

## 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。

## 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。

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

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。

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件大事，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，睡觉有助于肝脏修复。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记，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。

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