

# 一年之计在于春 现在开始这样养生

受访专家 南京市中医院针灸科主任中医师 阮志忠  
江苏省第二中医院肾内科主治医师 朱晓琳

一年之计在于春,进入立春,即将迎来雨水节气。标志着万物闭藏的冬季逐渐远离,开始进入风和日暖、万物生长的春季。近日,现代快报记者采访了多位专家。专家建议大家,要早睡早起,适量多做舒展运动,在饮食上清淡平和,注重情绪,养阳护肝。

通讯员 端梓任 莫禹凡 现代快报+记者 任红娟

## 早睡早起,适量多做舒展运动

在起居方面,人体气血亦如自然界一样,立春开始后自然界生机勃勃,万物欣欣向荣,这时人们应顺应自然界生机勃发之景,这就要求我们早睡早起,规律起居,松缓衣带,舒展形体,多参加室外活动,克服倦懒思眠状态,使自己的情志与大自然相适应,力求身心和谐,精力充沛。

立春应适量多做舒展运动,最简单的就是伸懒腰。要使身体尽量舒展,配合有节奏的呼吸运动。伸展时,全身肌肉用力收缩,尽量吸气;放松时,全身肌肉松弛下来,尽量呼气。

另外,初春天气变化较大,乍暖还寒,体表的皮肤毛孔开始打开,御寒能力减弱,所以不提倡马上脱去棉衣。老年人和身体虚弱者应当尤其谨慎,年轻人即使觉得热,穿衣也要下厚上薄。

立春后,晚上泡泡脚可以祛除一个冬天积在体内的寒气,从而助养人体生发的阳气。泡脚时以温水慢慢加热,千万不能一开始就用过热的水,这样会把寒气逼回体内。

## 注重情绪,养阳护肝正当时

按自然界的属性,春属木,与肝相应。春季是万物生发的季节,人体的生发主要靠的是肝气。如果春季没有得到充分的生发,到了夏季就会心火不旺,供生长发育的东西就会不足。但是如果春季肝气特别旺盛,就会打破身体其他脏腑的功能,因此不仅要重生发,更要合理地转化和排泄,不能压抑。

肝气要靠胆经来排泄,肝胆二经互为表里。所以在春天常常有人口苦、肩膀痛等,这些都是胆经堵塞、排泄不利的表现。

俗话说得好,“火大伤肝”。春季是护肝的季节,因此到了春天尤其要注意情绪的波动对身体的影响。春天最怕肝气抑郁。要想肝脏强健,首先应注重情绪调节,要力戒暴怒,减少忧郁情绪,做到心胸开阔,乐观向上,保持心境恬愉的好心态。

中医讲,肝开窍于目。所以,如果肝脏受损,就会让眼睛觉得干涩、匮乏。反之,养好眼也能护肝。建议大家在春天可以全身放松,面对太阳,闭上眼睛,同时转眼珠,先顺时针方向缓缓转10次,再逆时针转10次,每天持续15分钟即可。

## 清淡平和,要多食新鲜时令蔬果

《黄帝内经·素问·藏气法时论》中提到“肝欲散,急食辛以散之,用辛补之,酸泻之”,酸性收敛,入肝经,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,因此春季饮食应该少酸、多辛,助阳养肝。这里特别提一下萝卜,立春时节食用萝卜不但可解春困,而且有理气、祛痰、止咳等功效。

除此之外,蔬菜有绿豆芽、黄豆芽、菠菜、韭菜、芹菜、荠菜、莴笋、香椿、香菜、春笋、蒜苗、葱等,补气养血的桂圆、栗子、红枣等春季食用也是极好的。另外注意,春季不适大补,饮食应该以清淡平和。营养丰富为宜,除此之外,冬季过后,人的脾胃功能虚弱,避免油腻、辛辣、油炸,应多食新鲜时令蔬果,减少脾胃功能的负担。

粥是我国传统的饮食类别,古人很早就认识到粥的养生作用,俗话说“米粥一碗赛人参”。粥煮食方便,食后容易吸收,尤其适合年老体弱者。除了五谷熬粥,还可以和各种蔬菜、水果搭配,甚至和具有保健功效的中草药一起熬煮成药粥。专家特推荐以下几款粥:

### ·香菜牛肉粥——去腻开胃

将牛肉加葱姜熬汤,同时蒸煮米饭;再将煮好的牛肉撕碎,放入粥内一同炖煮;最后临出锅时放入香菜。此粥可以去腻开胃,补充动物性铁

和优质蛋白。

### ·韭菜粥——调节肠胃

初春食韭菜,能温中开胃,提高免疫力。方法:先将白粥熬好,把韭菜切碎后加入,再焖煮一会即可。韭菜可先用热水烫一下。

### ·芥菜粥——滋养调气

芥菜100克、花生仁50克、粳米100克、冰糖5克。芥菜洗净切碎,花生洗净捣碎,粳米淘洗干净,和冰糖一起放入锅中,加清水1升,先用旺火煮开,再用文火煮20—30分钟,以米熟为准。醒脾和胃,润肺化痰,滋养调气。

## 摩腹养生,试试按按这些穴位

孙思邈在《千金翼方》中提到“食毕摩腹,能除百病”。中医认为,腹部为“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源”。经常揉腹可通和上下、充实五脏。顺时针为泻法,能消食导滞通便,用于厌食、腹胀等。逆时针为补法,能健脾止泻。饭后半小时之后开始,尽量以舒展胸腹为宜。用手按住腹部、手心对肚脐,依据实际需要可顺时针或逆时针方向绕脐揉腹10分钟,动作轻缓。此外,还可以按摩以下穴位:

### ·太冲穴

定位:属足厥阴肝经。太冲穴在足部背侧,当第1、2跖骨间,跖骨底结合部前方凹陷中,或触及动脉搏动处。

功效:疏理肝气、通经活络、醒神开窍、镇静宁神、止痉镇痛。

按摩方法:晚上9点—11点。按摩时取坐位,用左手拇指按右脚太冲穴,沿着骨缝的间隙按压并前后滑动,做20次,然后以同样的方法按压左脚,以出现酸胀或胀痛为度。

### ·太溪穴

定位:属足少阴肾经。在足内侧,内踝后方,当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

功效:滋阴益肾,润肺止咳,通调冲任。

按摩方法:晚上9点。按摩时取坐位,用拇指指腹由上往下按揉太溪穴,每日按揉左右足各30下,以出现酸胀或胀痛为度,可调节和缓解肾炎、膀胱炎、遗尿、遗精等病症。

### ·内关穴

定位:内关穴位于前臂正中,腕横纹上2寸。

功效:安宁心神。

按摩方法:按揉内关穴的时候,以一手拇指螺纹面按另一边的内关,以感觉酸胀为佳,一般一次按揉2—3分钟。

### ·期门穴

定位:期门穴在乳头直下,第6肋间隙中(乳头平第4肋间隙,乳头下两个肋间隙)。

功效:疏肝理气。

按摩方法:取坐位或仰卧位,中指指腹按于期门穴,顺时针方向按揉2—3分钟,用力适中,以局部有酸胀感和轻度温热感为度。

### ·迎香穴

迎香穴距离鼻翼两侧1.5厘米。

功效:防治感冒。

按摩方法:用两手的食指按住鼻翼两侧的迎香穴,并且按照顺时针和逆时针的方向各搓摩36次,会有酸胀感向额面放射。