

## 今天立春，教您养生

### 晚睡早起春捂护阳 四种食物延缓衰老

一日之计在于晨，一年之计在于春。春阳升动，万物复苏。随着春天的到来，春季养生也被提到议事日程上来。2月4日将迎来“立春”节气，“立春”养生不可小觑，在吃喝养生方面，究竟要注意什么呢？看看专家们是怎么说的？  
据《人民日报》

#### 【饮食篇】

#### 立春后，必吃四种养生食物

传统立春食补，经典的滋补食品有核桃和松仁，它们富含维生素E和锌，有利于滋润皮肤、延缓皮肤衰老！

花生与黑芝麻：花生与黑芝麻是抗衰老的首选食品，这主要归功于它们富含维生素E，同时还有防止色素沉着于皮肤的作用，避免色斑、蝴蝶斑的形成。

核桃松仁粟米羹：核桃和松仁都是女性经典的滋补食品，美容又健胸，它们富含维生素E和锌，有利于滋润皮肤、延缓皮肤衰老。

山药：山药是中医推崇的补虚佳品，具有健脾益肾、补精益气的作用。

黄豆和青豆：黄豆和青豆不仅富含蛋白质、卵磷脂，还含有植物雌激素。

#### 【养生篇】

#### 立春后要进行“身体大扫除”

深圳市中医院黄淑芬医生就建议春季养生首先从“身体大扫除”开始，并抓住春天这一好季节进行春季调理和春季出游，从而达到身心健康。

黄淑芬指出，立春后首先要进行“身体大扫除”。“多喝果汁、多吃蔬菜，可以清肠，两

周内不摄入任何糖和咖啡因、禁烟等都是不错的选择。”此外，春天最好禁酒，饮食不要过量，七分饱就可以了，这样会让你的身体更有活力。

春季调理要做到晚睡早起春捂护阳，宜抓住“益气升发、养阴柔肝、疏泄条达”的原则。所谓“益气春季是出游的好季节，我们应用五官体验新感受，让歇息已久的精神感官，在自然环境中重新复苏，或者在家中布置一个有春天感觉的小环境。

#### 【衣着篇】

#### 立春节气 穿衣宜“下厚上薄”

立春后，虽然气温开始上升，降雨开始增多，但立春只是春天的开始，特别是北方还将有一段时间冷暖不定，“倒春寒”经常来袭，因此更要注重保暖，固护阳气。

春天换装要谨慎，不可骤减。立春时穿衣原则是“下厚上薄”，这既顺应了春季阳气生发畅达的特点，同时应和了老话“春捂”的原理。拍打背部也能起到固护阳气的效果，这是因为背部是足太阳膀胱经的循行位置，以手拍打或晒晒太阳，都可达到保护阳气的目的。

## “代理儿女”让“空巢老人”有了归属感

### 合肥多个街道建立志愿者陪护机制，帮扶“空巢老人”

■ 02版

### 跨界苦学糖画 80后辣妈欲当非遗传人

■ 03版

### 腰椎间盘突出 五种症状需手术治疗

■ 04版

### 高血压患者 严寒时节注意防寒保暖

■ 05版