

春分养生:重在一个“和”字

3月20日是春分节气。春分节气平分了昼夜、寒暑,此时春季过半,气候转暖,昼渐长、夜渐短。此时的节气特点是阴阳平衡,保健养生要顺应节气的特点。春分的养生重在一个“和”字,要注意调和阴阳,保持体内平衡,才能避免疾病侵扰。



穴位按摩防春困

春分后,人们常常会感到困倦、疲乏、头昏欲睡,这就是俗称的“春困”。面对这一正常生理现象,专家建议大家先从饮食方面调节。1.油腻的饮食会使人饭后产生疲惫感、情绪低落,饮食应以清淡适口为主。2.蛋白质有助提高人的精力,日常要注意摄取足量的瘦肉、豆制品、奶制品等。3.水果中富含钾,能帮助提高注意力,葡萄、橘子、香蕉、苹果都是不错的选择。

有些人发现,春天睡的多反而更困,这是为何?“春季阳气升发,而阳气的生发和闭藏与睡眠密切相关,清醒时,阳气行于表;睡眠时,阳气行于内。适当减少睡眠时间,夜卧早起,有利于阳气的升发。一般情况下,成年人每天睡眠8小时左右就可以了,再增加睡眠反而可能降低大脑皮层的兴奋性,使之处于抑制状态,人会变得更加昏昏欲睡、无精打采,结果是越睡越困。”

合谷穴、劳宫穴都是醒脑开窍之穴,春天犯困时可以按摩这两个穴位。还可按摩面部的太阳穴、耳后的风池穴。这些穴位也可舒筋活血,有增强抵御春困的能力。

多动少怒心平气和

春分时节,保持心情舒畅和适当的运动量,更有利于机体的阴阳平衡。情志状态是肝脏疏泄功能正常与否的关键因素,发怒、生闷气都易使肝气郁结,导致气郁化火,引发肝火上扬。

此时节,在精神调养方面,要做到心平气和,保持轻松愉快、乐观的情绪,切忌大喜大悲、情绪波动剧烈。

TIPS

春梳头助阳气生发

春三月,每天清晨梳头一二百下,是很好的养生保健方法。因为春天是自然阳气萌生升发的季节。早起时,如果趁着大自然阳气和体内阳气开始升发之时,适当梳梳头,刺激头部诸多经穴,能让体内阳气升发舒畅,令气血流通,使人神清气爽。

(银晚)

多吃时令春菜

春分饮食讲究“调其阴阳,不足则补,有余则泻”。此时多食用蔬菜水果,可以补充冬季体内维生素和矿物质的消耗,对养生大有裨益。“另外,春分时节可多吃春季时令菜,当季的韭菜、荠菜、豆芽、香椿、春笋、油麦菜等都是上选,不仅能补充营养,更可以起到养生保健的功效。比如,香椿健胃理气,菠菜解毒防春燥,春笋滋阴亦消食。”专家建议。

葱、姜、蒜不仅是调味佳品,还可增进食欲、助春阳,具有杀菌防病的功效。春天是葱和蒜在一年中营养最丰富、最嫩、最香的时候,此时食用可以预防春季最常见的呼吸道感染。

春分时节最大的特点是多风干燥,很多人常被咽喉疼痛、皮肤干燥等上火症状困扰。对此则应适当多吃点养阴润燥的食物,如蜂蜜、梨、香蕉、百合、白萝卜等。

调和起居防旧病

俗语说:“百草回芽,旧病萌发”。阳春三月,气候转暖,各种细菌、病毒开始活动,加上近期气温忽高忽低的,一不注意,就容易引发老毛病,如高血压、哮喘、过敏性鼻炎等。

要预防这些疾病,应当调和起居,每天跟着太阳早睡早起,规律作息。还要经常打扫房间,以保证居住环境的舒适卫生。平时还可以经常搓搓鼻翼两侧的迎香穴,有利于防止哮喘、鼻炎等旧病复发。

春养肝可推肝经

春属木,与肝相应,所以在春季养生上还要注意护肝。肝主情致,因此护肝要从心情着手,养肝的关键就是要保持心情舒畅,防止肝火上升。

“中医认为肝脏有主疏泄和主藏血两大功能。养肝除食疗外,推肝经也有清肝泻火、疏肝理气、活血化痰等作用。”专家解释。推肝经时,人可以坐在床上,右腿向前伸直,左腿弯曲平放。双拇指重叠,用拇指指腹推按,从大腿根部,沿着大腿内侧肝经的循环部位,稍用力向前推至膝关节处。左右交替,以感到疼痛为佳(中医理论认为通则不痛,如果没有疼痛感,说明肝经通畅)。

