

中医建议立春后要适当吃“辣”

传统医学认为,人与自然是不可分割的整体,宜“顺时而养”。在一年当中,春天是很适合吃辛辣食物的季节,而酸味食物则应少吃。

为什么春天适合吃点辣?记者邀请专家告诉你答案,并教你顺应时令特点调养身体。

中医认为吃对“味道”能防病

中医常说“四气五味”,“四气”即寒、热、温、凉;“五味”指辛(带有刺激味)、甘、酸、苦、咸五种气味,另有气味不明显者为淡味。

黑龙江中医药大学附属第一医院营养科教授聂宏介绍,五味具有不同的作用趋势与效能:辛味“能散能行”,有发散解表、行气活血的作用;甘味“能补能缓”,有滋养补虚、缓急止痛的作用;酸味“能收能涩”,具有收敛固涩的作用;苦味“能泄能燥”,有清热泻火、止呕止呃、泻火存阴等作

用;咸味“能下能软”,有助通便、消散结块、益肾阴血。

春天适合吃辣吃甜

首都医科大学附属北京中医医院肝病科副主任医师李晓玲介绍,立春为二十四节气之首,从这一天起,阴退阳长,阳气开始由“冬藏”向“春生”转变。

春属“木”,与肝相应,中医认为,肝为“将军之官”,主疏泄,调畅气机,主藏血,在志为怒,喜条达而恶抑郁。

因此,立春养生当以“养肝”为要务,顺应自然界阳气升发、万物复苏的特点,利用春生之机祛除冬日

之故,使肝脏得以宣达。

为顺应春季肝气升发、人体阳气由内向外的转变,饮食“宜增辛甘”。

辛味食物益于护阳

很多人都有过这种体验:吃完辣食后出一身汗……正是因为辛辣之味能发散、行气、驱寒。

李晓玲表示,春天吃辛味,可帮助人体排出五脏六腑的陈气,同时又能提升阳气、疏理肝气,比如,辣椒、生姜、大葱、洋葱、香菜、韭菜等食物对护阳有帮助。

不过,凡事讲究一个度,以免阳气升发太过导致上火。以辣椒为例,宜吃新

鲜的辣椒,干辣椒、辣椒面则要少吃。如果菜中有辣椒,注意少放花椒、大料等热性调料。

吃辣的同时要避免油腻、高盐、高糖等重口味,如果太辣,可以适量加点醋、中和辣味,避免上火。

甘味食物补益脾气

甘味既善于缓急,又能温养脏腑,如山药、莲子、芡实、薏米、白扁豆等,可补益脾气,气血生化之源充足,肝血就充足。

但要注意,酸味入肝,有“收敛”之性,春季不宜多吃,以免阻碍阳气升发和肝气疏泄。

据生命时报

>>>相关链接:

立春后,做好这5件事

俗话说春生、夏长、秋收、冬藏。为顺应“春生”的特点,日常起居还需做好几下几件事,有助养生防病,延年益寿。

1、夜卧早起

立春后,尤其要遵守晚上11点入睡的原则。这是因为,晚11点至凌晨3点是肝胆循行的时间,睡觉有助肝脏修复。早起指早上6~7点起床,有利于阳气升发。

2、适当“春捂”

立春后气温转暖,但不可着急减衣,适当“春捂”,以免寒邪侵袭身体。穿宽松、舒适的衣物;打底裤袜等紧身衣物,容易让肢体末端血液循环不畅。

3、不生闷气

肝脏的主要功能是藏血和疏泄,一旦情志不遂,就会因失疏泄而郁怒伤肝。因此立春养肝要忌暴怒,更忌情绪忧郁。

4、做一些轻柔的运动

动则生阳,可以依据个人爱好选择运动方式,比如快步走、慢跑、太极拳、八段锦等。天气好时,建议大家多去户外踏青,吸收大自然清气。

中医认为脾胃是后天之本,气血生化之源,脾胃强壮肝血就充足。调养脾胃可以多做八段锦中的第三式——调理脾胃须单举。

5、出门晒晒太阳

中医把晒太阳称为“天灸”,春天的太阳温和而不暴烈,春气催动人体阳气升发。晒太阳以上午8~10点最为适宜,晒头顶、后背这些经络汇聚和行走的部位,可起到事半功倍的效果。

据生命时报

寒冷季节哮喘患者要做好自我管理

低气温对哮喘患者来说是一个不小的挑战。专家提示,在寒冷季节哮喘患者要充分了解病情,做好自我管理,避免致敏因素,同时坚持健康的生活方式。

专家告诉记者,哮喘是过敏性慢性气道疾病,也是急性发作性疾病,当患者接触过敏原时可能

会造成症状的急性发作,部分患者还可能出现致命性危险。因此,哮喘患者要与医生制定哮喘急救计划,并随身备用一些急救药物。

“哮喘患者的自我管理是提高哮喘患者生活质量、减少症状发作以及急性加重的重要措施。”中日友好医院主任

医师陈文慧表示,要鼓励哮喘患者记录哮喘日志,即记录平常的症状变化,包括胸闷、喘息、咳嗽等症状以及肺功能变化,便于医生在随访时了解哮喘患者的病情变化。

陈文慧提醒,哮喘患者还要积极控制体重,合理饮食,避免焦虑,保持

充足睡眠等。此外,哮喘患者需要长期用药维持治疗,不能随便停药。

对于人们关心的哮喘患者是否可以运动等问题,陈文慧表示,只有过量运动或者是特别劳累才会诱发哮喘发作,适当运动对哮喘患者来说可以保持身心愉悦。

据新华社

元宵佳节送安康,中医护您团圆时

□通讯员 马腾 牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅

正月十五元宵至,万家灯火共团圆。元宵节不仅是共度赏灯猜谜、共品汤圆的温情时刻,更是中医“顺时养生”的重要节点。菏泽市第三人民医院中医科提醒:让我们以中医智慧为伴,为新一年的健康蓄力启航。

元宵养生:
饮食有节,护脾胃

元宵节吃汤圆巧搭配,暖胃又消食。汤圆外皮为糯米,性温味甘,补中益气,但黏滞难化。医

生建议:(1)内馅选择黑芝麻、红豆沙滋阴润燥,花生、核桃温补肾阳。(2)搭配茶饮:陈皮山楂茶(理气消食)、生姜红糖水(温中散寒),助脾胃运化。

温馨提示:老人、儿童及消化不良者宜少量食用,糖尿病患者可选无糖汤圆。

春意初萌,宜疏肝健脾。元宵节临近立春,阳气始升,肝气渐旺。

中医建议:饮食上少

酸多甘,如红枣、山药、莲子,健脾养肝;茶方选取玫瑰花、红枣、陈皮、桑葚、茯苓、百合,疏肝解郁,调和气血。

习俗中的中医智慧

走百病,通经络。古有元宵“走百病”习俗,漫步赏灯可舒展筋骨、畅通气血。建议散步后轻揉足三里穴(膝盖下3寸),健脾胃、增正气。

赏花灯,调情志。五彩花灯悦目怡情,中医认为“肝开窍于目”,适度赏

灯可疏解肝郁。但夜晚外出时要注意保暖,避免寒邪侵体。

节气保健:

春捂防寒,按穴护阳

春捂关键部位。初春乍暖还寒,重点保暖颈背(防风邪)、肚脐(护阳气)、双脚(防寒从下起)。

居家养生小妙招:艾灸关元穴(肚脐下3寸),温补元气,增强免疫力;按压太冲穴(足背第1、2跖骨间),疏肝理气,缓解春困。

关于销户客户预收电费清退的公告

尊敬的电力客户:

为保障广大用电客户的合法权益,国网郓城县供电公司现对2024年12月31日及以前销户用户的未退款余额进行全面清退。请符合条件客户于2025年4月11日前持有效身份证明、交费凭证、营业执照等证件前往用电所在辖区内供电营业厅办理退费事宜。

特此公告!

国网山东省电力公司郓城县供电公司
2025年2月12日