

一年之计在于春 养生补阳正当时

■ 本报记者 宁美红 摄影 魏志广

春回大地，万物复苏，正是人体顺应自然规律、调养阳气、增强体质的最佳时机。中医认为，春季阳气生发，人体新陈代谢加快，此时科学养生可为全年健康打下坚实基础。如何抓住春季养生黄金期？听听专家怎么说。



人们在健身器材区锻炼身体。

走出家门，乐享户外运动

“春风如贵客，一到便繁华。”随着气温回暖，蛰伏一冬的人们纷纷走向户外，开启新一年的健康计划。

周末，市人民公园内热火朝天。“啪、啪、啪”，清脆的声响传来，几个人毽子踢得热火朝天。“噙——”一声悠长的空竹声吸引了人们的注意，只见一位老人手腕轻抖，空竹便在他的棉线间上下翻飞；“啪——”随着一声声鞭响，陀螺飞速旋转，持鞭的老人额头上渗出细密的汗珠……

家住水月小区的王会敏也加入了运

动的队伍中。63岁的她穿着酒红色的外套，随着音乐的律动，手臂摆动、脚步腾挪，就像开在春日的一朵鲜花。“春天了，穿得鲜艳点出门，心情好！”

也难怪她这么说。冬天因为感冒，王会敏很少出门锻炼，可把她闷坏了。“总待在家里，觉得哪儿都不舒服。这不，天一暖和，就赶紧出来了，活动活动，身体舒展了，心情也好了，睡觉都香了。”

《黄帝内经》中说：人应该与土地之气相融，顺应四时规律，从而获得天地

万物的滋养。春季是自然界阳气萌发初生之际，此时人体阳气也顺应自然，具有向上向外生发的特点。顺应阳气上升之势来养阳，效果事半功倍。

沧州中西医结合医院治未病中心医生刘铭君说：“养阳的关键在于‘动’，所以春季就要多去户外活动，晒晒太阳，让阳气得以宣达，促进新陈代谢，改善血液循环。”他建议，可选择八段锦、太极拳、慢跑等和缓的运动，且在运动前充分热身，循序渐进，切忌过快过猛。



公园里踢毽子。

适度春捂，避风如避箭

下午3点半，见室外阳光好，70岁的毕淑芬果断“抛弃”了冬衣，穿了一件薄绒外套，出了门。

毕淑芬的孙子在幼儿园，下午4点半放学。看天气好，毕淑芬决定先到小区健身器材处锻炼半个小时，再去接孩子。没想到，到了下午4点半，突然起风了，没走几步路，毕淑芬就觉得浑身凉飕飕的。到了晚上，她开始头疼。

无独有偶。33岁的刘健是一名健身

爱好者，去年3月，他穿着单衣在运河边上晨跑，当晚就高烧39℃，确诊为风寒感冒。今年，他学聪明了——运动外套永远挂在工位旁。“以前总觉得‘春捂’是老观念，实际上这是有科学依据的。”刘健说。

春季多风，中医视风为“百病之长”，风易携寒、湿等泄气侵袭人体，尤其在毛孔舒张时，易给风寒可乘之机。“这个时候乍暖还寒、气温多变，人们易

受风邪侵袭，出现感冒、中风、关节疼痛等症状，无论年轻人还是中老年人都应注意，尤其是有基础疾病的中老年人，严重的甚至会引起并发症。”刘铭君说。

适度“春捂”是顺应阳气生发的养生需要。刘铭君说：“‘春捂’应根据气温变化灵活调整衣物，并因人而异。老人和体质较弱者应适当多捂，而青壮年或体质较好者则不必过度保暖。”



篮球场上肆意挥洒汗水。

顺应天时，合理作息饮食

以前，马丽在某互联网大厂工作，凌晨以后睡觉是常态。“今年回沧州后，找了个相对轻松的工作，可能不再这么透支身体了。”马丽说，她还收藏了一些中医知识，“想要做出改变，什么时候都不晚。”

马丽向记者展示着她的“春日作息时间表”：21:30 洗漱泡脚，22:00 上床睡觉，6:30 起床，12:30 午休15分钟……“以前，总熬夜，一体检，才发现肝酶水平异常升高，还查出了甲状腺结节。中医

讲，春季是养肝的好时候，到现在，我已经坚持了一个多月的早睡早起，确实感觉整个人的状态好多了。”

个人的“春日作息时间表”得到了刘铭君的认可。“要想养肝，充足的睡眠至关重要。熬夜伤肝，一年四季，春季是养肝的最好时节，同时，春季熬夜也最伤肝。”刘铭君建议，为了有一个好的睡眠状态，可以在睡前泡泡脚、做做舒缓的助眠运动，尽量少玩手机，在晚上

11点之前进入睡眠状态。

除了睡眠外，饮食同样重要。立春吃春饼便蕴含着中医思维。“中医讲究象形。春天万物生发，应该多吃些嫩芽绿芽，像春饼配菜中黄豆芽、绿豆芽都是芽菜中不错的选择，香椿芽、豌豆苗也都不错。多吃‘芽’，有利于肝气疏通、健脾和胃，缓解气候干燥所致的‘燥热’。”同时，刘铭君建议大家少饮酒，少食辛辣食物，以防肝阳亢盛、肝火过旺。

健康深一度

人生不同阶段，这样吃好一日三餐

儿时：多吃果蔬

中国中医科学院眼科医院中西医结合眼科主任医师谢立科表示，儿童青少年阶段是孩子生长发育的重要时期，其眼部结构和功能也在发育。若未能通过饮食摄入足够营养，可能影响视力、视功能、眼神经反馈功能等的发育，进而危害全生命周期的眼部健康。

膳食中缺乏蛋白质、亚麻酸、叶黄素、多种维生素等，均可能影响眼部功能甚至引发疾病。因此建议要多吃果蔬，均衡摄入各种营养。

青年：补足钙和维生素D

中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师史文丽表示，青年阶段是人体骨量积累的重要时期。成年人通常在30—35岁时达到最高骨量，之后随年龄增长骨量逐渐流失且不易逆转。

建议充分摄入牛奶及奶制品、豆类及豆制品、坚果，以及菠菜、韭菜等绿叶蔬菜；清淡饮食，减少盐分摄入，因为高钠饮食是骨质疏松症的主要危险因素之一。

中年：增加膳食纤维摄入

这一阶段人们面临较大的生活和工作压力，身体各项机能都开始衰退。超重肥胖、代谢紊乱和慢性疾病的发病风险都显著增加。

因此，中年人应适时调整饮食结构，除了做好饮食的平衡搭配外，还需补充足够的膳食纤维，包括全谷类、豆类、薯类、蔬菜和水果等，同时避免摄入过量饱和脂肪酸，如肥猪肉、羊肉。

老年：摄入充足优质蛋白

60岁以上的老年人面临更明显的生理机能衰退，饮食调整尤为必要。

少量多餐，避免过量进食增加身体负担；注重食物多样化，每周宜进食25种以上食物，确保营养全面均衡。

摄入充足的优质蛋白质、多种维生素和矿物质，不同种类鱼换着吃，并适当增加深海鱼摄入量，鱼类不仅富含EPA和DHA这两种有益健康的脂肪酸，而且是优质蛋白质的来源。

保持健康做好4件事

除了饮食，还可以通过科学干预，主动为自己的健康“储蓄”。北京协和医院老年医学科主任康琳给出以下建议。

1. 规律运动
运动可以增强肌肉力量、改善心肺功能，同时提升身体的平衡性和柔韧性，从而增强身体弹性。

研究表明，每周进行3—5次中等强度运动，如游泳、太极拳、弹力带训练，不仅能提高身体的储备能力，还能降低慢性炎症水平。

2. 保持乐观
积极的心理状态能有效缓解应激反应，增强面对压力和疾病的恢复力。通过设定小目标、培养兴趣爱好，以及与家人朋友保持联系，可以获得更多精神支持，从而更积极地应对生活挑战。

3. 高质量睡眠
尽量每天都在相同的时间上床睡觉和起床，即使周末也要保持一定的一致性，避免醒后长时间躺卧。比如，上床时间为晚上11点左右，起床时间为早上6点左右。

4. 健康监测
定期进行身体检查和健康监测可以帮助大家及时发现身体弹性下降的早期信号。尤其应关注血压、血糖、血脂等指标，结合自身身体状况设定合理的健康目标，并采取相应的调整措施。

据《生命时报》

养生堂

红枣补血、黑芝麻乌发……

“以色补色”不靠谱

本报讯（记者康宁）红枣补血、黑芝麻乌发、牛奶美白……生活中，饮食有“以色补色”的说法。不少人为了补血吃红枣，为了头发乌黑亮丽吃黑芝麻、黑豆等黑色食物，沧州市中心医院营养科主任田雪说，这种说法并没有科学依据。

在不少人眼中，红枣被认为是补血佳品。“这种说法是不科学的。补血应该从补铁开始，而红枣中铁含量很低、吸收率也低，但糖分含量却很高，因此，红枣并不是补血首选食物。”田雪说，不过，新鲜红枣中的维生素C含量较高，而维生素C有助于促进铁的吸收。

如果想通过饮食补铁，动物内脏、红肉和动物血等都是补铁佳品，不仅铁含量高，在人体内吸收率也高。在此基础上，再吃些鲜枣，效果更好。

“人们常认为吃黑色食物能乌发，比如黑芝麻、黑豆、黑米等。其实，人体头发的黑色来源于黑色素，而食物中的黑色素来源于花青素。花青素并不能转化成黑色素，因此不能通过吃黑色食物来乌发。”田雪说。

但是，这些食物中含有钙、铁、蛋白质等营养成分，适量食用对滋养头发是有好处的。

那么，如何吃才健康呢？“日常饮食均衡、多样，人体摄入的营养才更丰富。”田雪说，不要迷信某一样食物能带给身体改变，当心过犹不及，营养不均衡。

除了饮食健康外，规律的作息、良好的睡眠、适量的运动和愉快的心情等，都是提高身体免疫力的重要因素。想要拥有健康的体魄，不仅要饮食合理，建立良好的生活习惯更为重要。

经常躺着玩手机 两眼视力相差400度

本报讯（记者尹超）最近，市民张女士感觉戴着眼镜看东西也模糊。经检查，她不仅近视度数增加，两只眼睛的度数更是相差了400度。

医生告诉她，双眼近视度数差距大，除了一些先天性因素外，还有一个重要原因是躺着看手机。沧州中西医结合医院眼科主任张沧霞介绍说，侧卧时，下方的那只眼睛可能离手机更近，更易导致疲劳，从而导致近视发展更快。

同时，多项研究显示，长时间看手机，尤其是躺着看手机，身心

健康会受到不同程度的伤害，比如易导致眼盲症、引发眼部炎症、诱发斜视、伤腰颈、手关节变僵硬等。并且每天看手机，接收大量信息，容易刺激心神，影响睡眠。

手机作为工作、交际不可缺少的工具，一定要科学使用。如不在黑暗环境下看手机；设定一个时间限制，单次使用不宜超过15分钟；不要侧躺或俯卧看手机；佩戴耳机时，音量尽量不超过60分贝，单次使用时间不超过60分钟；看手机别摘眼镜等。

春季补钙 建议多吃绿叶菜

本报讯（记者宁美红）说到补钙食物，多数人首先想到的是牛奶和豆制品，其实，绿叶蔬菜也有很好的补钙功效。

春天是大量蔬菜上市的季节，很多绿叶菜的钙含量与牛奶相当，甚至比牛奶高出不少。

据专家介绍，绿叶蔬菜中含有非常丰富的镁元素和钾元素。镁元素本身就是骨骼、牙齿中的微量成分，而且有利于提高钙的利用率；钾元素供应充足能有效减少尿钙的流失。

同时，绿叶蔬菜还可

研究发现，维生素K能够激活骨钙素，促进钙在骨骼中的沉积，从而让钙的作用最大化。

在日常烹饪中，可以通过一些手段提高绿叶蔬菜中钙的吸收。

烹调前焯水，能够有效降低草酸、植酸等阻碍钙吸收的成分；少加一点醋，或者配合高蛋白食物食用，能够将结合形态的钙转化为可溶性的钙，增加吸收率；不要放太多盐，否则影响钙吸收。

除了均衡膳食、从食物中补充钙之外，春季补钙还可以通过晒太阳、多做户外运动、正确服用补钙剂等方法补充钙含量。



日前，运河区团结小区社区日间照料中心的医护人员，上门为行动不便的老人提供免费健康检查和医疗咨询。日间照料中心每天有沧州市中心医院医生坐诊，为老人提供常见疾病的诊疗与健康服务，并不定期为行动不便的老人上门义诊、送药到家。

贾雪梅 摄