

二十四节气——春分（一）

健康中国

春分这个节气平分了春季的 90 天。春分一到，雨水明显增多，我国平均气温约 10℃，无论南方北方，都是春意融融的大好时节。此节气，人们养生要注意调整阴阳平衡。从立春到清明，人体血液处于旺盛时期，此时易发非感染性疾病，如高血压、过敏性疾病等。



一、注重饮食调养

春季人体新陈代谢开始旺盛，饮食宜选用辛、甘、微温之品，避免油腻生冷食物，多吃富含维生素 B 的食物和新鲜蔬菜。

春天是肝旺之时，酸性食物吃太多会使肝火更旺，损伤脾胃。可以选择一些味甘性平，富含蛋白质、糖类、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜、水果等。

二、注意防寒保暖

“春捂秋冻”，春季气温反复变化，中老年人代谢功能和调温功能比较差，一旦遭遇“倒春寒”受凉，极易感染疾病。尤其是北方春季多风，是支气管炎和哮喘等疾病多发时期，所以应严防感冒，防止肺部感染。

三、注意预防上火

天气逐渐转暖，但早晚天气依然较冷，风邪渐增，此时整个冬天吃的肉类、补品等热性食物及在暖气环境下积攒下的内热，会随着大地复苏在人体中生发出来，此时，很容易出现口舌干燥、口腔溃烂等情况，也就是俗称的上火。

此时应多吃新鲜蔬菜、水果，清淡饮食，以补充人体水分。菠菜、韭菜等都是不错的选择，注意少吃油腻食物。

四、注意少吃甜食

春季养生重在养肝，肝脏需要糖原，因此，春季可以适当多吃一些甜品，这样对养护脾胃很有帮助，但糖尿病病人要注意控制甜品，减少糖的摄入。

饮食上选用温性食物进补，这样可以平和情绪，疏肝理气。建议多补充如荞麦、薏仁、豆浆、苹果、芝麻、核桃等食物，还可以适当吃一些梨、藕、荠菜、百合等。

五、注意睡眠不足春困

春季，人们常有困倦之感，早晨不易睡醒，白天又昏昏欲睡。

这是因为春季气温回升，人体活动量增加，体表末梢血管开始舒张，体表血流量增大，使脑部供氧量显得不足，

而产生的“春困”现象。对此，建议积极做好身体协调适应工作，每天中午最好午睡一个小时候左右，以补春季睡眠之不足。下午则安排适量体育活动，如散步、打太极拳、做健身操等。



六、注意调理脾胃

中医认为，脾胃乃“后天之本”，也就是人生存的根本。好的脾胃能提高人身体免疫机能、防老抗衰。因此，早春更应该注意调理脾胃。

那么，如何调理脾胃？首先，饮食要有规律，定时定量，不要暴饮暴食；饮食清淡，多吃粗粮。其次，注意保暖，少吃生冷食物。再次，平时多锻炼，经常保持良好的情绪，对脾胃调理也是非常重要的。

春季养生牢记六个“不”

1. 不要贪美，衣着单薄，注意温差，早晨及晚上要穿多点。

2. 不忘进补，进行饮食调养，增强体质以抵御病菌或病毒的侵袭。

3. 不在阴湿环境久留，春季气温多潮湿，女士们更要注意个人卫生。

4. 不要“蜗居”，多运动、运动。

5. 不要常生气，多笑笑身体好。