

市场星报

安徽人的生活指南

2020.4.11
星期六 庚子年三月十九
今日4版 第7314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

省酸增甘、晚睡早起……

春季养生，当先调养脾胃

春季肝旺而脾弱，易使脾胃输送、消化功能受影响，此外，春季雨水之后，降雨量增多，湿邪之气会随之而来，脾胃最易受侵扰。安徽省中医院专家杨辉提醒，春季，当先调养脾胃，“饮食宜省酸增甘，以养脾气；生活起居宜晚睡早起，适当和缓运动。”

□记者 马冰璐



省酸增甘，以养脾气

杨辉表示，情志上要乐观，不宜抑郁或发怒，不要过分劳累，以免加重肝脏负担。有肝脏疾患的人，要做到心宽、心静。

杨辉建议，饮食方面，宜省酸增甘，以养脾气。因为酸味食物多吃会使肝阳偏亢，故春季饮食调养宜选甘温之品，忌酸涩，但饮食中不可过甜，如巧克力、香

蕉等，太甜的食物反而油腻碍胃，且会促进胃酸分泌过多，引起胃酸相关性疾病。应多食用蔬菜以及山野菜等，可选择韭菜、百合、豌豆苗、茼蒿、荠菜、山药、芋头等。另一方面，也可结合药膳进行调养，使用具有疏肝理气、健脾暖胃功效的药膳。

晚睡早起，适当和缓运动

起居上，春季是自然界万物复苏，各种生物欣欣向荣的季节。人们也要顺应自然界的规律，晚睡早起。从冬季已经习惯了的“早睡晚起”，过渡到春季的“晚睡早起”要有一个逐渐适应的过程，不要太急于转变，而要顺应自然界昼夜时间变化

规律，来逐步转变自己的睡眠习惯。

杨辉认为，春季，人们应该进行适当的运动，以和缓、低强度、少量、持续坚持的运动方式，如散步、慢跑、体操、太极拳等，保持体内的生机，增强免疫力与抗病能力。不过，春天的气候呈现温差大、风大的特点，要注意防风御寒，因此在遇到强风时要适当地减少外出锻炼，以免损伤脾胃。



朝夕相伴的“神兽”快复学了

老人如何重拾自己的生活？

▷ 02版

春光灿烂，心情却“乌云密布”

专家：春季易出现情绪异常，应及时调节心态

▷ 03版

春季过敏难受 到家多洗洗鼻腔

▷ 04版