

# 春天,如何消灭身体里的这把火?

## 顺应时节科学养生,调整生活起居和饮食习惯

本报记者 毛锦怡

近日,在西湖区一高校当体育老师的吴懿很烦恼,前不久吃了顿火锅后,脸上接连一个多星期小痘没消停,嘴角还长出口疮,严重影响了帅气小伙的颜值,让他心情很是不爽。有点养生常识的吴懿知道自己因为饮食不当,点燃了体内这把“春火”。但为时已晚,只能后期慢慢调理。

春季万物复苏,阳气上升,而且天气转暖,人体水分大量流失,不能保持新陈代谢的平衡和稳定,容易出现急躁、上火等春燥反应。春燥烦人且伤身,轻则导致头昏、烦恼、胸闷、咳嗽、痰多、四肢重滞,重则形成温病,甚至侵害内脏。那么,春季如何消停身体里的这把火?听听专家如何支招。

省中医院内科主任医师金涛说,入春以来,也接诊了不少“春燥”病人,患者有出现牙龈肿痛、脾气急躁、睡眠质量差、多梦及大便干等情况。春燥是特定时期的产物,与秋燥不同,一般人不容易察觉。所以当前季节,人们应该顺应天时的变化,科学养生,调整自己的生活起居饮食习惯。

饮食上,总的养生原则是:主食选择高热量的食物、保证充足的优质蛋白质和维生素。

春燥固然和空气干燥、湿度低有很大关系,新鲜水果和蔬菜摄入不足,身体水分、维生素和优质脂肪储备下降,都会引起诸多春燥反应。所以,早春时特别需要补充多种维生素、矿物质和深海鱼油,这样可以避免和治疗让人烦恼的“上火长痘”,保持肌肤滋润。



既然是“上火”,那么就需要寒性的蔬菜或水果去火,中医养生建议:近期可以多食用寒性果蔬,起到清热解毒的作用。比如芹菜和梨子。芹菜可以清热解毒,对肝火旺盛、皮肤粗糙的人来说很有益处,而且它含有大量粗纤维,可刺激肠胃蠕动。梨子是众所周知的降火水果,其它如苦瓜、番茄、香蕉等,也是春天化燥的好蔬果。

水和蜂蜜也是化燥必备。干燥的天气容易消耗掉人体内的水分,所以,春天多喝水是第一要务。多喝水还能增强血液循环,促进新陈代谢,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。《本草纲目》上记载,蜂蜜有“清热、解毒、润燥”等功效,是“健康长寿的妙药”。早上起床喝一大杯温蜂蜜水,对化解“春燥”很有好处。

防“春燥”,养好肝也很重要。春

天是万物复苏的季节。金涛说:“肝脏与草木相似,草木在春季萌发、生长,肝脏在春季时功能也更活跃。因此,春季养生以养肝护肝为先。”多做肝脏喜欢的事,少做肝脏害怕的事。保持好心情,尽力做到心平气和、乐观开朗、无忧无虑,以使肝气正常生发、顺调。

有个良好的睡眠习惯也很重要:传统医学的经脉理论认为,凌晨前后为“肝经”时间。人体的肝脏也需要在沉睡中得到休息,所以一定要让自己按时睡觉才能养肝、排毒。肝胆在晚上11点开始进行新陈代谢,这时进入梦乡能让肝脏进行自我修复,将不良影响降到最低。另外,饮食要清淡为主,少吃辛辣油腻及高脂、高热量食物,避免肝火越吃越旺,也可以口服各类清凉冲剂,如夏桑菊冲剂、金菊冲剂等,对“清肝火”也很有效。



健康百科

## 边自毁边自救 “朋克养生” 实则自欺欺人

本报记者 洪晨

最近网上有那么一群人火了,他们三天两头熬夜,却涂昂贵的面霜来遮黑眼圈;他们一周吃五顿火锅,然后狂喝凉茶清热降火;他们平时抽烟喝酒,再去买保健品护肝;他们冬天穿破洞裤,到了晚上还泡脚喝姜茶。这种“朋克式养生”被网友戏称为“边作死边自救”,然而这些情况却已经在不少年轻人的生活中成为了主流。

“亡羊补牢,犹未晚矣”是当下很多年轻人的养生法则,平时尽情挥霍自己的身体,等到真出了问题才采取补救措施。杭州女白领小张最近就犯了愁。小张今年20出头,平时上班节奏快,压力也比较大,空余时间只有晚上八点以后的几个小时。小张是一个电视迷,空余时间追剧是她最大的爱好,但是晚上下班后时间有限,凌晨看到一两点也是家常便饭。长期的熬夜,导致小张黑眼圈很重,皮肤暗淡松弛,小张说,她每年光在美容院就要花掉上万元,平时还要用各种面膜和面霜。

可最近小张的身体也出了问题,脸上狂爆痘痘,去医院检查后被诊断为内分泌失调,体内毒气很重,靠面膜已经无济于事。这对一向爱美的小张是一个很大的打击,医院告诫她要严格控制看剧时间,每天10点半之前必须睡觉,否则症状还会加重。

很显然,这只是这种奇葩养生方式所带来后果的一个缩影,这样的行为自然是不可取的。杭州市余杭区第一人民医院营养科营养师石定表示,这种亡羊补牢的做法对自己的伤害远远多于养生功效,最多就是得到一些心理安慰。熬夜打游戏对身体的其他器官也会造成损害,单靠几瓶面霜保护皮肤是远远不够的;喝凉茶也并不能消除火锅下肚那一瞬间对肠胃的刺激;抽烟喝酒伤害肝肺,狂吃保健品还会扰乱正常的机体平衡;大冬天穿破洞裤容易导致膝盖着凉,寒气入体,暖宝宝加泡脚无异于杯水车薪。

石定说,这种朋克式的养生方式实则是自律能力差的表现,肆意放纵和调养身心两者是不可兼得的。身体不是一台机器,经不起一次次的伤害,等真正发展到很严重的情况,可能已经无法挽回。

真正好的养生方法,还是要注意饮食规律和作息时间,不贪杯不贪吃,多吃新鲜水果蔬菜,少熬夜保持心情舒畅。

### 健康小贴士

## 牢记春季养生5项原则,简简单单远离疾病

本报综合报道



俗话说,一年之计在于春,保健养生也是如此。春季养生,最主要的是从饮食开始,那么春季饮食要注意哪些原则呢?

### 原则一 多甘少酸

宜多食辛甘发散性质的食物,不宜多食酸性食物。中医认为,脾胃是后天之本、人体气血化生之源,脾胃健壮,人可延年益寿。春天是肝旺之时,多食酸性食物会使肝火偏亢,损伤脾胃,春季宜多食用含优质蛋白质、糖类、维生素、微量元素丰富的具有辛甘发散性质的食物以养阳敛阴、养肝护脾;不宜多食酸性食物;忌食油腻、生冷、酸涩、粘硬和大辛大热之品,防止助热生火。

### 原则二 多吃豆类食物

一到春冬交替的季节,很多人就觉得吃不下东西,食后腹胀,人懒乏力,发展下去就会出现腹冷浮肿等脾虚的症状。专家建议,春季脾虚的人

### 原则三 吃当季蔬菜

吃当季食物,是我国历来提倡的顺应自然规律的养生方式。春笋是南方春季最好的当季食材,不仅味道清鲜,于养生也大有裨益。春笋有多种膳食纤维、低脂高蛋白,对减肥也有好

### 原则四 适量饮花茶

饮水可增加循环血容量,有利于养肝和代谢废物的排泄,降低毒物对肝的损害。此外,补水还有利于腺体分泌,尤其是胆汁等消化液的分泌。

### 原则五 适当多吃主食

春天风多雨少气候干燥,气温变化反复无常,人体免疫力和防御功能极易下降,诱发一些春季常见的疾病。此时可以多吃些主食,主要成分是碳水化合物,既经济又能直接转化

要及时调补,常吃一些豆类蔬菜,能起到健脾利湿的作用。这类蔬菜所含植物蛋白质、碳水化合物、维生素和无机盐比其他蔬菜高。

处。在北方可以吃新鲜韭菜,因为春天气候冷暖不一,又是阳气生发的季节,需要保养阳气,韭菜是最宜人体阳气的食物。同时,韭菜可以益肝健脾,也符合春季的特点。

春季饮香气浓郁的花茶,有助于散发冬天积在体内的寒邪,促进人体阳气生发、淤滞疏散。而适量饮茶,还可提神解困,但春季不宜贪冷饮。

成热量,提供身体基本所需。此外,春季应注重调养脾胃,相比大鱼大肉,米饭要容易消化得多,能很好地保护肠胃。

(通讯员 施晓娟)