

立春:养生要注意养阳气

立春是新一年第一个节气,2017年立春始于2月3日,为农历正月初七。这一天正逢“人日”,即中国古代神话中女娲造人的日子,可谓喜上加喜。对于立春,中医专家指出,这一节气的养生,要注意开始养阳气。 据《南方日报》

一、立春养阳有三大“法宝”

中医养生保健方面,立春宜养阳气。总的说来,养阳气有三个方面:

1.立春气温还未转暖,不要过早减掉冬衣,以防春寒损伤初生的阳气。

下体穿厚衣可以保暖,上体略减衣,以保证阳气的正常生发。所以“下厚上薄”是养阳的方法之一。

2.朝梳头晚沐足,日间进行节奏和缓的运动,以养阳气。春天早上梳头、晚上用淡盐水泡脚,能促进人体气血运行,保健防病。

3.适当增加甘味食补,以调脾胃之健运。甘味之品在传统医学古籍中记载有很多,如粳米、牛肉、大枣、莲子等。

二、咬春等习俗有助养阳

1.这天要吃“七宝羹”

所谓七宝羹,包括芹菜、蒜、葱、香菜、韭菜、生菜等。用意是要让人体阳气更好地生发。

2.民间还有“咬春”习俗

“咬春”即咬生的萝卜。咬生萝卜,取古人“咬得草根断,则百事可做”之意。有下气消食之用。

“有偿带孙”走进日常生活

律师:老人有权向子女索要劳动报酬

➤ 02 版

非遗传人捏面人40载
愿免费收徒传授技艺

➤ 03 版

节后恢复胃肠功能
作息规律也很重要

➤ 05 版