

【科普】春季养生好时节！

台州市立医院 2022-03-09 14:58

—— 点击蓝字，轻松关注   ——



春季养生



中医认为“**春三月，此谓发陈**。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”这段话介绍了春季的自然变化和气象特征，并指明了春季养生的方法，即“**春宜养肝**”。





Spring



春天是各种与肝有关系的疾病高发期，中医认为**肝郁则容易生结节**。
因此日常生活中要注意保持精神愉悦，促肝生发。调摄精神情志，心态平和，保持愉悦、舒畅的情绪，避免郁闷、恼怒等不良情绪。

来一杯舒发肝气的芳草茶

原料：玫瑰6朵，月季6朵，茉莉花12朵。
做法：开水冲泡饮用。
功效：调节情绪、清新口气、疏通血脉，调理睡眠多梦，预防黄褐斑。
特别注意：女性月经期间，应去茉莉，加红糖。月经量过多者，经期不宜饮用。



Spring

许多人在春天总感到睡不够，白天昏昏欲睡、精神不振，犯了“春困”。
改善春困情况，要早睡早起，每天保证6~8小时的睡眠，养精蓄锐，以适应春天活动的需要。



惊蛰过后万物复苏，天气变化明显，忽暖忽热，早晚温差大，一不小心就容易感冒发烧、口干舌燥、咳嗽不停。春季也是各种病毒和细菌活跃的季节，应做好流行性疾病的预防工作。

01

要根据气候变化随时增减衣物，尽量减少外出，少去人群聚集之地，出门正确佩戴口罩。

02

要加强体育锻炼，强健身体。坚持长期锻炼可调补肺气，有调治咳嗽、气喘、胸闷的作用。

03

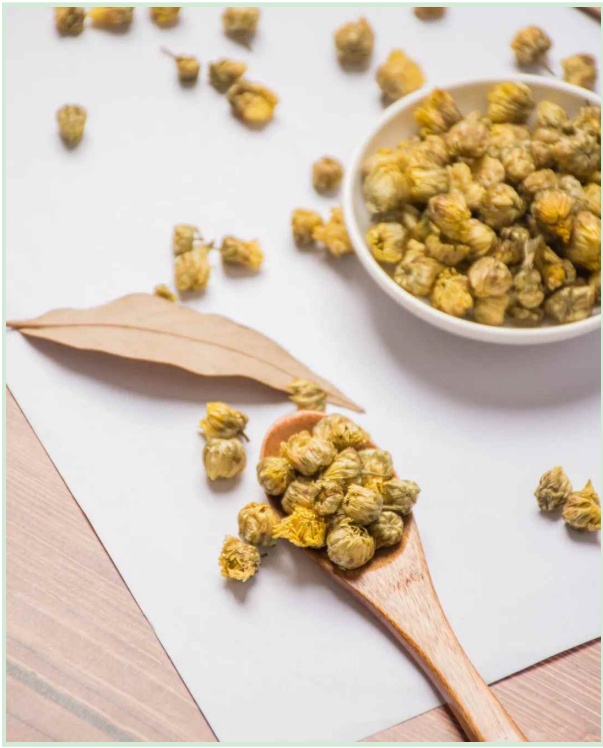
春季气候转暖，很容易出现口干口苦、干咳少痰，心烦易怒等症状。推荐**疏肝宣肺代茶饮**，调通五脏。

原料：薄荷2克、白茅根10克、杭白菊3克、桑叶3克

做法：上述原料加开水冲泡成代茶饮即可。

特别注意：脾胃虚弱或有溃疡病者，不宜饮用。







Spring



春季宜吃甘。为避免肝脏过强克伐脾胃而引起脾胃病，春季应减少助肝的酸味食物而增加补脾胃的甘味食物。如红薯、土豆、山药、蛋类、鸡鸭牛猪肉、鲜鱼、花生、芝麻、红枣等均为春季适宜的甘味食物。像西红柿、橙子、山楂、柠檬等酸性食物，在春季食用时则要适可而止。

春季尤其是初春可**适量食用有生发作用的蔬菜**，如香椿、韭菜、荠菜、芹菜等辛香发散之物，或者春笋、姜芽、豆芽、豆苗等种生芽菜。这样可以促进肝气生发而有助于气血向外走，使气血旺盛，强健脏腑功能，还有助于改善春困不适。



Spring

春天阳光明媚，风和日丽，一派生发之气，此时人们应多在户外活动，踏青赏景，使自己的精神情志与自然界生发之气协调一致。

具体可根据个人身体状况选择一些节奏和缓的运动项目，如散步、慢跑、放风筝、太极拳、八段锦等健身术，以及不太剧烈的球类运动等，将身心融入大自然之中。



供稿 | 中西医结合科 蔡力
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 程茹 李皖生



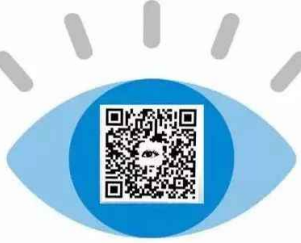
台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越