

立春到 养生始

□本报记者 刘伟芳

2月4日,立春。二十四节气中的第一个节气。立,是开始的意思;春,代表温暖、生长。立春,意味着万物蛰伏的冬日已经过去,开始进入生机勃勃、万物生长的季节。

立春后是人体机能、新陈代谢最活跃的时期。如果将全年的养生保健比作盖房子,那么立春养生就相当于打地基。只有做好春季养生保健,才会为您一年的身体健康打下良好的基础。

福建中医药大学附属第三人民医院中医健康管理(治未病)中心陈淑娇主任医师提醒:“立春养生,一要生发阳气,二要疏肝理气,三要健脾养胃。”

01

冬衣勿脱以护阳

此时虽阳气渐生,百草回芽、万物起蛰,但天气乍寒乍暖,一不留神就中风寒邪气,容易感冒。尤其要当心“倒春寒”的侵扰,故别急着收起冬衣,外出还是要注意防风防寒,宜“捂”之。

02

作息规律以生阳

《黄帝内经》云:“春三月,夜卧早起。”晚不过子时,早不及卯时。立春后天亮得比较早,也是阳气生发的最佳时期。可以早早起床舒展筋骨,让自己能量满满。如果还赖床,容易压抑阳气生发,整个人一天都无精打采。

03

情志条达以疏肝

春天属木,与肝相应,所以这段时间情绪易急躁。而肝主疏泄,在志为怒,恶抑郁而喜调达。故立春养生要懂得调节心情、保持舒畅,做到心胸开阔、乐观愉快,与大自然相适应,充满勃勃生气,以利阳气生发。



04

适宜锻炼以条达

运动宜以舒展、流畅、缓慢为宜,以符合肝气畅达的特点,可选太极拳、八段锦、易筋经、气功、导引等。同时建议每天勤梳头,能够宣行郁滞、疏利气血、通达阳气。

05

饮食增辛减酸兼健脾

肝主春,酸入肝。过食酸味,易使肝木太过,而不利于阳气的生发及肝气疏泄,应适当减少。而辛味食物可散寒解表、舒畅心胸,此时可适当增加。



此外,中医讲“五色入五脏”,青色入肝,可以多吃些“春菜”,如葱、姜、蒜、芽菜、香芹、青韭、豆芽等,以提升人体的生发之气;也可以适当摄入小米、黑糯米、大枣、山药、莲子、芡实、白术等药食同源之品以调理脾胃之气。

推荐食谱:青橄榄杏仁猪肺汤



功效:润肺生津,化痰止咳。

食材:猪肺1个,里脊肉100克,南北杏仁各10克,青橄榄10个,白酒50ml,白胡椒粉,生姜,葱,盐。

1. 里脊肉切成块状,焯水,取出备用;

2. 将猪肺切成厚片状,用盐反复抓洗并冲洗干净至颜色发白;

3. 水烧开后,加入生姜三片,猪肺焯水并加入白酒

50ml,反复搅拌,借白酒的挥发性散掉猪肺的腥气,捞出沥干水分,并用厨房纸挤干水分;

4. 猪肺入锅干炒,去除水分,进一步去除腥味,取出备用;

5. 炖锅内放入猪肺、里脊肉、杏仁、青橄榄,生姜三片,适量胡椒粉,加入适量清水,大火煮开,小火慢炖半小时,炖好后,根据个人口味加入葱末、盐调味即可。

