



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

立春饮食二忌

忌酸

立春后的饮食调养要考虑春季阳气初生,宜食辛甘发散之品,不宜食酸收之味。

具有酸收性质的蔬菜有:西红柿、柑、橙子、橘、柚、杏、木瓜、枇杷、山楂、橄榄、柠檬、石榴、乌梅等。

养肝、疏肝理气的草药和食品,草药如枸杞、郁金、丹参、元胡等,食品选择辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生等灵活地进行配方选膳。

忌辣

立春后要少吃过于辛辣的食物以及油炸、烧烤的食物。与冬季不同的是,立春后麻辣火锅要少吃,羊肉、狗肉也要少吃,因为这些食物都可能损耗阳气,导致上火。

宜吃的甘味食物:多食用口味微甜的甘润食品,如大枣、百合、荸荠、梨、桂圆、银耳等。

今日立春! 如何养生? 新年第一个节气记住“三三”



今日22时59分,我们将迎来“立春”节气。立春,是二十四节气中的第一个节气。立春期间,气温、日照、降雨,开始趋于上升、增多。立春后该如何安排饮食、预防疾病?对于“立春”养生,专家有“三要”和“三吃”建议,即要防病、助阳、调肝;多吃韭菜、香椿、荠菜。

■ 蔡富根/整理

【三要】

1.防病

古谚语:“百草回芽,旧病萌发。”可见立春后是疾病多发的季节。春天的多发病有肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗死、精神病等。因此对于有肝炎、过敏性哮喘、心肌梗死等的患者要特别注意调养预防。

如何防病呢?首先要注意适时增减衣服,尤其是由冬季转入初春,乍暖还寒,气温变化又大,过早减掉冬衣,一旦气温下降,就难以适应,会使身体抵抗力下降,加之阳气日渐生发,容易引发各种呼吸系统疾病、冬春季传染病及宿疾。所以俗语有“春不减衣,秋不戴帽”之说。立春气温还未转暖,慎减冬衣,保持身体产热散热的调节与初春的环境温度处于相对平衡的状态。

在立春后,防病要特别注意防风,除了穿衣之外,系围巾、戴帽子也是防风的有效措施。

平常抵抗力低下,容易感冒、犯哮喘、过敏性鼻炎的患者,可以在风池、风府、风门、命门等穴位进行艾灸,有一定的预防疾病的作用。另外,中医古方“玉屏风散”也有提高呼吸系统抵抗力的效果。坚持服用一段时间可以提高免疫力。

2.助阳

在起居方面,要早睡早起,适当增加室外活动,使身体的冬藏状态开始适应春天的到来,使自己的精神情志与大自然相适应,力求身心和谐,精力充沛。如果阳气生发不足,常出现困乏神疲、气短或懒言、腹胀纳呆。

很多人崇尚冬季进补,但是立春后进补要适度,否则补过了易困厄阳气。立春后,不论是食补还是药补,进补量都

【三吃】

1.春韭

正月葱,二月韭。农历二月韭菜生出的第一茬新芽最具营养价值。河南省人民医院中医科副主任医师刘勤表示,韭菜富含钙、磷、铁等营养元素,能够降低血脂,对缓解贫血等症大有益处,其中的纤维素能够促进肠胃蠕动,对人体十分有益。

韭菜又名起阳草,中医认为它性温,味辛咸,能够促进血液循环,起到保养阳气的作用,对春季保健十分有益。韭菜虾仁蛋是一道味道鲜美的炒菜,先放入虾仁,再放入鸡蛋,最后放入韭菜略炒即可,对提高性欲,治疗四肢乏力等有一定效果。

2.香椿

香椿树上新抽出的嫩芽,富含蛋白质、维生素、粗纤维、

要逐渐减少,以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、升发、调达的季节特点。

立春的食物要适当多吃点辛温发散的葱、香菜、花生、韭菜、菠菜、豆芽菜、香椿、虾仁等,以帮助阳气生发。少食辛辣之物,以免生发太过。阳气生发显著不足的,还可以用中药黄芪5克、桂枝3克、炒麦芽6克、当归3克,煮开后当茶饮。

3.调肝

按五行学说,春属木,与肝相应。所以立春调肝很重要。有些肝病的患者就会在春天加重。肝的生理特点主疏泄,在志为怒,恶抑郁而喜调达。

具体要注意以下三个方面:一是增加身体活动。尤其是要做一些伸筋的运动,《素问·痿论》:“肝主身之筋膜。”因为肝主全身筋膜,与肢体运动有关。肝之气血充盈,筋膜得其所养,则筋力强健,运动灵活。反过来做一些伸展伸筋的运动也会帮助调理肝气,所以立春后每天伸一伸筋吧。除此之外人们应根据自身体质,选择适宜的锻炼项目,如散步、慢跑、做操、放风筝、打球等,或到近郊、风景区去春游。这样不仅能畅达心胸、怡情养性,而且还能使气血通畅、郁滞疏散,提高心肺功能,增强身体素质,减少疾病的发生。二是注意饮食调养。立春后的饮食调养要考虑春季阳气初生,宜食辛甘发散之品,不宜食酸收之味。酸味入肝,具收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。三是保持心情愉悦。顺应气候变化,注意保暖防寒,不使阳气受遏。另外,按照中医理论认为“怒伤肝”,所以在精神养生方面,要力戒暴怒,更忌情怀忧郁,做到心胸开阔,乐观向上,保持心境恬愉的好心态。

胡萝卜素,中医则认为香椿有清热解毒、健脾理气的功效。香椿的嫩芽可以做汤,也可将其洗净切碎后,混入鸡蛋拌匀,炒成喷香的“香椿鸡蛋”。此外,还可以加入少许盐稍加腌制,做成调味的凉菜。

3.荠菜

麦田里荠菜最先发出新芽,不仅味道鲜美,而且营养丰富,有健胃消食、明目的作用。荠菜煎水还可以帮助降血压,肠胃不好的朋友吃荠菜还有食疗的作用。荠菜的做法最多,可以配肉末、虾仁,包成馄饨、饺子、包子、春卷,也可以清炒、凉拌等。

■ 据《健康时报》、《齐鲁晚报》等