

2013年3月5日 星期二
 责任编辑:樊慧君 电话:6201407
 版面设计:郑虹 校对:陈亚莉

春天养生防病七大禁忌



随着天气一天天转暖,我们迎来了欣欣向荣的春天。春季生机蓬勃,是人体机能、新陈代谢最活跃的时期。如果将全年的养生保健比作盖房子,那么春季养生就相当于打地基。虽然我们可以随口说出几句“春捂秋冻”等养生口诀,可对于此时的养生禁忌却了解甚少。一旦因疏忽没有打下坚实的基础,身体这座“大厦”的牢固性也就没有了保证。

今天,我们就请专家详解春季养生的禁忌,支招预防之法,为您加固养生的根基。

一忌上火就用解毒丸。“刚到春天,我的口腔溃疡就没消停过,吃了牛黄解毒丸也不顶事儿!”刘小姐郁闷地抱怨道。其实在专家眼中,一上火就乱用降火药,是最大的“灭火”禁忌。

专家支招:春主生发,燥是一大特点,很多人会出现口干舌燥、大便干结等“上火”症状。中医将“上火”分为实火、虚火,要根据“火种”来灭火。比如牛黄解毒丸对降实火,也就是伴有大便干结的症状有用,但对因脾胃虚引起的上火作用不大。预防上火应做到每日多吃果蔬、多喝水、规律排便等,还可喝点菊花茶、金银花茶。

二忌一犯“春困”就睡。在春日暖洋洋的阳光照射下,人体血管扩张,血流速度加快,容易导致大脑缺氧,进而招惹到“瞌睡虫”。但一困就睡,却对健康很不利。睡得时间太长会进一步减少脑部血流量,抑制大脑皮层的兴奋度,可能越睡越不醒,反而更疲惫。

专家支招:解决春困要抓住两个黄金时间点:一是起床后;二是午饭后。《黄帝内经》提到:“夜卧早起”。就是说春季可以稍晚点睡(晚11点),但要早起(早6点半),以顺应人体阳气的生发。起床后不妨伸个懒腰,做做干洗脸,按摩太阳穴和涌泉穴。散步则可以放在午饭过后,在阳光下走30分钟左右,然后再睡个不超过30分钟的午觉。

三忌吃得太酸、辣。“春夏补阳”是《黄帝内经》等医学经典推崇的养生准则,在五脏和五味的关系中,酸味有收敛作用,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。吃得太酸、太辣都会损伤阳气。

专家支招:中医讲春为肝气当令,它有利于调节各大脏腑的功能,但有一个缺点,就是易伤脾。而酸味入肝、甘味入脾,因此春季应少吃酸以防肝气过旺,多吃香

辛的食物可疏发肝气而补益脾气。韭菜是春季最好的食物,可多吃但不宜过量;而香菜、葱、蒜、莲子、大枣、山药等也很适合春季吃。此外,应告别冬季养生式温补,改以健脾胃。要少吃发物和易引起“上火”的食物,如鱼、虾、蟹、羊肉等,患有慢性病的人群尤其要注意。

四忌一套护肤品用到底。春天的外部环境 and 皮肤状况与冬季有很大差异。春季粉尘飞扬,皮脂腺分泌旺盛,紫外线含量较高,如果沿用一套护肤品,容易出现过敏反应,护肤效果也打折扣。

专家支招:春季应循序渐进地更换护肤品。气温上升后,可将适合冬季用的油性霜剂,换成少油补水的乳液。春天紫外线较强,护肤最重要的是补水和防晒,敏感肌肤更需注意。

五忌门窗紧闭。春天气温上升,湿度提高,各种细菌、病毒等开始大量繁殖。如果长时间门窗紧闭,或空气流通不好,很容易导致感冒流行、传染性疾病高发。

专家支招:春季通风比任何季节都重要。家里还是办公室都要保证每天开窗通风两次,每次至少10分钟,最好能形成空气对流,最佳的通风时间是在日出后和日

落后。

六忌宅在家里不出门。冬季强调静养,但春季相反,应动养,因为“动则养阳”。经过冬三月的收藏季节,人们应多做户外活动,对健康十分有利。

专家支招:春主生发,在出游时,最好用鼻子呼吸,一方面能阻挡一部分有害物质“病从口入”;另一方面鼻黏膜的血管丰富,腔道弯曲,对干燥寒冷的空气有加温、加湿的作用。雾天污染物较多,最好别出去锻炼。另外,春季运动要有度,早春时节,身体各器官功能还处在较低水平,此时不宜进行激烈、长时间运动,要从舒缓的运动开始,如慢跑、步行、放风筝等。

七忌心情低落、起伏大。春季养阳重在养肝,中医上讲调理情志是养肝重要的一环。如果整日郁郁寡欢,容易导致肝气郁滞不畅,引发腹泻等问题,若是过于愤怒或兴奋,又对脑血管伤害很大。

专家支招:春天除了心情平和之外,还应做到开朗豁达,以使肝木坚实,肝气顺达;当按捺不住要发火时,最好做几个深呼吸,暂时离开争吵现场;春天还可以养养花草,以保持心情愉悦。

(据《生命时报》)

金伯利钻石 KIMBERLITE DIAMOND

中国钻石专家

3.8

女人节

献给:爱人最好的礼物!

3月8日--10日购:钻石送高档四件套床上用品、双倍积分欢乐购!

旗舰店地址:中山北路(市公安局)对面 电话:6235167 专柜地址:和美广场一楼 电话:133 8376 2511