饮食起居要科学 顺应时节动起来
清明节气养生到位,为一年健康打下好基础

本报记者 毛锦怡

清明这个节气,按照时序,已属春季。中医理论认为,清明前后养好生,能达到强身健体的效果,为一年的健康打下好基础。那么这个时节的衣食住行该注意些什么?看专家怎么支招。

A 多吃“柔肝”的食物 忌食“发物”

传统的养生理论认为,四季之中,春天属木,而人体的五脏之中肝也是木性,因而此时应以养肝为要务。人体肝气会随着春日渐深而愈盛大,在清明之际达到最旺。省中医院中医内科主任医师金涛表示,如果肝气过旺,会对脾胃产生不良影响,妨碍食物正常消化吸收,还可造成情绪失调,气血运行不畅,从而引发各种疾病。此时保健方法应以养肝为主,应多吃“柔肝”的食物,比如益肝和中的荠菜,利五脏、通血脉的菠菜,健脾益肺的山药等,粳米、芝麻、花生、赤小豆、糯米、鸡蛋等食物也是这一时节较适合吃的食物。

“尤其要注意的是,清明正值肝阳上升时节,不宜进食‘发物’。特别是过敏体质者,容易导致过敏性疾病发作,如哮喘、荨麻疹症、过敏性鼻炎。”金涛解释道,所谓“发物”,从中医角度上是指动风生痰、发毒助火助邪之品,如海产品、咸菜、笋、羊肉、公鸡等,可适当吃些凉性食物,因此清明节又被称为“寒食节”也有一定的养生道理。

另外,当前的节气雨多湿气较重,饮食上还要注意选择一些温胃祛湿的食物。

B 适当“春捂” 晚睡早起

清明节气期间,气候多变。像刚过去的小长假期间,杭城白天最高气温一度飙升到28℃,但早晚温差还是很大,不少早早换上轻薄春装的人纷纷中招感冒。金涛提醒道:气候多变的季节,早晚要多捂捂。可以准备一件轻便的外套,脱穿方便,所谓“春捂”也是这个意思。

起居方面,中医提倡晚睡早起。春天重在生发,不能总睡觉来阻碍人体气机的生发,应从起卧时间上做起,尽量做到夜卧早起。当然,这里说的晚睡,并不是让人熬夜,早起也非“起得比鸡早”,而是相对于冬天的早睡晚起而言,适当地晚睡早起能让人神清气爽。

衣着方面,建议穿宽松舒适的衣服。衣着颜色也有讲究,春天是主肝的季节,肝对应的颜色是青绿,春天的打扮也应向蓝和绿靠拢,可以稍微带点红。

C 顺应时节科学锻炼

春季万物生生不息,人的机体也是如此,所以要顺应时节动起来。从运动学上来讲,春季参加体育锻炼,肌肉不停地收缩,呼吸加深,新陈代谢旺盛,能使整个身体的健康状况得到改善。

对于锻炼方式的选择也是有讲究的。年轻人可以选择徒步、慢跑。中老年人春练更要科学,建议选择一些太极、五禽戏等具有保健养生功效的有氧养生操来习练。还要注意老年人春练不要太早,应在太阳升起后。运动量和方式要科学,心脏病、高血压、慢性支气管炎等病人,不要逞强登山和进行激烈运动。

健康小贴士

饭后宜动还是宜静 几个好习惯教你养生

常听老人讲,“饭后百步走,活到九十九”。不仅如此,小时候我们还常被告诫“刚吃完饭不能跑步追逐,会得盲肠炎”,稍微大一点又听说“饭后不要摸肚子,会长救生圈”。

其实,如果饭后做了不正确的事,确实会影响身体健康。相反,利用好饭后半小时,做有益养生的事,对健康可谓事半功倍。

首先,早餐要营养丰富。无论是面包、牛奶等速食早餐,还是以豆浆、油条为主的传统早餐,都存在营养单一的问题,吃一点水果是对早餐很好的补充。早晨摄入丰富的维生素可以提神醒脑,保证一上午的工作效率。另外,早餐后吃水果还可以促进消化,有利于营养吸收。

其次,午餐要提供足够热量。对于吃完午饭就不得不坐在电脑前的上班族来说,午饭后来杯酸奶很有必要。酸奶中的有机酸帮助人体形成凝乳,抑制有害微细菌的繁殖;同时促进胃肠蠕动和消化。上班族,饭后可以用半小时来调整身体和精神状态。中午打盹可缓解压力、提高记忆力,效果立竿见影。如果不能入睡,最好也要让嗓子休息一下,特别是平时说话比较多的人。可以利用这段时间伸伸腰、踮踮脚尖、做做深呼吸。

再者,晚餐应该少而精。忙碌的一天中,晚餐后的时间最充裕,大家也喜欢在晚餐后安排很多事情。人体小肠开始吸收营养是晚饭后的30分钟左右,在这段时间里有意识地活动身体,可以有效减肥。因此不妨利用这段时间打扫一下房间,整理一下写字台或衣柜,都可以起到消耗热量的作用。另外,餐后半小时喝些水,能够加强身体的消化功能。

一日三餐是我们身体机能正常运转的基础,科学饮食可以为健康加分。若想把三餐的好处放大,达到养生效果,饭后半个小时的这些好习惯你一定不能错过。

健康百科

四款祛湿膳食偏方拯救春来湿气重

春季气候潮湿、阴冷、反复多变,这样的气候让人体内容易湿气重,大家要小心湿气重的症状,并做好预防工作,祛湿防病身体才健康。下面小编就来为大家推荐几款膳食,让你春来养生去湿气。

1.赤小豆煲鸡

材料:赤小豆90克,去毛及内脏的母鸡1只。

做法:将赤小豆放入鸡腹内,用竹签将鸡腹切口闭合,加入适量的水煲汤,食用时加入适量的食盐及调味品,食肉喝汤。

功效:补中益气、健脾利湿、利尿消肿,对春季四肢浮肿、手脚沉重及腰部重坠不适感等有效。

2.砂仁陈皮鲫鱼汤

材料:砂仁6克、陈皮1/4个、鲫鱼300~400克、芫荽4棵、生姜3片。

做法:砂仁打碎;陈皮浸泡去瓤;芫荽洗净;鲫鱼宰净,去鳞、肠杂,置油锅慢火煎至两边微黄。一起与生姜放进瓦煲内,加入清水2500毫升(约10碗量),武火煲沸后改文火煲2个小时,调入适量芫荽及食盐便可。

功效:健脾祛湿。

3.三花薏米炒扁豆瘦肉汤

材料:木棉花20克,鸡蛋花、槐花各2克,薏米、扁豆各30克,陈皮1/4个、猪瘦肉400克,生姜2片。

做法:各配料洗净,稍浸泡,陈皮去瓤,猪瘦肉洗净,整块不用刀切。一起与生姜放进煲内,加入清水2500毫升(10碗量),武火煲沸后,改为文火煲2小时,调入适量食盐便可。

功效:清热祛湿、解脾虚湿困。

4.冬瓜薏米老鸭汤

材料:老鸭半只、薏米一把、冬瓜一斤、葱、姜、料酒、盐。

做法:鸭去头、脚和屁股,清洗干净,剁成大块。葱切段,姜切片,冬瓜切大块,薏米洗净备用。鸭肉放在冷水锅中大火烧开,煮三分钟去血水,盛出,用清水洗净。入油,五成热时放入葱段和姜片炒香,再倒入鸭块炒变色后放入开水,薏米炖1小时。汤锅中放入冬瓜和少许盐,中火炖20分钟即可。

功效:滋阴降燥,祛湿健脾。