

中医支招:春季好好养护“小心肝”

“一年之计在于春”，春季万物复苏，生机勃勃，人体也应顺应自然的节奏，进行合理的养生保健。记者采访两位中医养生专家，通过传统中医养生理论，支招春季养生小妙招。

■融媒体记者 吕振震

饮食 谨记“减酸增甘”

中医专家、主任医师阮传亮认为，立春后即是新春的开始，初春时节养生可以为这一年打好身体健康的“地基”。对此，阮传亮表示，在中医的阴阳五行学说中，春属木，而五脏之中肝也属木。春天肝气旺盛，宜注重疏肝养肝，调畅情志，心情开朗，使肝气疏泄顺达。此外，泉州春季天气潮湿，湿气会伤脾，导致脾虚，会有口淡、胃口不好、大便不成形等症状。所以立春养生，既要养肝，也要注重健脾。

阮传亮建议春季饮食的基本规则以“减酸增甘”为主。内经说“木生酸，酸生肝”。在肝气最旺盛的春季再多吃酸，相当于“火上浇油”。而肝为木，脾胃属土，肝木太过、肝气过旺，就会克犯脾胃之土，影响脾的功能，导致脾胃之病。所以说春天要“减酸增甘”。

“这个酸味和甘味，并不是我们认为是糖和醋的味道。”阮传亮说，“酸味具有收敛固涩的作用，应少食番茄、赤豆、乌梅、橘子、杏、桃子、山楂、石榴、葡萄等食物。而从五谷杂粮到肉食果蔬，大多味甘，不妨多吃些如谷类中的糯米、黑米、高粱、燕麦；蔬果类中的白菜、芦笋、南瓜、扁豆、红枣、核桃等食物。”



(视觉中国)

养脾 薏苡仁麦芽瘦肉汤

阮传亮建议春季饮食宜清淡，脾胃弱的人可多吃山药、大枣、莲子粥，来控制过旺的肝气，预防慢性胃病及慢性肝炎导致的胃胀等症状的加重。中医讲究药食同源，对此，他特别推荐一款药膳——薏苡仁麦芽瘦肉汤。

材料：炒薏苡仁15克，炒白扁豆15克，莲子15克，陈皮3克，炒麦

芽15克，猪瘦肉适量。

做法(1人份)：白扁豆提前用清水浸泡3小时；瘦肉洗净焯水；最后将所有材料放入锅中，加入适量水；煮沸后，改小火慢炖约1小时；调味后晾温饮用。此药膳适合脾虚夹湿，容易饮食积滞，胃纳欠佳，大便溏烂，舌淡红，苔白腻者食用。

小妙招 散步梳头伸懒腰

在日常保健方面，阮传亮建议早睡早起。早晨散散步，在大自然中调理情志，放松心情。

多伸懒腰是养肝的小技巧。伸腰展腹，需全身肌肉用力，并配以深呼吸，可吐故纳新、行气活血、通畅经络关节，从而可以激发肝脏机能，

使肝脏得到“锻炼”。老年人经常做这一动作，可增加肌肉、韧带弹性，延缓衰老。

此外，《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下。”春天梳头有宣行瘀滞，疏利气血，通达阳气的重要作用。

护肝 常按这三大穴位

理疗医师罗选龙认为，春季养生也要因人而异，春是生发的时节，对小孩来说是快速生长的时节，对成人来讲，这个时节重点是养肝护肝。除了饮食调整、适当运动、充足睡眠外，理疗按摩也是一种方式。

常用的养肝穴位有大敦、太冲、肝俞等穴位，不同穴位可采用不同的按摩方式。大敦穴：用拇指指腹点揉2—3分钟，以局部出现酸胀感为宜；大敦穴可以按摩、艾灸，达到

清肝明目之功效，常按可起到养肝的功效。太冲穴：用拇指或食指指腹点揉2—3分钟，以局部出现酸胀感为宜；按摩刺激太冲穴，能够调动肝经的元气，维持肝脏功能正常。肝俞穴：用双手拇指强压背部肝俞穴，指压时，先挺胸，一面缓缓吐气一面压，如此重复。

此外，对于肝火旺盛者，点刺放血也是一种保健理疗方式。通过少量放血，使身体里的蕴热毒邪随血外泄，达到防病治病的目的。

孩子回校 “开学病”怎么破

孩子们重返校园，家长开心之余不免有些担心：“听说开学季=生病季，班里一个孩子生病了，其他孩子也会接二连三地生病。”开学前要做好哪些准备预防疾病呢？对此，儿科副主任医师邹登为家长支招。

“需要注意的是，春季开学前后是流感、诺如病毒感染、手足口病、流行性腮腺炎等儿科疾病高发期。”邹登说，流感主要表现为突发高热、头痛、乏力、全身肌肉酸痛等全身症状，咽痛、流涕、咳嗽等呼吸道症状相对较轻，儿童可能出现腹

泻、呕吐等胃肠道症状，甚至并发肺炎、脑炎、中毒性休克、中毒性心肌炎等。

邹登表示，开学季初始，家长要提醒孩子通过戴口罩、做好个人卫生、加强锻炼等措施预防疾病。

其中，接种疫苗是最有效、最经济的预防措施。流感、诺如病毒感染、手足口病、水痘、流行性腮腺炎等传染性疾病中，除了诺如病毒引起的感染性腹泻无针对性疫苗外，其余均有疫苗可以接种预防。做好自我防护，外出科学佩戴口罩，尽量减少人群聚集，少去人

群密集场所。

还要加强个人卫生，提醒孩子要勤洗手、勤更衣，注意口腔卫生。让孩子适当增加户外活动，因为运动不仅能促进身体的血液循环，增强心肺功能，还可以提高皮肤调节温度的能力，维护淋巴系统的功能，从而增强身体的抗病能力。

此外，要科学穿衣，遵循传统的“春捂秋冻”规律，初春不要急着脱去冬装，尤其要注意脚部保暖，根据天气变化和体质情况，适时增减衣服。

(常晚)



(视觉中国)

LE HUO
LE HUO