

市场星报

安徽人的生活指南

2020.3.28
星期六 庚子年三月初五
今日4版 第7303期

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

春季养生，护肝为先

乍暖还寒时节，切记“春捂秋冻”

春季万物复苏，大地开始回暖，草木发芽，万物生机勃勃，人体也同万物一样，经历了寒冬的考验，迎来了春天。安徽省针灸医院康复二科副主任医师李飞表示，养生也讲轻重主次，春季首先要护肝，早春乍暖还寒，广大市民切记“春捂秋冻，百病难碰”。

□ 王津焱 记者 马冰璐

护肝排第一

据李飞介绍，养生也讲轻重主次，春季首先要护肝。中医认为，“肝属木，应于春季”。春季万物生长、树木枝条伸展，与肝气的升发正好相对应。“肝主疏泄”“肝藏血”，它影响着气机升降和血液运行。肝气通达，就会身体轻松、精力充沛，肝气受损，人很容易出现疲劳困倦、眼干目涩等不适。因此，春季首先要让肝“休息”好。过度劳累会严重耗损气血，直接影响肝藏血的功能。“人卧则血归于肝”，按时就寝、睡眠充足是养肝血的最好办法。

三个部位别太单

李飞提醒，早春乍暖还寒，应根据天气的变化，一件一件地减掉厚厚的冬装。特别是以下3个部位，着装不能太单薄。

1. 脖颈。颈部随意暴露在外，受寒后会影响到局部的血液循环，诱发或加重颈椎病。外出最好戴上围巾，帮助抵御风寒。

2. 腰腹。腰腹部前有“神阙”（肚脐），连接人体诸经百脉，后有“先天之本”肾脏，受寒后极易影响全身气血。因此，春季要尽量少穿低腰裤、短夹克等，必要时可用护腰带加强保暖。

3. 腿脚。很多女性开春后早早穿上了裙子、短裤等，使下肢易被寒气偷袭，诱发抽筋、疼痛等不适。春季不要过早暴露“美腿”；感觉腿脚发凉时，最好起身走动一会儿。

夜卧早起莫贪迟

李飞表示，春季万物复苏、生机盎然，正值天地之气相交、生命繁茂生长之时。此时，人体也要顺应自然，相应延长活动时间。起居方面要夜卧早起，可以稍微晚一点上床睡觉，但也不能晚于子时（晚上11点~凌晨1点）前，早上要早起。

此外，不要睡懒觉，春天应肝木之气，喜条达而恶抑郁。睡觉时间过长，不利于肝气的升发，人反而容易出现“春困”，引起疲倦乏力、精神萎靡等不适。经过一晚优质睡眠过后，跟着太阳一同起床，有助于阳气的提升。



清明“云”祭扫，老年人能接受吗？

专家：年轻人要多听取老人的心理诉求

▷ 02版

疫情之下，孩子、家长为“学习”心焦

专家：接纳焦虑，学会自我调节和倾诉

▷ 03版

湿气或会伤及内脏

中药泡脚除体内湿气

▷ 04版