

春季养生，养阳舒肝

一、穿衣之“春捂”

俗话说：“春捂秋冻，不生杂病”春季气候变化大，容易出现乍暖乍寒的情况。万物在春天开始复苏，人体也同自然一样舒展、毛孔舒张，这时冷风来袭，便可长驱直入，引发感冒、咳嗽等不适症状。如果遇到“倒春寒”，天气突然变冷，寒冷容易使人体血管收缩、导致血压突然升高，可能会诱发脑卒中、心肌梗死等疾病。

1. 衣服递减要适度
2. 春天穿衣以“上薄下厚”
3. 春捂要适度，要因时因人而异

“春捂”做得好，不仅是重要的日常保健，还可以预防疾病。但是不能捂得太严实，汗出太过，皮肤不透气容易长痱子，吹风后也容易受凉感冒。

二、饮食之“咬春”

春天可以通过吃辛甘发散助阳的时令蔬菜来助长阳气，比如韭菜、香椿、紫苏、春笋、豆芽、蒜苗等。要少吃寒凉生冷的食物，避免损害人体阳气，不利于气血运行。

韭菜

“正月葱二月韭”，春天正是吃韭菜的好时节。夏天韭菜味道不如春天好吃，吃起来全是纤维，如同嚼草。原来，吃韭菜的时节也是有讲究的呢。

香椿

民间有谚语称“雨前椿芽嫩如丝，雨后椿芽生木质。”香椿芽也是“春季限定”的食材，第一茬椿芽最为香嫩。香椿的营养价值较高，富含钾、钙、镁元素以及B族维生素。但是香椿中含有较多硝酸盐和亚硝酸盐，因此不能大量食用。用香椿做菜之前，先在沸水中焯烫1分钟左右，可以除去三分之二以上的亚硝酸盐和硝酸盐，以香椿颜色变绿为度。

春笋

春笋中还含有大量的蛋白质、维生素，以及微量元素，食用可以增强身体免疫力，提升对疾病的抵抗能力。但是笋中含有较多草酸，需要通过焯水去除。沸水煮5—10分钟，很新鲜的竹笋大概煮2—3分钟，春笋慢慢呈现出微黄色，青涩的气味完全消失，转而变得甘甜，质感会变得脆嫩。

三、起居之养阳气、舒肝气

1. 晒太阳

晒太阳可以温煦体内的阳气、强健骨骼。是补充阳气最直接有效的方式之一。

主要是头顶和背部。头是“诸阳之首”，是全身阳气汇聚的地方。百会穴位于头顶正中，是百脉会聚之处。晒太阳时，要让阳光晒过头顶。背为阳，腹为阴。背部分布的基本都是人体的阳经，晒背能暖背通阳，疏通背部经络，起到补充人体阳气的作用。晒太阳时要注意，避开风口，避免太阳直射眼睛。

春天多参加户外活动，晒晒太阳，可以帮助补钙、预防骨质疏松，对于儿童会有一定的助长高作用。

2 药食同源舒肝气

春季是养肝的好时节。肝主疏泄，恶抑郁，养肝的关键在于保持心情舒畅，避免过度劳累和情绪波动。

肝火旺的人，常因情绪激动、饮食不当后出现明显的情绪问题，就是我们常说的大动肝火，同时可能出现的症状有面红目赤、头胀头痛、烦躁易怒、失眠、口干口苦等。如果有明显上火症状，可以用一些药食同源的茶饮，频频喝茶、平肝顺气，比如菊花、桑叶、薄荷、决明子、玫瑰花等煮水代茶饮。

四、按摩运动两相宜

《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下。”

梳头不光是在梳理头发，也是梳理头部的经络、气血。在春天，自然阳气萌生、升发，人体的阳气也顺应自然，向上、向外升发，聚集于头部，头为诸阳之会，多梳头有助于头部的气血畅通。

按摩手法可采用点按或点揉的方法，每次3—5分钟，每天按摩2次即可。在按摩时要注意刺激的强度，不可过于轻柔，以感到酸胀为宜。

春天很适合春游。天气晴朗时，不妨带着家人、约上朋友，一起去爬爬山呀。