

春季保健養生全提醒

一日之際在於晨，一年之際在於春，轉眼又到了萬物復甦的春季了。春天氣候逐漸轉暖，是一年中最美好的季節。然而，也是「百草發芽，百病發作」的季節，因此應注意保健養生。

一、春季養生

1、春季養生四要

一是起居要有規律：在春天到來之時，人體陽氣漸趨於表，皮膚舒展，末梢血液供應增多，汗腺分泌也增多，身體各器官負荷加大，而中樞神經系統卻發生一種鎮靜、催眠作用，肢體感覺睏倦。這時千萬不可貪圖睡懶覺，它不利於陽氣昇發。為了適應這種氣候轉變，在起居上應早睡早起，經常到室外、林陰小道、樹林中去散步，與大自然融為一體。春天氣候多變，時寒時暖，同時人體皮表疏鬆，對外邪抵抗能力減弱，所以春天到來之時不要一下子就脫去衣服，尤其是老年人和體質虛弱者。

二是精神要養足。人的精神活動必須順應氣候的變化。人體受季節影響最大的時候是過渡季節，尤其是冬春之交的春天。有些人對春天氣候的變化無法適應，易引發精神病。現代醫學研究表明，不良的情緒易導致肝氣鬱滯不暢，使神經內分泌系統功能紊亂，免疫功能下降，容易引發精神病、肝病、心腦血管病、感染性疾病。因此，春天應注意情志養生，保持樂觀開朗的情緒，以使肝氣順達，起到防病保健的作用。陽春三月是萬物始生的季節，此時要力戒動怒，更不要心情抑鬱，要做到心胸寬闊，豁達樂觀；身體要放鬆，要舒坦自然，充滿生機。

三是要注意經常鍛煉。入春以後要適應陽氣昇發的特點，加強運動鍛煉，可以到空氣清新的大自然中去跑步、打拳、做操、散步、打球、放風箏，讓機體吐故納新，使筋骨得到舒展，為一年的工作學習打下良好的基礎。實踐證明，春季經常參加鍛煉的人，抗病能力強、思想敏捷、不易疲勞、辦事效率高。

四是要注意身體保暖。春天到來，天氣轉暖，致病的細菌、病毒等隨之生長繁殖，因而流行性感冒、麻疹、流行性腦膜炎、猩紅、肺炎等傳染病最容易發生。“春捂秋凍”就是順應氣候的養生保健經驗。因爲春季氣候變化無常，忽冷忽熱，加上人們用冬衣捲了一冬，代謝功能較弱，不能迅速調節體溫。如果衣著單薄，稍有疏忽就易感染疾病，危及健康。患有高血壓、心臟病的中老年人，更應注意防寒保暖，以預防中風、心肌梗塞等病的發生。

2、春季這樣解「春困」

冬季過去，春天來臨，由於氣溫變化等原因，人體會感到疲

乏，即所謂“春困”，但你如能在飲食上加以調理，同樣也能解除“春困”，使你精力充沛。

一是早餐要攝取較多的熱量養成每天早餐攝取大部分熱量食物的習慣，以便供給人體充足的熱量，理想的飲食安排是：早餐的攝入熱量最多，中餐次之，晚餐最少；

二是飲食要清淡滑的菜餚可使人飯後產生疲憊現象，表現爲體溫，血糖降低，情緒低落，工作效率下降，所以春季易清淡適口；

三是攝取足夠的蛋白質蛋白質是由各種氨基酸構成的，其中酪氨酸是大腦產生警覺的化學物質的主要成分，所以從瘦肉、雞、魚和脈脂奶製品中攝取的蛋白質，有助於提高人的精力；

四是常吃水果和飲果汁水果中含有豐富的鉀，它是幫助維持細胞水分的主要礦物質之一。鉀的缺乏會使人感到軟弱無力，也會影響注意力的集中，葡萄乾，桔子，香蕉，蘋果中都富含這種礦物質。

二、春季飲食

1、春季飲食原則

早春時節，氣溫仍較寒冷，人體爲了御寒要消耗一定的能量來維持基礎體溫。所以早春期間的營養構成應以高熱量爲主，除谷類製品外，還應選用黃豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及時補充能量物質。由於寒冷的刺激可使全內的蛋白質分解加速，導致機體抵抗力降低而致病，因此，早春期間還需要補充優質蛋白質食品，如雞蛋、魚類、蝦、牛肉、雞肉、兔肉和豆製品等。上述食物中含有豐富的蛋氨酸，而蛋氨酸具有增強人體耐寒的功能。

春天，又是氣候由寒轉暖的季節，氣溫變化較大，細菌、病毒等微生物開始繁殖，活力增強，容易侵犯人體而致病，所以，在飲食上應攝取足夠的維生素和無機鹽。小白菜、油菜、柿子椒、西柿等新鮮蔬菜和柑橘、檸檬等水果，富含維生素C，具有抗病毒作用；胡蘿蔔、莧菜等黃綠色蔬菜，富含維生素A，具有保護和增加強化呼吸道粘膜和呼吸器官上皮細胞的功能，從而可抵抗各種致病因素侵襲；富含維生素E的食物也應食用，以提高人體免疫功能，增強機體的抗病能力，這類食物有芝麻、青色捲心菜、菜花等。

2、春季養肝：鴨血、雞肝、食醋和酒

春天萬物復甦，人體的新陳代謝也逐漸旺盛，此時，祇有保持肝臟旺盛的生理機制，才能適應自然界生機勃發的變化。

春季養肝以食爲先。要注意全面營養，宜多吃富含蛋白質、維生素的食物，少食動物脂肪性食物，按時就餐，消化功能差時採取少食多餐的方法，保證營養的攝入。新鮮熟透的水果，有益於健康。雞肝味甘而溫，可補血養肝，是食補肝臟的佳品，較其他動物肝臟補肝的作用更強，且可溫胃。以味補肝首選食醋，醋味酸而入肝，具有平肝散淤，解毒殺蟲等作用。

初春時節寒氣較盛，肝陽難以開發，如能少量飲些酒，則可利用其走竄推動的作用，使肝中陽氣昇發。鴨血性平，營養豐富，可養肝血而治貧血，是保肝最佳食品之一。菠菜具有滋陰潤燥、舒肝養血的作用，如做湯加上動物血，可治療肝氣不舒。

3、春食野菜好處多

春季轉眼之間就要到了，各種野菜長得蓬蓬勃勃。隨著人們生活水平的提高，吃野菜也成爲時尚之舉。野菜的吃法很多，可清炒，可煮湯，可做餡，營養豐富，物美價廉，殊不知野菜在抗癌方面也有一手。

(1)、蒲公英



其主要成分爲蒲公英素、蒲公英甾醇、蒲公英苦素、果膠、菊糖、膽鹼等。可防治肺癌、胃癌、食管癌及多種腫瘤。

(2)、純茶

其主要成分爲氨基酸、天門冬素、巖藻糖、阿拉伯糖、果糖等。如純茶葉背分泌物對某些轉移性腫瘤有抑製作用。可防治胃癌、前列腺癌等多種腫瘤。

(3)、魚腥草

亦稱折耳根。其主要成分爲魚腥草素（癸口乙酸）。通過實驗將魚腥草用於小鼠艾氏腹水癌，有明顯抑製作用，對癌細胞有絲分裂最高抑制率爲45.7%，可防治胃癌、胃門癌、肺癌等。

(4)、魔芋

其主要成分爲甘聚糖、蛋白質、果糖、果膠、魔芋澱粉等。如甘聚糖能有效地干擾癌細胞的代謝功能，魔芋凝膠進入人體腸道後就形成孔徑大小不等的半透膜附著於腸壁，能阻礙包括致癌物質在內的有害物質的侵襲，從而起到解毒、防治癌腫的作用。如甲狀腺癌、胃賁門癌、結腸癌、淋巴瘤、腮腺癌、鼻咽癌等。



還含有豐富的鉀、碘、鎂、磷等礦物質及維生素A、氨基酸等成分，且其肉質和魚一樣鬆軟，易消化，是非常適宜老人食用的營養佳品，特別是對身體虛弱以及病後需要調養的人極有益處；蝦中的礦物質鎂不僅能保護心血管系統，還能減少血液中的膽固醇，防止動脈硬化。

口味特點：肉厚色鮮，香辣味美，川菜名品，萬人鍾愛
泡椒仔兔：

兔肉屬於高蛋白質、低脂肪、少膽固醇的肉類，兔肉含蛋白質高達70%，比一般肉類都高，但脂肪和膽固醇含量卻低於所有的肉類，故它有葷中之素的說法。

兔肉含有豐富的卵磷脂，是兒童、少年、青年大腦和其他器官發育不可缺少的物質，有益智的功效。對於高血壓患者來說，吃兔肉可以阻止血栓的形成，並且對血管壁有時顯的保護作用，故兔肉又叫保健肉。兔肉質地細嫩，結締組織和纖維少，比豬肉、牛肉、羊肉等肉類容易消化吸收，特別適合老年人食用。兔肉兼有動物性食物和植物性食物的優點，經常食用，既能增強體質，使肌肉豐滿健壯、抗鬆弛衰老，又不至於使身體發胖。而且它能保護皮膚細胞活性、維護皮膚彈性，所以深受人們尤其是女士的青睞，被稱作美容肉。

二、俗話說：「百草回芽、百病發作」

春天，也是細菌、病毒等微生物開始繁殖，活力增強的時候。而人體經過漫長的冬季，已經適應了寒冷，春天氣候轉暖，人體內部系統還來不及



慈、降低血壓、健腦、清腸利便、解毒消腫、促進血液循環等功效。實驗表明，芹菜有明顯的降壓作用，其持續時間隨食量增加而延長。並且還有鎮靜和抗驚厥的功效。

口味特點：入口清爽，質感脆嫩，解辣佳品，淡爽宜人。

交響水果：

火龍果：火龍果的食療功效非同一般，它含有一般植物少有的植物性白蛋白，這是一種具有黏性、膠質性的物質，對金屬中毒有解毒功效，對胃壁還有保護作用。火龍果含有的維生素E及花青素都具有抗氧化、抗自由基、抗衰老的作用，還能提高對腦細胞變性的預防，抑制癰痘症的發生。同時，火龍果中豐富的維生素C及水溶性膳食纖維具有減肥、降低血脂、潤腸的功效。

橙子：

橙子可解油膩，消積食，並有止渴醒酒等妙用。

它富含維生素A、B、C、D及檸檬酸、蘋果酸、果膠等成分，維生素P、C均能增強毛細血管韌性；果膠能幫助盡快排泄脂類及膽固醇，並減少外源性膽固醇的吸收，故具有降低血脂的作用。橙子性味涼，具有行氣化痰，健脾溫胃，助消化，增食慾等藥用功效。

哈密瓜：

哈密瓜不但營養豐富，而且還具有較高的藥用價值。根據中醫藥資料記載，哈密瓜根、莖、葉、花、果、果蒂、果皮、種籽均可供藥用。中醫認爲它有療饑、利便、益氣、清肺熱止咳的功效，適宜於腎病、胃病、咳嗽痰喘、貧血和便祕患者。食用哈密瓜對人體造血機能有顯著的促進作用，可以用來作爲貧血的食療之品。

獮猴桃：

獮猴桃富含人體所需的維生素，尤以維生素C和硒的含量更爲豐富。這些營養物質可明顯提高肌體活性，促進新陳代謝，協調肌體機能，阻斷致癌物質，增加體質，延緩衰老。獮猴桃還具有藥用價值。中醫認爲它有性寒，味甘酸，具有潤中理氣，生津潤燥，解熱止渴，利尿通淋的作用。適用於消化不良、食慾不振、嘔吐及維生素缺乏症。

西瓜：西瓜味甘淡、性寒，具有開胃助消化、促進新陳代謝、滋養身體的作用。至於藥用性能，李時珍謂其「消煩解渴，寬中下氣，利小水、解酒毒」等諸多功效。

口味特點：

甘香利口，誘人食慾。

娃娃菜：娃娃菜是白菜的一個新品種，它含有豐富的維生素A、維生素B1、B2和維生素C等，特別是鈣和維生素C甚至比蘋果和梨還要高。它有通利腸胃，除胸中煩，解消渴的功效。

口味特點：軟而不綿，清香微辣。

爽口西芹：西芹性涼、味甘。含有芳香油、VP及多種維生素、多種游離氨基酸等物質，有促進食

麻辣誘惑的春季養生