

IFE

生活味道

春季养生 知其一二

■文/陈敬亭

“参差荇菜，左右流之。窈窕淑女，寤寐求之。”春草萌发，流水活泛，松动的还有人的身体和小小心思。感受着春天的美好，我们能想起的除了愈发生机勃勃的诗句，还有许多养生的方法，很多已成为我们的生活常识，对这些常识，我们如果不仔细思量，往往会知其一，不知其二。

春捂也有不当捂

每到春天，父母就告诫，别贪凉，春捂秋冻。现在也许轮到你把这话告诉你的孩子了。知道这句话并不等同于我们能做好，看看大街上，依然能发现两个极端：爱美的，急慌慌地脱下穿腻了的厚重冬装，早早就换上了那些款式飘逸色彩美丽的春装，让我们看得见春意更看得见寒意；老人、小孩却担心抵抗力太差，春季容易感冒，于是过分小心，往往捂过头，有时候捂出了汗还舍不得脱衣服，这样也一样会生病。所以，春捂要捂，也要合时宜地捂。首先别着急“换季”。冬季衣物别着急收起来，等气温稳定了再换季。比如今年，着急的已经把冬装洗好收起来，这下可好，冬天又回来了，这时候就千万不能嫌麻烦就拿春装凑合。然后还要根据天气和体感随时增减衣物。春天气候变化异常，早晚温差大。平时可以带件衣服备用，晚上睡觉时多备条小毛毯，根据天气情况随时取用，避免寒气损伤阳气。春捂不是不可以捂，但是别捂出汗，捂过头也容易导致感冒，导致抵抗力下降。

春捂不是门窗紧闭。春天气温上升，湿度提高，各种细菌、病毒也开始大量繁殖。如果长时间紧闭门窗，或空气流通不好，很容易导致流行性感冒、传染性疾病高发。所以春季通风比任何季节都重要。无论是家里还是办公室，都要保证每天开窗通风两次，每次至少10分钟，形成空气对流，最佳的通风时间是日出后和日落前。

春捂也不是宅在家不出门。冬季强调静养，但春季相反，宜动养，“动则养阳”。春季人们应多做户外活动，对健康十分有好处。迈开“流星步”，让运动产生阳热之气，助长人体阳气，让自然环境中的青绿之色入养肝脏，疏达肝气，这本身就是春季养生的一项重要内容。但是春季运动要循序渐进，不要过快过猛，否则容易出现身体不适，还有可能导致肌肉拉伤、关节受损。运动前需要做好充分的热身活动，如拉伸运动。

解毒丸灭火需对症

春天一到，树木发芽，人体的火气也开始发芽。家里的常备药少不了各类降火药丸，一旦出现口腔溃疡、牙疼等上火现象，就立马吃上几颗。实际上，一上火就乱用降火药，是最大的“灭火”禁忌。专家说春主生发，燥是其中的一大特点，此时大多数人容易出现口干舌燥、大便干结等“上火”症状。

中医里将“上火”分为实火和虚火，用药时应该对症下药。例如牛黄解毒丸对降实火，也就是伴有便秘干结的症状有用，但对因脾胃虚引起的上火则作用不大。春季常出现在老年人群中的便秘，就宜“润”不宜“泻”，可以通过芝麻核桃汤和蜂蜜决明饮进行润肠食疗。孩子如果有口舌红、大便干等上火症状的，不妨多喝金银花茶、菊

花茶等，以利于清除内热。

预防上火每天多吃果蔬、多喝水、规律生活，多喝薄荷、苦茶、菊花、金银花、决明子等花草茶。排泄是人体排毒的重要方法之一，每天喝够两升水，可以通过水分冲洗体内毒素，减轻肾脏负担，是排毒最简便的方法。

“春困”并非一困就睡

“春眠不觉晓”，自从会背这首古诗，这种感觉便在每个春天应验。在春日阳光的照射下，我们的血管扩张，血流速度加快，导致大脑缺氧，从而嗜睡。

是不是一困就睡才是最好的解决办法呢？专家说，其实如果睡的时间太长会进一步减少脑部血流量，抑制大脑皮层的兴奋度，可能越睡越不醒，反而更加疲惫。专家支招，解决春困要抓住两个黄金时间：一是起床后，二是午饭后。

春季可适当晚睡，但不可晚起。《黄帝内经》中提到春季应“夜卧早起”，即晚睡早起，适度减少睡眠，增加活动时间，晚不晚于半夜子时，即晚上11点，早亦不能早过早上5点起床。起床后不妨伸个懒腰，按摩太阳穴和涌泉穴。

午饭后可以散一会儿步，然后再睡个不超过30分钟的午觉。睡觉时披散头发，宽缓衣着。人体的阳气总是不停地向上、向外发散，同时头部是阳气汇聚的地方，人体十二经中六条阳经均聚集在头面部，所以，春天不睡觉时，平常也应使头部以及外周皮肤处于舒缓、放松的状态，以利于春天阳气生发。

春食甘不仅是说口感甜

孙思邈在《千金方》中指出，春天饮食应“省酸增甘，以养脾气”。因为甘味食物能滋补脾胃，而酸味有收敛作用，多吃不利于春天阳气的生发和肝气的疏泄，还会使本来就偏旺的肝气更旺，对脾胃造成更大伤害，这也是慢性胃炎、胃溃疡等疾病容易在春季复发的原因。所以，春天少吃酸辣多吃甘味食物以滋养肝脾，对防病保健大有裨益。

但是中医所说的甘味食物，不仅指食物的口感有甜味，更重要的是要有补益脾胃的作用。在这些食物中，首推大枣和山药，可以提高人体免疫力。如果将大枣、山药、大米、小米一起煮粥，不仅可以预防胃炎、胃溃疡的复发，还可以减少患流感等传染疾病的几率，因此非常适合春天食用。

韭菜是早春顺应春升之气最好的食物，可多吃但不宜过量；此外，香菜、葱、蒜也可温补阳气。当春日渐暖，可配些莲子、蘑菇、莴笋、黄瓜、菠菜等性凉味甘的蔬菜，润肝明目。

春天既然已经来了，就尽可能地远离冬日的寂寞。“在你感到寂寞无助的时候，你可以去大自然中，你可以从每一棵树，每一朵共上面，感觉生命无处不在，感觉上帝就在我们身边。”这是小时候百看不厌的电影《茜茜公主》里的台词，愿美丽的春天与我们的同在。