

# 市场星报

安徽人的生活指南

2020.3.7  
星期六 庚子年二月十四  
今日4版 第7285期

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 一年中的“养生黄金期”到了 春季养生妙招，快快码起来！

“一日之计在于晨，一年之计在于春”。春季，生机蓬勃，是人体机能、新陈代谢最活跃的时期。所以，春季也是一年中的“养生黄金期”。那么春季我们该如何做好饮食、起居、锻炼这些事呢，广东省第二中医院副院长许学猛等专家指出，春季养生应着重体现在饮食、起居、精神、锻炼四方面，让身体与生活一起充满活力。春季养生，顺应春季生长开发特性，饮食有节，起居有时，恬淡虚无，动静相宜，从而保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿。 据《广州日报》等

### 春之饮食

#### 宜辛甘清淡，忌酸收油腻

许学猛介绍，春季宜食辛甘发散之品，而不宜食酸收之味，少食生冷油腻，以免伤害脾胃。

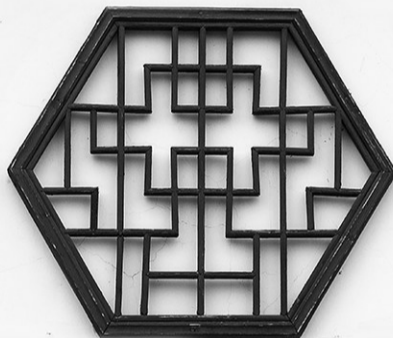
多食葱、姜、豆豉、韭菜等有利阳气生发的食物及大枣、百合、梨、桂圆、银耳等口味微甜的甘润食品，要少食梅子、醋、杏等酸性食物。

许学猛提醒，饮食调养，因人而异，如痛风患者饮食上应避免摄取含嘌呤碱等物质丰富的肉汤、海鲜、鱼汤及菠菜、豆类、动物内脏和刺激性调味品。

### 春之起居

#### 宜夜卧早起，忌骤减衣物

春季来临，人体阳气趋向于表，皮肤腠理逐渐舒展，肌表所需的气血供应增多而出现肢体困倦。许学猛提醒，春天来了，要坚持“夜卧早起”，克服倦懒思眠，帮助生阳开发。跟随昼渐长、夜变短，合理调整睡眠，还可增强人体适应自然和抵御外邪的能力，避免生病。



春季气候变化较大，乍暖乍寒，不要骤减衣物，特别是年老体弱者，减脱冬装尤宜审慎，适当“捂春”为宜。

此外，春天湿气逐渐加重，天气由寒转暖，要多晒晒被褥和衣服，并注意经常开窗通风，使室内空气流通，预防疾病。

### 春之情志

#### 宜恬淡豁达，忌暴怒抑郁

春季的情志调养尤为重要。情志失常易导致肝气郁滞不畅，进而影响心神及脾胃运化，出现神经内分泌系统功能紊乱，免疫功能下降等疾病。

养生就要力戒暴怒，解除忧郁，不要约束和压抑自己的情绪，多沐浴阳光，积极锻炼，使心情舒畅。

### 春之锻炼

#### 宜拉筋养肝，忌剧烈过度

入春后，运动锻炼可提高机体代谢，增进机体抵御外邪能力，从而加强对关节的保护作用，增进身心健康。

不过，此时寒温交替，不适合剧烈运动，因为剧烈运动容易出汗，出汗过多会加速消耗阳气，让人产生浑身乏力，甚至损伤人体正气，使外邪有可乘之机。

许学猛特别提醒，俗话说“筋长一寸，寿延十年”很有道理，春季锻炼以柔韧的伸展拉伸运动为主，以达到拉筋养肝的目的。

许学猛整合八段锦、太极、瑜伽等锻炼方法，并结合多年临床经验，创编而成的“肌骨拉伸功”，通过后位、侧位、旋转及整体拉伸，可充分舒展全身肌肉组织，使人神清气爽，适合防治颈肩腰腿痛。

## 疫情期间，老人如何处理好家庭关系？

专家：多沟通，多交流，保持规律生活

▽ 03版

五步辨别胃痛  
合理选择药物

▽ 04版

养生，男靠饮食  
女靠睡眠

▽ 04版

一天两苹果  
控制胆固醇

▽ 04版