

一年之计在于春，立春养生正当时

中医专家从衣食起居等方面教你立春养生妙招



□本报记者 龚鹏

作为二十四节气之首，立春不仅象征着一元复始、万象更新的美好开端，更是一个关乎健康与养生的重要节点，它提醒我们：春天到了，是时候为身体注入新的活力，开启健康新篇章了。

那么，在立春时节应该如何养精蓄锐，为新的一年打下坚实的健康基础呢？近日，记者走进西海岸新区第二中医医院，请内分泌科主任李群霞为广大市民朋友带来一份详细的立春养生指南。

合理饮食 甘味食物要多吃

“立春时节，阳气初升，肝气旺盛，新陈代谢加快，这些自然规律都为我们的养生提供了方向。”李群霞表示，立春时节饮食养生的重点在于顺应自然规律，调和阴阳。“中医认为‘春气通肝’，肝主疏泄，春季阳气升发，肝气也最为旺盛。因此，此时在饮食上应遵循‘减酸增甘’原则，少吃酸味食物、多吃甘味食物，以助阳气升发，避免肝气过旺而损伤脾胃。”

李群霞表示，甘味食物是立春时节的首选，它们不仅口感甘甜，还能滋养脾胃，补益气血。其中，被誉为“天然维生素丸”的大枣，富含多种维生素和矿物质，能够补中益气、养血安神；山药具有健脾养胃、滋阴补肾的功效，是春季养生的佳品；糯米和小米能够温补脾胃，增强人体的消化功能。“辛甘发散食物也是立春饮食的重要组成部分。洋葱、生姜、大蒜等食物性温味辛，能够帮助人体升发阳气，疏肝解郁。”李群霞说道。

不仅如此，蔬菜也是立春饮食的必备。“菠菜、韭菜、豆芽等富含维生素和矿物质，能够帮助肝脏排毒，促进新陈代谢。其中，菠菜含有丰富的铁元素，能够补血养颜；韭菜具有温阳补虚、行气散瘀的功效；豆芽清热生津、宣通气机，是春季清热解毒的好食材。”李群霞说。

日常饮食中，李群霞建议广大市民朋友可以尝试一些适合立春时节的养生食谱，比如枸杞糯米排骨粥，其不仅美味，还能滋补身体、养肝健脾。“再比如韭菜豆芽炒鸡蛋。韭菜性温、味辛，能够温阳补虚、行气散瘀；豆芽味甘性平，清热生津、宣通气机；鸡蛋补益气血、养心安神，三者结合，助阳清润。”

规律作息 早睡早起养肝血

立春时节，阳气初升，人体也应顺应自然规律，调整作息。“早睡早起、保证充足的睡眠，是养肝血的关键。”李群霞建议，每天早上起床后，可以进行简单的梳头动作。“梳头能够促进气血运行，对于头痛、脱发、解压都有帮助。”

由于立春过后天气忽冷忽热，李群霞建议穿衣时应遵循“春捂”原则，注意防寒保暖，避免受凉感冒。同时，可以通

过按摩穴位来养生，比如按摩风池穴、神阙穴、足三里穴、命门穴等。“风池穴位于颈部，按摩此穴可以缓解头痛、头晕等症状；神阙穴位于脐部，按摩此穴可以调节肠胃功能，增强免疫力；足三里穴位于膝盖下方，按摩此穴可以调理脾胃，增强消化功能；命门穴位于腰部，按摩此穴可以温补肾阳，增强身体的阳气。”李群霞说。

调畅情志 疏肝解郁保健康

立春过后，人们容易出现“春困”和情绪不稳定的现象，即“春燥”。此时，调畅情志是立春养生的重要内容。为此，李群霞建议要多吃绿叶蔬菜、多喝花茶，以疏肝解郁；多与朋友交流沟通，调整心态；多亲近自然，到户外呼吸新鲜空气，吐故纳新。

“绿叶蔬菜富含维生素和矿物质，能够帮助肝脏排毒，促进新陈代谢，菠菜、韭

菜等都是不错的选择。花茶具有疏肝解郁、调理情绪的作用，茉莉花茶、玫瑰花茶、菊花茶等不仅能提神醒脑，还能缓解春季的烦躁情绪。与朋友交流不仅可以缓解压力、调整心态，还能增进彼此的感情。到户外呼吸新鲜空气，是缓解春季情绪波动的有效方法，可以选择去公园、郊外散步，感受大自然的美好，放松身心。”李群霞说道。

适度运动 增强体质添能量

立春后，人体新陈代谢加快，适度的运动可以增强体质，促进血液循环。“散步、慢跑、太极拳、八段锦等，都是适合春季的运动方式。”李群霞表示。

据李群霞介绍，每天坚持散步30分钟，可以促进血液循环，增强心肺功能；年轻人和身体素质较好的人群可以选择慢跑，提高身体的耐力和心肺功能；老年人和体质较弱人群可以尝试太极拳和八段锦，它们动作舒缓，能够调节气血、增强免

疫力。“此外，市民朋友还可尝试选择登山、骑行等户外运动。登山可以锻炼腿部肌肉，增强心肺功能；骑行可以锻炼心肺功能，增强身体的耐力。”

“希望大家从点滴做起，通过合理饮食、规律作息、调畅情志和适度运动，在立春时节里为自己的健康注入新活力。”李群霞向广大市民朋友发出倡议。

元宵虽美味，千万别贪吃

老人儿童及糖尿病患者更应谨慎食用，专家支招如何健康吃元宵

□本报记者 龚鹏

“昨天吃了不少元宵，晚上开始肚子疼，今天早上起来疼得更厉害了。我有糖尿病，平时血糖控制得还算可以，但昨天的元宵馅儿太甜，导致血糖一下子升高了……”日前，在隐珠街道风河南路社区卫生服务中心，58岁的市民夏先生捂着肚子对该中心医疗综合科负责人、主治医师逢飞说。“您的腹痛很可能是由于元宵吃多了，导致胃肠道负担过重，引起了消化不良。对于有糖尿病的中老年人群来说，过量食用元宵还容易出现血糖波动。”逢飞说道。

随后，逢飞给夏先生开了缓解肠胃痉挛和调节胃肠功能的药物，并叮嘱他近期多吃清淡的食物，如适量白粥、面条等，尽量别吃元宵以及鱼蛋奶肉

等。他特别提醒夏先生：“一定要控制饮食，尤其是高碳水化合物食物，过量食用不仅会引起消化不良，还可能导致血糖升高，引发其他并发症。”

元宵节是中国的传统节日，家家户户欢聚一堂，品尝美味的元宵，成为人们庆祝佳节的重要方式。元宵不仅美味，还具有一定的营养价值，但食用时需讲究方法，不可贪多。

据逢飞介绍，元宵的主要成分是在中医里被誉为“脾之谷”的糯米，其味甘、性温，能滋养脾胃，为身体提供温暖和能量。此外，元宵中还含有蛋白质、脂肪、糖以及多种维生素，这些成分在冬季能迅速转化为能量，帮助身体抵御寒冷，增强免疫力。

然而，尽管元宵营养丰富，但其热量也相对较高。以黑芝麻元宵为例，每100克黑芝麻元宵中大约含有13.8

克脂肪、4.4克蛋白质以及44.2克碳水化合物，过量食用容易导致消化不良，增加胃肠道负担，甚至引发腹胀、恶心等不适症状。对于肠胃功能较弱的人群，特别是老年人、儿童以及患有糖尿病、高血压等慢性病的人群，更应谨慎食用元宵。“每年元宵节后，各个医院门诊或多或少都会出现一些因进食过量元宵导致肠胃不适的病例，尤其是儿童和老年人。这提醒我们，元宵一定不能贪多。”逢飞提醒道。

那么，如何健康地吃元宵呢？逢飞给出了他的建议。

“首先，要控制食用量。汤圆的热量较高，建议每次食用不超过5个，既能品尝到美味，又不会给身体带来负担。对于糖尿病患者，应尽量避免食用含糖量高的元宵，即使是无糖元宵也

应适量食用，因为糯米粉本身也会转化为葡萄糖，属于高碳水化合物食物。其次，吃元宵时可以搭配一杯绿茶或红茶，以帮助消化。”逢飞还建议市民朋友吃饭时先吃蔬菜，再吃元宵，最后以高蛋白食物收尾，这样可以平衡营养摄入、减轻胃肠负担。

“此外，吃元宵时还需注意食用方式。元宵最好煮食，并连汤一起食用。因为元宵经水煮后会有不少营养成分溶在汤里，喝点汤能促进肠胃蠕动，帮助消化吸收，可防止B族维生素的流失。尽量减少食用油炸元宵，尤其是对于有慢性代谢性疾病的人来说，更要慎食。”逢飞表示，放凉的元宵质硬黏腻，不易咀嚼和消化，因此最好趁元宵温热时食用；小孩和老人吃元宵时要预防意外的发生，如果出现卡喉等问题，建议及时就医。

