

春病易滋生 中医来养生

春天百花齐放，充满生机，是阳气生发的季节，但是春季的气候微凉，让人容易生病，春季养生是非常重要的，下面跟大家分享一下养生妙招。

1. 御寒防风莫忽视

冬三月草木凋零、冰冻虫伏，人体新陈代谢相应变慢，抵抗力下降，容易生病，也特别容易损阳气，春季养生保健别急着减衣服。稍受风寒，易发宿疾。

2. 饮食调养是关键

古语有说：“千金难买春来泄”，意思指的就是“春季消脂排毒正当时”。春天肝气旺盛，宜影响脾胃的消化吸收功能，饮食以清淡为主，饮食基本原则应该是以藏热量为主，因此，冬季宜多食羊肉、狗肉、鹅肉、鸭肉、萝卜、核桃、栗子、白薯等。宜选用甘辛、性温清淡可口的食物，忌食油腻、生冷、酸涩、粘硬和大辛大热之品，防止助热生火。

3. 休养生息且养心

“一夜好睡，精神百倍；彻夜难睡，浑身疲惫。”老子云“一阴一阳谓之道。”晚间睡觉是休养生息，养精蓄锐；白天工作学习是能量的释放。早睡早起，每日保持睡眠8小时。养心就是要心胸宽阔，遇事不怒，想得开，放得下，始终保持心情的平和。

4. 锻炼运动很重要

春季养生保健运动锻炼是非常重要的，生命在于运动。动则养形，活则血流。有规律的活动，适当的运动，这是

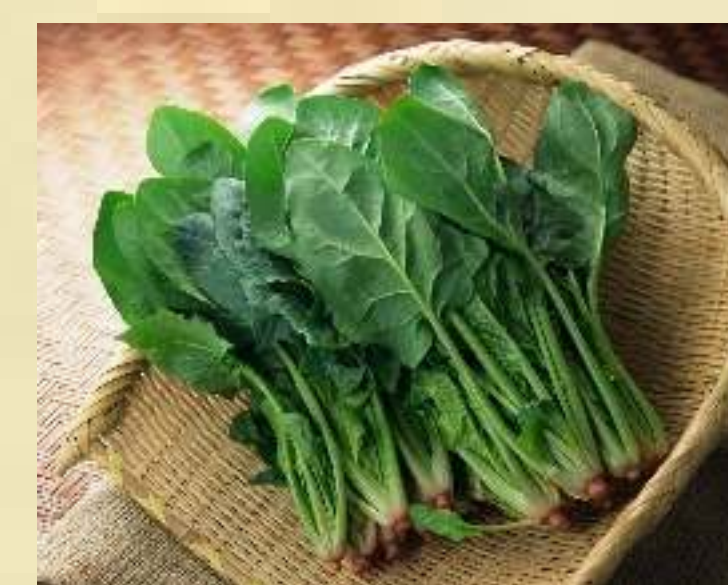


古往今来长寿的秘诀。不过动有主动、被动之分，为适应春季之生气，当以主动运动，持之以恒为主要。日常可练八段锦、太极拳休养生息。

5. 春季养生必吃的食物

① 菠菜

嫩极味美，亦有养血功效，是一个不错的选择。



② 菠萝

是三月的春天时令水果。菠萝含有一种叫“菠萝朊酶”的物质，它能分解蛋白质，溶解阻塞于组织中的纤维蛋白和血凝块，改善局部的血液循环，消除炎症和水肿；菠萝中所含糖、盐类和酶有利尿作用，适当食用对肾炎，高血压病患者有益；菠萝性味甘平，具有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴等功用。



③ 胡萝卜

含有丰富的钾，有降血压的作用，食物纤维能发挥整肠功效。B-胡萝卜素会在体内变化成维生素A，提升身体的抵抗力，抑制导致细胞恶化的活性氧等。此外，因含有丰富的钾，具有降血压的作用，以及食物纤维能发挥整肠功效。



④ 苹果

防治感冒吃苹果。苹果能使人体抗病组织产生一种热能，同时所含的特殊物质——抗感冒因子直接抵抗感冒病毒，加速康复。生吃或榨汁饮用效果较佳。



⑤ 草莓

草莓营养丰富，含有果糖、蔗糖、柠檬酸、苹果酸、水杨酸、氨基酸以及钙、磷、铁等矿物质。此外，它还含有多种维生素，尤其是维生素C含量非常丰富，每100克草莓中就含有维生素C60毫克。草莓中所含的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质，具有明目养肝作用。草莓还含有果胶和丰富的膳食纤维，可以帮助消化、通畅大便。草莓的营养成分容易被人体消化、吸收，多吃也不会受凉或上火，是老少皆宜的健康食品。



⑥ 卷心菜

卷心菜又称包心菜，营养价值高，且具有重要的保健作用，美国防癌协会建议的三十种最佳防癌蔬果之一。

