

春分养生

多吃四个“第一”

第一菜:春笋

说到吃春,不得不提的就是春笋。春笋脆嫩鲜美,可嚼出清香和甘醇来,被誉为“素食第一品”,自古以来备受人们喜爱,文人墨客和美食家对它赞叹不已,有“尝鲜无不道春笋”之说。如果说肉食者鄙,食笋则正好相反。笋的味道就是如此清雅隽永。苏东坡曾道:“无竹则俗,无肉则瘦,若想不俗也不瘦,天天笋煮肉。”

笋的食用方法颇多,拌、炒、蒸、炖皆可成佳肴。由于冬笋有吸收其他食物鲜味的特点,因此可与肉、禽、蛋等荤料合烹,也可辅以豆制品、食用菌等合烧。材料分配亦有讲究,笋尖嫩,爽口清脆,宜与肉类同炒;笋衣薄,柔软滑口,宜与肉类同蒸;笋片味甘肉厚,适宜做炖肉的配菜。

笋的营养价值也很高,其纤维素、蛋白质含量都比较高,而且富含B族维生素、矿物质等,具有消食、化痰、解毒、利尿的作用。特别是纤维素含量很高,常食有帮助消化、防止便秘的功能。

中医认为,春笋有“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”的功效,现代医学则认为,春笋具有吸附脂肪、促进食物发酵、有助消化和排泄作用,是减肥者最理想的食物之一。

第一茶:花茶

“春气之应,养生之道也。”“吃春”的重点不仅在于“吃”,“喝”也同样重要。春季第一茶,亦花亦茶——它就是大家熟悉的玫瑰花。

玫瑰花茶性微温,具有活血调经、疏肝理气、平衡内分泌等功效,对肝与胃有调理作用,并能消除疲劳、改善体质,适于春季饮用。此外,具有“解郁圣药”美誉的玫瑰花

茶,还能让你的心情“多云转晴”。不仅如此,玫瑰花茶还能有效缓解心血管疾病,并能美容养颜,有助改善皮肤干燥、消除色斑、改善肤色。取一个透明的玻璃杯,放入15克玫瑰花,加入开水,浸泡5分钟后即可代茶随意饮用,当然,在饮用时您还可以根据个人口味调入冰糖或蜂蜜。

需要说明的是,玫瑰花最好不要与茶叶泡在一起,因为茶叶中含有大量鞣酸,鞣酸会影响玫瑰花舒肝解郁。

第一水:蜂蜜

春天是百花齐放之时,也是蜜蜂采蜜最忙碌的时节。所以,味道甘甜的蜂蜜水被称为“春季第一水”。《本草纲目》中早有记载,蜂蜜“安五脏诸不足,益气补中,止痛解毒,除众病,和百药。久服,强志轻身,不饥不老,延年神仙。”而唐代医家孙思邈说:“春日宜省酸,增甘,以养脾气”。在这个季节里,人们要少吃酸味的食品,多吃些甘味的食物,能补益人体的脾胃之气,蜂蜜水正符合这样的要求。

此外,人们从冬季的寒冷过渡到春季多风的季节,中医理论认为,风多易燥,风燥外邪侵袭人体,很容易入里化热,常常表现为咽干、口渴、咳嗽。而蜂蜜可治肺燥干咳、肺虚久咳、咽干口燥等症,呼吸系统易出状况的人也不妨多喝点蜂蜜水。如还伴有便秘,蜂蜜水就更是首选了。

除了蜂蜜外,还有不少食物都属于甘味,大家都可多吃。中医认为,只要没有咸酸苦辣等其他味道的食物都属于甘味,比如稻米、玉米、红薯、芋头等,春天都可多吃,带甜味的红枣、枸杞等,也可多吃。

草长莺飞话养生

春分过后,天气渐渐暖和,“倒春寒”也似乎来得不那么猛烈了。在草长莺飞、油菜花香的春天,正是养生的好时机。

心情:春分养生“平和”为本

专家称,春分过后,万物生长渐趋茂盛,人体的功能活动也转而加强,人们的养生保健应当顺应节气,做到慎起居、避风寒、调饮食、适运动、畅情志,讲求“平和”,以和为贵,以平为期,以保持人体的阴阳平衡状态。在精神调养方面,要做到心平气和,保持轻松愉快,从而安养神气,切勿大喜大悲、情绪波动大,不利于肝气疏泄。春光明媚,百花盛放,此时是郊游踏青的好时节,可与好友结伴郊游,增广见闻,以利于肝气的疏泄。

穿衣:昼夜温差大 减衣需有度

春分后,人们迎来了“羽绒服与短袖齐

飞,雪地靴共人字拖一色”的时节。出门到底穿什么成了让人头痛的事情。春分过后气温虽然升高了,但昼夜温差较大,且不时会有寒流侵袭。因此要注意“勿极寒,勿太热”。穿衣可以厚上薄,注意下肢及脚部保暖,最好能够微微出汗,以散去冬天潜伏的寒邪。尤其是老人、小孩,抵抗力差,容易患感冒或风疹等传染病,更应注意适时添减衣被。上班族建议在办公室准备一件外套,在下班或突然下雨的时候可以及时保暖。此外,在阳光明媚的中午,人们可以多晒晒太阳,有利祛散冬天积累的寒气。

饮食:“吃春”养生 蜂蜜菠菜皆有益

关于春分前后的饮食,民间有很多流传,中医也有很多讲究,俗称“吃春”。所谓“吃春”,既是指要在春天吃适宜养生的食

第一果:樱桃

都说“春困秋乏夏打盹”,眼下正是春困的时节。不过幸好,颜色红润的樱桃开始大量上市,酸酸甜甜的口感,丰富的营养成分,不啻为一剂提神醒脑解春困的良药。

樱桃素有春季第一果之称,其性温、味甘、微酸;入脾、肝经,能补中益气,祛风胜湿,主治病后体虚气弱,气短心悸,倦怠食少,咽干口渴,及风温腰腿疼痛,四肢不仁,关节屈伸不利,冻疮等病症。春困时节,每天吃10~20颗樱桃,消除倦怠,使神清气爽。

此外,樱桃自古就被叫做“美容果”,女性更宜多吃。中医古籍里称它能“滋润皮肤”、“令人好颜色,美态”,常吃能够让皮肤更加光滑润泽。这主要是因为樱桃中铁含量极其丰富,居各种水果之首。(郑洋)



物,也是指要多吃时令季节的果蔬。春天可食用的春芽很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗等。春季也是葱和蒜在一年中营养最丰富、最嫩、最香、最好吃的时候,此时食之可预防春季最常见的呼吸道感染。适合在春季多吃的蔬菜还有菠菜。虽然菠菜一年四季都有,但以春季为佳,“春菠”根红叶绿,鲜嫩异常,最为可口,对解毒、防春燥颇有益处。蜂蜜也是“吃春”的首选,中医认为,蜂蜜味甘,入脾胃二经,能补中益气、润肠通便。春季气候多变,天气乍暖还寒,人就容易感冒。由于蜂蜜含有多种矿物质、维生素,还有清肺解毒的功能,故能增强人体免疫力,是春季最理想的滋补品。

(孙慧君)

阴虚不能制火,火炽则灼伤阴液而更虚,两者常互相影响。

舌像表现:舌色较红,舌质嫩,舌面光滑缺少津液,也没有舌苔或者少苔,看上去比较干燥。不论何种疾病,凡见到这种舌象,都表明机体内有阴液消亡的征象,津液严重损耗。舌光而色红为热盛伤阴,舌光而色淡为气阴两伤。调理方法:一、百合麦冬汤。百合润肺降气,麦冬滋阴养胃,两药均可滋阴敛火。二、甲鱼石斛汤。石斛和甲鱼都是补阴虚的,两者煲汤能去阴火补阴虚。

常见病症三:“气滞血淤肝火旺”

有淤血的人,体内血液流动较缓慢,在某些局部甚至可出现血流完全停滞,在上了年纪的人中多见。而在青年女性中,这种体质也非常常见,她们大多有月经不调、月经色深,常有血块、痛经等淤血郁阻的表现。除此之外,心情忧郁也有可能导致血淤。

舌象表现:舌头体较瘦,舌边较红,

春季养生两法宝:吃对和睡好

春季养生可以从两个方面入手,一是饮食进补上要吃对的食物,二是要保证良好的睡眠。做好这最基本的两件事,这样在日常生活中就能保证我们身体的基本健康。

●饮食篇

女性:经血丢失铁,补铁很重要

对于女性来说,补血是众所周知的,但有一点要注意,就是月经期间不要补,月经过后补效果最好。补血养阴的食材、药材有很多,如黄芪、人参、党参、当归、白芍、熟地、丹参、首乌、鸡血藤、枸杞子、阿胶、大枣、龙眼肉、乌鸡等都是滋补佳品。

女性可多吃富含优质蛋白质、必需微量元素(尤其是铁元素)、叶酸和维生素B12的营养性食品,如豆制品、动物肝肾脏、动物血、鱼、虾、鸡肉、蛋类、大枣、红糖、黑木耳、桑葚、花生(带红皮生吃更好)、黑芝麻、胡桃仁以及各种新鲜蔬菜和水果等。

男性:生精、抗氧化双管齐下

男性饮食的一大重点应放在“养肾精”上。因为肾主阳气收藏,人体的阳气来源于肾脏,肾为生命活动提供原动力,因此应多吃补肾生精的食物。枸杞、淮山药、栗子、黑芝麻、莲子等食物都有补肾功效。

男性生活中有害健康的危险因素远高于女性,如抽烟、酗酒等,所以“抗氧化”应该成为男性食疗的另一大重点。像葡萄、西红柿、芥末和花椰菜、山楂、大蒜等都含有丰富的维生素C、维生素E等天然抗氧化物质。

●睡眠篇

女性:睡眠“充电”气血充盈

睡眠对女人来说其作用不亚于任何养生养颜佳品,夜间睡眠是女性身体得以补养阴血“充电”的最好机会,中医提倡“静养阴”,女性要靠睡觉来维持静的状态。另外女性养生还讲究“以血为用”,只要睡眠质量高,则会气血充盈,体现于面部容光焕发,所以“睡美人”的说法非常有科学道理。

男性:“子午觉”利阴阳调和

虽不像女人般依赖睡眠养颜,但男人的睡眠其实也有讲究。睡眠有利阴阳调和、休养生息,可以养肾,这对男人而言非常最重要。工作繁忙的男性可依从《黄帝内经》的提倡,睡“子午觉”。中午1~3点,睡半个小时到一个小时,刚好可以“养阳”;晚上9~11时入睡,此时开始“养阴”,这个时段入睡效果最好。

(刘志刚)

枣庄市中医院 健康有道

舌头——吐露你的健康密码

“舌诊”是中医“望诊”中的重要环节。因为中医认为“舌为心之苗”,“苔为胃气之根”,舌体与肺、心、肝、脾、肾等内脏经络相连。人体内脏若有病变,可以非常直观地反映在舌头上。因此,学会看舌头,可以帮助你更加了解自己的健康状况。枣庄中医院的中医专家在这里教您舌诊的基本方法,让大家能好好利用身体这张活动的“晴雨表”看舌识病。

中医认为,舌尖属心肺,舌中属脾胃、舌根属肾,舌两侧属肝胆。观察舌头应该从舌质、舌苔、舌苔以及舌底的血管经络等几方面进行。

观察舌态时一定要定心静气,最好选择在充足的自然光线下进行。伸出舌头的时候也要注意,应该缓慢伸出,不宜太快太紧张,伸出后放在嘴唇边上,尽量放松。

常见病症一:“气虚夹湿”

人体由于元气不足引起的一系列病理变化,称为气虚,它与现代人承受的激烈的社会竞争、压力过大及不良生活方式有关。尤其是到了夏季,天气比较炎热,身体脾胃虚的人体内的湿气容易郁闭化热。

舌像表现:舌头胖大,软弱无力,舌边有牙齿压出来的齿印,整个舌头的舌质淡白欠红润,舌苔腻白,化热的时候舌苔会变黄,苔质厚实,附着在整个舌面。

常见病症二:“阴虚”

阴虚,是指机体的精、血、津液等的阴液不足。因精血和津液都属阴,所以称“阴虚”,多见于劳损久病或者热病之后而致阴液内耗的患者。由于

阴虚不能制火,火炽则灼伤阴液而更虚,两者常互相影响。

舌像表现:舌色较红,舌质嫩,舌面光滑缺少津液,也没有舌苔或者少苔,看上去比较干燥。不论何种疾病,凡见到这种舌象,都表明机体内有阴液消亡的征象,津液严重损耗。舌光而色红为热盛伤阴,舌光而色淡为气阴两伤。调理方法:一、百合麦冬汤。百合润肺降气,麦冬滋阴养胃,两药均可滋阴敛火。二、甲鱼石斛汤。石斛和甲鱼都是补阴虚的,两者煲汤能去阴火补阴虚。

常见病症三:“气滞血淤肝火旺”

有淤血的人,体内血液流动较缓慢,在某些局部甚至可出现血流完全停滞,在上了年纪的人中多见。而在青年女性中,这种体质也非常常见,她们大多有月经不调、月经色深,常有血块、痛经等淤血郁阻的表现。除此之外,心情忧郁也有可能导致血淤。

舌象表现:舌头体较瘦,舌边较红,

舌苔发黄,舌苔较粗且舌头发干。如果发展成肝火旺盛,舌体会发暗,舌头上会出现紫黑色的淤斑或者淤点,而且通常舌底的血管增粗增长,发生迂曲变形。调理方法:一、多喝花茶,如玫瑰花茶、薄荷茶、茉莉花茶等。可以调经活血,润血气。二、加强运动,以促进血液循环,减轻压力,放松心情。

常见病症四:“血虚”

血虚是以人体血液亏虚为主要特点的体质状态。血在脉中循行,内至脏腑,外达皮肉筋骨,不断地对全身各脏腑组织器官起着充分的营养和滋润作用,以维持正常的生理活动。如果血液亏虚,则血的营养和滋润作用就会减弱,造成神气不足,倦怠,面色惨白无光。由于女性月经失血的缘故,血虚体质多在女性身上出现。

舌象表现:最大的特点是舌头颜色淡白。调理方法:一、当归生姜羊肉汤,有驱寒保暖,祛除疲劳的功用。二、多吃红枣,可以补血、红润脸色。