

# 从古诗词看春夏健康养生

春季万物复苏,是养生的好时节。夏季骄阳似火,大自然呈现出一派蓬勃热烈之象,亦是养生不容忽视的关键时节。古人以诗为笺,于字里行间留下诸多春季和夏季养生的智慧,待我们细细品读、探寻。

## 【春季养生】

江上冰消岸草青,三光懒困倚微风。——杜甫《江畔独步寻花·其五》  
三五五踏青行。——苏辙《踏青》

春季日照时间变长,人们容易感到困倦乏力、精神不振。最好每天保持7—8小时睡眠时间,尽量在晚11点前入睡。午间可小睡15—30分钟,但要避免进入深睡眠周期(约90分钟),防止醒后出现“睡眠惰性”。

春季出门踏青前,要提前热身,戴好护膝、护踝等护具。没有运动习惯的人要逐步增加运动量,初期每天运动6000—10000步为宜。

春季饮食宜清淡鲜嫩。春季野菜营养丰富,但也不能乱吃。踏青采摘回的野菜应清洗彻底,充分焯水后食用。此外,吃野菜一定要控制好量。例如,蒲公英性平偏凉,脾胃虚寒的人不建议多吃。

黄师塔前江水东,春光懒困倚微风。——杜甫《江畔独步寻花·其五》  
春季日照时间变长,人们容易感到困倦乏力、精神不振。最好每天保持7—8小时睡眠时间,尽量在晚11点前入睡。午间可小睡15—30分钟,但要避免进入深睡眠周期(约90分钟),防止醒后出现“睡眠惰性”。

惜气存精更养神,少思寡欲勿劳心。——龚廷贤《摄生诗》  
保精、益气、养神为健康之根本。中医认为春天是肝旺之时。春季养生要注重精神调理,保持心胸开阔,情绪乐观,以使肝气顺达,气血调畅,有利于预防高血压、偏头痛等疾病。

黄师塔前江水东,春光懒困倚微风。——杜甫《江畔独步寻花·其五》

## 【夏季养生】

绿树阴浓夏日长,楼台倒影入池塘。——高骈《山亭夏日》

夏季心火旺盛,易使人烦躁不安,情绪波动大。因此,静心养神尤为重要。可以选择在树荫下、亭台中,或静坐冥想,或聆听舒缓的音乐。同时,居住环境要保持通风凉爽,可使用风扇、空调等降温设备,但要注意温度不宜过低。

散夏乘夕凉,开轩卧闲敞。——孟浩然《夏日南亭怀辛大》  
夏季人体新陈代谢旺盛,消耗较大,更应注意劳逸结合,注意休息,晚睡早起,但晚睡也不应晚于子时(晚上11点至次日凌晨1点)。午休也是夏季养生的重要环节,能让身体和精神得到恢复。不过,运动要避开正午时分。(世界中医药学会联合会心血管专业委员会常务理事、辽宁省中西医结合学会青年中医委员会常务委员 李涵)

梅子留酸软齿牙,芭蕉分绿与窗纱。——杨万里《闲居初夏午睡起·其一》  
夏季饮食宜以清热解暑、健脾开胃为主。梅子味道酸甜,有生津止渴、收敛止泻的功效,适量食用梅子或饮用酸梅汤,能缓解夏季因出汗过多而导致的口渴、食欲不振等症状。此外,夏季还应多吃新鲜蔬果,如西瓜、黄瓜、苦瓜、冬瓜等。

## 养发需对证调五脏

脱发、头发干枯或分叉……其实是头发在为五脏“发声”。

头发干枯易断往往提示肝血不足。平时可适当用当归、红枣、菠菜、动物肝脏等补肝血,每晚在23时前入睡。

心神不宁时,易血热上冲,头皮变得油腻。平时可用莲子百合粥、酸枣仁茶等清心安神,减少过度思虑。按压手腕的神门穴,也有助于缓解焦虑。

若头发细软萎黄,应健脾。多用山药、莲子、小米、茯苓等煮粥,适度散步或练八段锦。

肺燥会导致毛发失润,干燥起静电。此类人群可多食银耳、百合、梨、蜂蜜等润肺生津之品。洗发后,用杏仁油或椰子油轻柔发梢。

若肾精充足,头发就会乌黑浓密,发根强健有力。如果早生白发、脱发,需注意补肾固精。多吃黑芝麻、黑豆、桑葚、核桃、枸杞等,经常按揉足心的涌泉穴。(广东省深圳市中医院皮肤科毛发专病门诊主治医师 刘少芬)



## 一生善良、想得开

近日,江苏省扬州市邗江区甘泉街道慰问甘泉社区过百岁生日的张瑞兰。“好好好,感谢你们!”老人听着扬剧唱段,坐在凳子上招呼晚辈给客人倒茶,脸上满是开心与满足。

“老人一辈子心地善良,生活节俭,一件旧衬衫穿了十年,家人要为她买件新的,换掉旧的,可她说什么也不肯。她总是说,现在日子红火了,可不能忘了本。”老人的侄女张治凤介绍,老人家一辈子不愿意麻烦别人,即使到了



百岁老人张瑞兰(中)

90多岁,还帮着烧饭炒菜,体力允许时,自己还能洗衣服。她心肠好,生活再难也没有算计过别人。

老人家不爱吃大鱼大肉,饮食清淡,作息有规律。人老了,牙齿脱落了,就爱吃些面条、稀饭和包子。“她特别喜爱民间制作的草炉

烧饼,喜欢那种松软香脆的感觉,现在一顿饭还能吃一两个。”张治凤说。

老人一生拿得起、放得下、想得开。老伴去世早,老人一个人生活很孤寂,就为自己找乐子,哪里有扬剧演出,总要跑去看。年纪大,跑不动了,就让侄儿侄女们骑三轮车带她去听戏。“现在她听力退化了,视力也模糊了,但只要听说哪里有戏班子演出,就嚷着要去,像个孩子似的。我们就带她去,看她听得很着迷的样子,我们就放心了。”(江苏扬州 高宝亮)

## 阳虚宜练太极,阴虚宜散步

在4月17日国家中医药管理局召开的“中医药与运动健康”主题发布会上,全国中医运动医学中心主任朱立国、国家体育总局运动医学研究所运动康复研究中心主任张乐伟分享了与运动有关的中医知识。

热身可选导引柔筋朱立国表示,“筋喜柔不喜刚”,运动前的热身宜导引柔筋,顺时针或逆时针对肩、肘、膝、踝、髋关节进行

锻炼拉伸。同时可刺激阳陵泉、委中穴,舒筋活络。热身强度以“微热、微汗、关节滑利”为度。运动后,推荐做关节顺时针、逆时针旋转,四肢拍打等舒缓动作,保持关节的灵活性。

运动也有中医处方朱立国建议,运动方式要因人而异。阳气虚的人群可以选择太极拳、八段锦等温和的运动来激发体内的阳气;阴虚、气虚的人群

推荐以温和的散步来调息养神。运动以微微出汗为度,不能过于疲劳。做完后神清气爽,转天肌肉没有疲劳,是合理的运动强度。锻炼时间以清晨为好,避免夜间剧烈的运动。

擦汗后洗温水澡张乐伟建议,运动后进行慢走、自我拉伸等调整,及时补水,待擦干汗水,心跳、呼吸恢复正常后,再用温水洗澡。(摘编自《中国中医药报》)

## 吃蓝莓宜配坚果

今年蓝莓的价格“很亲民”,爱吃蓝莓的市民可以尽情享受“蓝莓自由”。在营养搭配上,蓝莓与坚果(如杏仁)搭配食用,抗氧化和营养的价值更大——坚果的健康脂肪能辅助维生素A、类胡萝卜素等脂溶性营养素的吸收。但蓝莓富含草酸盐,不能与牛奶和豆制品同吃,否则会影响钙的吸收。

不过,肠胃功能较弱者需注意,蓝莓中的山梨糖醇和膳食纤维可能刺激肠道蠕动,腹泻患者应慎吃;极少数对蓝莓过敏者可能出现皮疹或呼吸道反应,建议初次食用时少量尝试。蓝莓适量食用对健康有益,但不必过度神话其功效。(北京电力医院营养科副主任 崔军)

## 每天吃花生抗衰老

近日,西班牙巴塞罗那大学研究人员发表一项研究结果:每天吃一把烤花生能延缓衰老。这可能得益于花生所含的抗氧化物质、不饱和脂肪酸及微量元素。建议尽量少吃油炸花生米;高血压患者和糖尿病患者应谨慎选择盐焗花生、糖衣花生。轻烘烤的带皮花生是首选,健康人每天食用一小把(20—30克)即可,肥胖人群要严格减量。花生是常见过敏原,易过敏者慎吃。(中国农业大学食品科学与营养工程学院教授 冯双庆)

## 春季多吃甘味食物

入春以来,我们消化内科门诊量有明显增长。春季肠胃更加脆弱,建议通过饮食调理、穴位按摩、情绪管理综合调养。比如清淡饮食,适量多吃红枣、南瓜、燕麦、红薯、蜂蜜等甘味食物,按摩足三里、中脘穴、太冲穴、内关穴等穴位。一旦出现持续性胃部不适或黑便等症状,应及时就医。(湖北省武汉市第三医院消化内科主任医师 谭洁)