，都可以选择。

大家最好保证每天吃1~2种颜色的水果，为机体提供多种微量元素及维生素。研究表明，维生素E、维生素C、B族维生素以及钙、镁、锌等，可减缓人类认知功能的下降，延缓海马区神经退化，使大脑免受神经毒害，从而延缓阿尔茨海默病的发生和发展。

## 低糖水果 防病稳糖

正确摄入新鲜水果，可以帮助降低2型糖尿病的发病风险。已经患有糖尿病的人群，每天吃100克新鲜水果，也可降低总体死亡率及冠心病、脑卒中的发生风险。所以，糖尿病患者可以在血糖控制平稳的情况下，在加餐时适量摄入低糖水果，如番石榴、樱桃、苹果、圣女果等。

## 适量水果 有益健康

大多数水果的能量都较低，但也有个别种类含有较高的果糖、葡萄糖及脂肪，能量比一般水果高出好几倍，如哈密瓜、牛油果、榴莲等。您可以根据自身体重及膳食摄入情况选择合适的水果。

每种水果都有其营养价值，但过量摄入



图片来源于网络

果糖会提高机体甘油三酯、胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和尿酸的水平。所以水果虽好，大家还是要适量摄入。

来源：学习强国

# 缓解颈椎不适 常做“米”字操

许多人由于工作、学习等原因，长期维持一个姿势完成自己的任务，导致越来越多的人患有颈椎病，近来有年轻化的趋势，颈椎病难受起来也很“要命”。

一些运动能够有效缓解颈椎不适，本文向大家介绍一些锻炼方法以及颈椎病患者的日常注意事项，以帮助患者控制病情。

## 颈椎病患者适合做的运动项目有以下儿种：

**慢跑、快走。**这两项运动对患者的体力要求不高，且对膝盖及脊柱的影响较小，利于颈椎病患者的康复。

**游泳。**游泳时的抬头、划水等动作都需要颈部来支持，连贯的游泳动作能够拉伸我们的颈部肌肉。

**打羽毛球。**打羽毛球时，抬头、低头的动

作能够有效防控颈椎病。

**“米”字操。**就是以自己的脖颈当笔杆，下巴当笔尖，写“米”字，颈部活动要缓慢，速度太快，会引起颈椎病的加重。

**做飞燕式的动作。**患者俯卧于床，接着双手臂、双腿伸直往上抬，最好做到胸部及四肢离开床面的程度，静态保持5秒后，再恢复俯卧。此项运动可锻炼颈部肌肉，增强稳定性，从而缓解疼痛。

**移动颈椎。**以身体放松的状态站立，头颈缓慢往后仰，随后前屈，最后左右两边旋转，保持5秒，提高肌肉协调性，缓解颈部的症状。

**拉伸颈部。**站立时，放松身体，双脚分开与肩同宽，双手握于身后，并向后伸直拉伸；同时颈部尽力后仰，保持5秒钟。

在此提醒各位颈椎病患者，运动注意强

度，根据自身病情、体质和医生建议进行运动。

**中老年人、工作需要一直坐着、睡眠姿势不正确、喜欢床上半躺着玩手机的人都要警惕颈椎病的发生，患有颈椎病，要注意以下几点：**

患者要充分休息，放松颈椎，工作、学习时尽量不要长时间维持一个姿势，以免过于疲劳加重病情。

患者颈椎明显不适后，应保证休息，并且要及时去医院接受检查，接受进一步治疗，遵循医生建议适当停止工作，接受治疗，恢复身体健康。

外部寒冷刺激会加剧患者病情，因此患者要少吹冷风、空调和电风扇，要有主动预防颈椎病复发或加重的意识。患者注意不要做

过重的体力工作，也不要提太重的物品，生活中要小心保护颈部，以免颈部受伤。

饮食清淡，也要容易消化，油腻、太咸、辛辣、寒凉的食物建议最好不要吃。适当多吃高纤维食物，以防便秘。患者还要多喝水。

及时调整不正确的坐姿，学习、工作时正视书面或电脑，不要偏头、歪着身体或趴在桌子上，同时脊柱要挺直。

负面情绪过重会阻碍患者康复进程，患者应开朗、乐观，以正面的心态面对颈椎病，同时在生活中做些开心的事转移注意力，注重劳逸结合。

患者也不要熬夜，要早睡早起，良好的睡眠有利于颈椎病的恢复。

患者还要注意不要穿高跟鞋，并且最好是睡硬板床。来源：大河健康报

# 远离心血管疾病 注重控制体重

近些年来，各种心血管疾病的发病率在逐年上升，使得越来越多的人被笼罩在其“魔爪”之下，不仅危害了患者的身体健康，还大大降低了患者的生活质量，严重时还会夺走患者的生命，具有较高的致死率。因此，大家要注意防范，避免心血管疾病的发生。

**心血管疾病的致病因素比较多，主要有以下几种：**

**肥胖。**肥胖会影响身体的脂质代谢，过多的脂肪堆积在体内还会对器官和血管造成很大的压迫，长期可诱发心血管疾病。

**不良的生活习惯。**大体可概括为饮食和作息两个方面，饮食上，不注意节制，长期暴饮暴食、抽烟酗酒等。作息上，经常

熬夜，过度劳累身体等。

**代谢异常。**比如脂代谢发生的异常，会造成血脂的不断升高，从而增加心血管疾病的患病率。

**存在基础病。**比如高血压、糖尿病等疾病，会加剧对心脏及血管的损伤，从而形成心血管疾病。

**其他因素。**比如患者所处的环境、心理状态等。

心血管疾病会干扰甚至是阻碍血液循环，从而影响到心脏的供血和供氧，导致患者容易出现头晕、胸闷、乏力等不适症状，随着病情的加重，还可能会造成器官的器质性病变，产生心肌梗死等严重的疾病，危害患者的健康和生命。所以除了要及时接受治疗外，注重预防工

作也是应对心血管疾病的首要任务。

## 那么，应该从哪些方面进行预防呢？

**规范饮食。**不良的饮食习惯会加重身体的负担，造成损伤。日常中，大家除了要学会有营养的合理搭配外，还要养成正确的用餐习惯，比如少食多餐、用餐前要洗手，远离刺激性强的食物，避免影响肠胃的消化，不利于营养的吸收。另外，还要禁止抽烟和酗酒。

**合理作息。**平时要注意合理休息，保证身体充足的睡眠。熬夜和过度劳累会导致身体代谢的紊乱，血压升高，加大心血管的损伤。

**加强锻炼。**除了改变饮食和作息外，运动锻炼也必不可少。运动能够帮助改善血液循环，促进身体的代谢，增强身体的整体素质。平稳心态。生活的重担和工作的压力可

能会引起许多人精神长期的紧绷，不仅容易产生抑郁、焦虑等心理疾病，还容易导致血压升高、心率加快、内分泌紊乱等症状，从而诱发心血管疾病。

**积极治疗。**比如高血压、糖尿病等疾病，是诱发心血管疾病的重要因素，因此这类患者要根据医生指导，合理用药，坚持治疗，避免病情的持续发展，从而形成心血管疾病。

**定期体检。**许多心血管疾病形成的初期都是潜移默化的，不会对患者的身体产生明显的影响，从而给疾病的蔓延创造了有利条件，耽误治疗的时机。而体检就避免了这一情况，所以大家最好还是要定期进行身体检查，提早发现身体异常。

来源：大河健康报

# 木耳腰片汤



图片来源于网络

**材料：**猪腰150克，水发木耳25克。高汤、料酒、姜汁、盐、味精、葱花等适量。

**做法：**将猪腰洗净，除去薄膜，剖开去腰腺，切片备用；水发木耳洗净，撕成小片备用。将锅置火上，加水烧沸，加入料酒、姜汁、腰片，煮至颜色变白后捞出放入汤碗中。将锅置火上，注入高汤煮沸，下入水发木耳，并加盐、味精调味，煮沸后起锅倒入放入腰片的汤碗中，撒上葱花即可。

**功效：**动物肾脏含有丰富的蛋白质和多种维生素，对人体有补精益气的作用。

来源：大河网

