



春来万物苏 养生正当时 春分至, 这些建议请牢记!

昨日是二十四节气中的第四个节气春分,也是八大重要节气之一。春分正值春季的九十日之半,故称春分。春分天气虽然逐渐升温,但是气温仍旧起伏不定。人们常说“春困、秋乏、夏打盹、睡不醒的冬三月”。这时的养生应该注意什么呢?如何让自己精神满满享受春天,快来看看这份养生指南!
蔡富根/整理

春天怎么睡?

- 夜卧早起,每天保证6~8小时的睡眠,避免熬夜,养精蓄锐。
- 作息规律,午饭后适当休息10~30分钟,缓解压力。
- 睡前泡脚,消除疲劳、放松身体、促进血液循环。



春天怎么动?

- 根据个人身体状况选择一些比较舒缓的运动,如散步、慢跑、瑜伽、放风筝、八段锦、太极拳等,让筋骨和气血活跃起来。
- 适当进行一些户外活动,晒太阳、踏青赏景,不仅能呼吸更多新鲜空气、放松心情也能提高身体的抵抗力。
- 注意不要太晚运动,可能会影响睡眠。



春天怎么穿?

- “前春暖,后春寒”的天气称为倒春寒,注意防寒保暖,谨慎添减衣物,老人、小孩及体弱者要尤为注意。
- 把握“8、15”原则。当昼夜温差大于8℃时不应减衣,当气温持续在15℃以上且相对稳定时,可以适当减衣。
- 俗话说,春捂秋冻,“捂”的程度应以自身感觉温暖又不出汗为宜。
- “寒头暖足”,遵循“下厚上薄”的原则。先减上衣,后减下装。



春天怎么吃?

- 减酸增甘。酸:酸味食物有收敛固涩的作用。如杏、杨梅、白芍、枸杞等。
- 甜:指具有甘、缓的性状。如五谷,土豆、山药等根茎类食物。



- 多吃蔬菜。
- 多喝水。
- 不过早贪吃冷食。

春天怎么预防生病?

春季是传染性疾病多发季节,常见的传染性疾病有:



预防措施

- 勤洗手是预防流感等呼吸道传染病的重要措施,尤其是在咳嗽或打喷嚏后、就餐前或接触污染环境后要洗手。
- 保持家居环境清洁和良好通风状态。经常打扫室内,每天保证一定时间的开窗通风。
- 天气变化多端,衣物增减要适当,及时根据天气状况调整,并注意运动后出汗较多容易着凉。
- 保持良好的卫生习惯,室内做到勤消毒,天气晴朗时将衣物被褥拿到室外进行日光晾晒。
- 出现症状应居家休息,及早就医。在公共场所佩戴口罩避免将病毒传染给其他人。
- 少去人群密集的公共场所,避免交叉感染。



- 及时接种相关疫苗。
- 外出时避免近距离接触花粉,过敏体质人群不宜食用辛辣刺激食物。

掌握这些小技巧 春季养生更健康

1. 动三动

敲肝胆经清肝火
闭目转眼养肝血
伸个懒腰理肝经



2. 喝三粥

菠菜粥养肝护肝
香菜牛肉粥去腻开胃
韭菜粥调节肠胃



3. 吃三芽

黄豆芽营养丰富
枸杞芽清火明目
绿豆芽解毒下火



4. 吃三果

枇杷预防感冒
菠萝帮助消化
草莓健脾润肺



5. 梳头 也是比较好的春季养生方法,在《养生论》上就有“春三月,每朝梳头一二百下”的记载。

特别提醒

食物养生因人而异,有过敏、糖尿病等状况请遵医嘱。



资料来源:中新网、人民网、科普中国、生命时报