

惊蛰至 疏肝养胃保安康

二十四节气



(CFP)

明天将迎来二十四节气中的惊蛰节气,也是春季的第三个节气。这时候天气回暖,春雷始鸣,惊醒蛰伏于地下冬眠的昆虫,所以取名“惊蛰”。

惊蛰节气处于乍寒乍暖之际,这时候人体的肝阳之气渐生,阴血相对不足。养生应顺应阳气的生发、万物始生的特点,使自身的精神、情志、气血像春日一样舒展畅达,生机盎然。主任医师侯莉莉介绍,惊蛰时节万物生发,最适合人体养阳气,养生应以清肝养胃为主。

饮食清淡 养肝益脾

惊蛰时期气温迅速升高,气候比较干燥,易使人口干舌燥,即“春燥”,故应多食多汁水果及生津润燥的食物,如甘蔗、梨、银耳、莲藕等。

春季与肝脏相应,故饮食方面应顺肝之性,使五脏和平。可以多食用一些助肝疏泄的食物,如芹菜、茼蒿、菠菜等,

既助生发阳气,又有清肝热的作用。

惊蛰前后肝气正旺,易伤脾气,故可多食用山药、大枣等性味平和又补益脾气的食物。同时,在饮食上,还要注意减少摄入温热性太强的食物,如辣椒、芥末、牛肉、羊肉等,防止春季火热上炎。

如何通过食物来“养阳”?主任医师侯莉莉表示,食物疗法在日常养生保健中非常重要,食补法需要根据阳气不足的征候,辨证论治。如心阳不足的人多吃大枣、桂圆;脾阳不足的人日常多食羊肉、山药或者菟丝子;肾阳不足的人多吃一些补肾的食物,如胡桃仁、韭菜、黄鳝等。

正确起居 顺应天时

《素问·四气调神大论》中提出春三月要“夜卧早起”,(但不晚于11点,不早于6点),即要减少睡眠时间,以顺应春季白天延长、夜晚缩短的变化,从而促进人体之气的生发。此外,在睡觉之前,尽量做到摒弃杂念,心情平和,有助于入睡。睡前可用温水洗脸,热水泡脚,按摩面部、揉搓

脚心,促进气血运行,安神宁心,利于入睡。

侯莉莉提醒,不要过分劳累。过分劳累会使人体质下降,使疾病容易乘虚而入。此外,阳气主“动”,如果人体阳气不足,可表现为不爱动,此时阳气会更不足,形成恶性循环,因此如果想养阳气,则需要进行适量运动。

人们在惊蛰、春分之时要注意保暖,保证睡眠时间,起居有规律,适当锻炼。有条件的朋友们可以多参加一些户外活动,如踏青、慢跑、晨练等,锻炼身体,调动自身的阳气,增强人体对气候变化的适应能力。但注意少去人口密集、空气不流通的地方,以免感染或传播流行性疾病。

心态平和 避免暴怒

若无闲事挂心头,便是人生好时节。中医学上,以“四季”配“五脏”,春季属肝,失眠、高血压、中风等肝的病征,常会在春季复发或加重。中医很早就提出“春宜养肝”的说法,春季只有保持肝脏的生理功能,才能适应

自然界生机勃勃的变化。

侯莉莉提醒,惊蛰时节,是由“静”转“动”的关键期,最适合养肝。肝之阳气生发,易动怒,因此要戒暴怒,更忌心怀忧郁,要做到心胸开阔乐观,遇到事情,要控制情绪,忌妄动肝火。

养生调摄应从情绪做起,尽量保持积极向上的平和心态,保持心情愉悦,不要轻易动怒,也要防止抑郁情绪,以免引起肝火上行,导致眩晕、中风等疾病的发生。建议多听舒缓音乐,多进行户外运动。(新日 王甜)

【惊蛰小药膳】

百合雪梨糖水

原料:百合30克,雪梨1个,冰糖适量。

做法:用冷水浸泡百合至软后,连浸泡的水一起煮,待百合已烂,加入去皮核切块的雪梨和冰糖,再煮30分钟即可。

功效:滋生津液,清热除烦,养阴泻火。适用于阴虚火旺,体质偏热者,症见平时易上火、口苦咽干及长期吸烟燥热。

山药大枣粥

原料:山药30克,大枣10枚,粳米100克,冰糖适量。

做法:粳米、山药、大枣(去核)洗净,放入砂锅,加水适量,煮烂成粥,再加入冰糖,搅拌均匀即可。

功效:补气血,健脾胃,抗衰老。适用于胃虚食少、脾虚便溏、气血不足、营养不良、病后体虚等症。



(CFP)

LE HUO
LE HUO

快乐厨房

咖喱牛肉油条酥 超级香

早点吃剩的油条,可以尝试往里面塞点牛肉馅,最后用咖喱调味,做出来的油条酥脆中带着筋道,咖喱香和牛肉香随着咀嚼,不断挤压进油条孔隙里。牛肉馅里有洋葱、芹菜,偶尔咬到,那一点清脆和甜美正好解腻。

首先,咖喱加少许热水搅拌至融化;起锅热油,小火炒香洋葱碎,晾凉备用;牛肉馅中加入盐、生抽、融化的咖喱酱、玉米淀粉、黑胡椒粉、白糖、葱姜水,充分搅拌后,加入

洋葱碎、胡萝卜碎、芹菜碎搅匀备用。接下来,油条切成小段,内部挖空,用筷子填入肉馅,放入空气炸锅中,喷少许油,180摄氏度烹13~15分钟,中途翻面。用炒洋葱的锅,加咖喱块、清水小火熬至黏稠,关火,倒入油条酥,翻拌均匀,出锅。喜欢酥脆口感的可以直接将咖喱酱淋在表面上。

油条对外吸收咖喱辛香,对内吸收牛肉脂香,好吃极了。(银宛)



咖喱牛肉油条酥

