

立春简介

立春,为二十四节气之首,于每年公历2月3日-5日交节。立,是开始之意;春,代表着温暖、生长。立春乃万物起始、一切更生之义也,意味着新的一个轮回已开启。立春标志着万物闭藏的冬季已过去,开始进入风和日暖、万物生长的春季。由于我国幅员辽阔,南北跨度大,各地自然节律不一,“立春”对于很多地区来讲只是进入春天的前奏,万物尚未复苏,还处于闭藏的冬天。

立春三候

一候 东风解冻

东风送暖,大地开始解冻。

二候 蛰虫始振

立春五日后,蛰居的虫类慢慢在洞中苏醒。

三候 鱼陟负冰

再过几日,河里的冰开始融化,鱼开始到水面上游动。



养生歌

微风渐暖意渐困,劝君常把懒腰伸。
疏肝调经气血畅,吐故纳新肺亦清。

健康养生

合理春捂

提到春季养生,大家都知道“春捂秋冻”,但很难做到。其实“春捂”没有绝对的标准,应根据温度、湿度适时增减衣物。春季乍暖还寒,早晚温差变化大,应该随时备一件外套,避免寒气损伤阳气,导致外感风寒。当然,春捂也别捂过头,捂出汗也容易感冒。

合理补水

春天是皮肤干燥的季节,除了使用温和的护肤品为肌肤补水外,平时应多吃一些富含水分的新鲜蔬菜和水果。喝水是给身体补充水分的重要方式,平时多喝水有利于代谢废物的排泄,降低毒物对肝脏的损害,还能预防春季流感。在春天温和的气候条件下,建议轻体力活动的上班族们每天应至少喝1200ml水,如果体力活动量大,或者环境温度高,那么就要适当增加补水量。

预防春困

很多人到了春天容易哈欠连天、无精打采,甚至不能集中精力,影响工作和学习,这就是俗称的“春困”。

预防春困首先要保证睡眠,早睡早起,协调心神与自然顺应;其次是要积极参加户外运动,通过体育锻炼促进新陈代谢,改善生理机能,增加大脑供氧量。对于整天久坐不动的办公室一族,每1个小时应该起来走动一下,如果有条件还可以到室外呼吸新鲜空气。

进补减少

“春生、夏长、秋收、冬藏”,立春之后的这段时间里,不论是食补还是药补,进补量都要逐渐减少,以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、升发的季节特点。与此同时,减少食盐摄入量也很关键,因为咸味入肾,吃盐过量易伤肾气,不利于保养阳气。

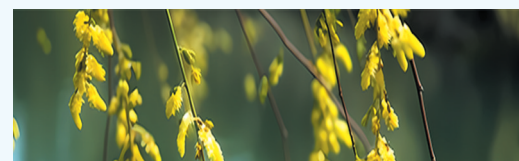


疾病预防

春天随着气温的升高,细菌、病毒也开始生长繁殖,所以春天是疾病多发的季节,尤其是一些传染病,如流感、麻疹、流脑、结膜炎、腮腺炎等。

过敏性皮炎

主要表现为皮肤脱屑、瘙痒、干痒的症状,春季造成皮肤过敏的主要原因是花粉,其次是阳光的刺激。有过敏史的市民应避免长时间户外活动,避免含激素的外用软膏药物,否则容易使面部皮炎复杂化。



中风

在春季温差较大的日子里,患者要注意血压的变化情况,以便采取相应措施。如发现突然眩晕或头痛,视物不清或舌根发硬、失语,肢体麻木或活动不便,无原因的嗜睡等中风先兆症状,应立即卧床休息,保持镇静,避免紧张,就近就医,要尽量减少移动防止头颈扭曲,应偏向一侧,以免突然呕吐引起窒息。

郁病

由于情志不舒、郁滞所致,以心情抑郁、情绪不宁、胸部满闷,易怒易哭,或咽中如有异物梗塞等症为主要临床表现的一类病症,称为郁病。春季要保持积极向上的态度,情绪乐观愉悦,对于负面情绪需进行适度宣泄,减少忧郁情绪。

中医养生

重在养肝

中医认为肝属木,与春相对应,按“四季侧重”的养生原则,春天重在养肝。中医讲“肝主情志”,肝异常会影响人的情绪;反之,心情的好坏也会影响肝。所以,保持一个良好的心情是养肝血的一个好方法。

健脾养胃

春季乍暖还寒,天气变化快,对人体脾胃影响很大,所以春季不但要养肝,也要注意养胃。春季饮食应少酸多甘,以养脾胃,可以适当多吃一些健脾养胃的食物。



每日梳头

中医理论认为,头为诸阳之会、百脉所通,人体的十二条经脉由六阳经和六阴经组成,而六阳经或者起于头部,或者经过头部,所以头部是人体阳气汇集的部位。春天是自然阳气萌生升发的季节,这时人体的阳气也顺应自然,有向上向外升发的特点,表现为毛孔逐渐舒展,代谢旺盛,头发生长迅速。故春季梳头,会刺激头部的阳气加速运行,带动全身阳气的升发,使人体顺应自然界的基本规律,达到自然养生的效果。



健康饮食

动物肝脏

动物肝脏含有丰富的铁,是最理想的补血食物之一。可以卤制、爆炒、煮汤,建议和绿色蔬菜搭配。年轻女性一周吃2-3次即可,每次10-30克,50岁以上的女性则应少吃。



龙眼肉

这种补血的食物在民间可谓是非常有名,一般家庭要补血它绝对是首选。其含有非常丰富的铁质,还含有大量丰富的维生素A、B及葡萄糖、蔗糖等,对于健忘、心悸,神经衰弱引起的不眠症等都有很好的治疗作用。



温馨提示:

立春养肝要睡好觉,中医有句话“人卧则血归肝”。凌晨一到三点(丑时),是肝经最旺的时候,肝脏造血解毒就是在这个时候进行的,人卧则血归于肝,肝藏血,血舍魂。当我们处于睡眠状态时,血液会回归到肝脏,让肝血推陈出新,顺利排毒藏血,清理好全身毒素。若是长期丑时前未入睡,肝脏得不到修复则易引发情绪烦躁、皮肤粗糙、面色青灰、出现黑斑等问题。