



联合



清明养生要诀：调肝运脾，行气化湿

□新华社记者 田晓航 帅才

4月5日迎来了二十四节气中的第五个节气——清明。在中医看来，这一时节是调畅气机、养护脾胃的黄金期，养生的核心原则在于：调肝、运脾、养阳以安内；行气、避风、化湿以攘外。

清明节气温回升，草木萌动，百花盛开，但昼夜温差仍然较大，我国南北气候差异显著：北方干燥多风，南方特别是江南则湿润多雨。

“从中医角度看，清明处于春季，对应五脏中的‘肝’。”中国中医科学院西苑医院风湿病

科主任医师王鑫说，此时阳气升发，肝气最为旺盛，若肝气郁结或肝阳上亢，易引发头晕目眩、口干口苦、焦虑失眠等症状。

同时，春季风邪当令，加之早晚仍然寒凉，因此，这一时期风寒邪气容易侵袭人体，诱发旧疾、阻滞气血，引起呼吸道疾病、过敏性疾病和关节疼痛。南方多雨潮湿的环境则使湿邪容易侵入人体，困阻脾胃，导致食欲不振、腹胀腹泻。

清明时节如何将养生融入日常？

专家建议，晚11点前睡觉、早7点前起床，顺应春气助阳气升发；晨起用木梳从前额

梳至后颈，左右侧各100下，助升发清阳；上午9点至11点晒晒后背以温煦经络、补充阳气；穿衣应“上薄下厚”，重点护好颈、腰腹、脚踝等部位。

“饮食原则上要‘减酸增甘’。”王鑫说，宜少吃山楂、乌梅等酸味食物，多吃山药、红枣、茯苓等健脾、祛湿食物，同时，尽量避免食用辛辣刺激食物、羊肉等热性食物及海鲜等发物，防止肝火过旺或诱发旧疾，少吃生冷油腻食物以免损伤脾胃、助长湿气，还可适当食用荠菜、菠菜、香椿芽等蔬菜帮助肝气疏泄。

运动锻炼和情志调节也有

助于疏泄肝气。例如，选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等舒缓运动，以微汗为度；通过踏青、听音乐疏解情绪；每日按揉太冲穴3分钟，帮助疏肝解郁。

“中医养生讲究因地制宜。”针对清明节南北气候差异，湖南省中西医结合医院副院长肖长江特别提醒，北方养生应以润燥防风、温阳护肝为核心，早晚及时添衣，大风天避免直吹，饮食需注意滋阴润燥；南方养生重在健脾祛湿、散寒防潮，注意适时开窗通风，饮食侧重健脾祛湿，湿气重者还可用艾草煮水泡脚。

清明既是节气，也是我国

重要的传统节日，兼具自然与人文内涵。其间的风俗习惯不仅是文化的传承，更蕴含着中医“治未病”的思想。

专家介绍，扫墓祭祖的过程中，适度抒发悲伤的情绪可以“悲开肺”，间接疏泄肝气；吃青团，食材中的艾草可温阳祛湿，糯米可补中健脾；放风筝、仰望天空可舒展肝气，远眺能养肝明目……

古人云：“万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。”让我们趁着天地“清洁明净”的好时机，运用朴素的养生智慧调养好身心，向阳生长。

(新华社北京4月4日电)

防治春季呼吸道过敏，“练”和“戒”是关键



尽量减少在花粉浓度高的时间段外出，远离花草树木密集区域



如果要外出，一定要戴好口罩、护目镜、帽子，穿长袖衣服，防止花粉直接接触皮肤及呼吸道，诱发过敏



回家后，及时洗脸、冲洗鼻腔，脱掉外衣，防止把花粉带入室内

同时，建议关闭门窗，打开空气净化器，减少室内花粉量



如果您在春季花粉期出现了相应过敏症状，建议及时到医院就诊，明确过敏原，及时用药，规范治疗，避免自行停药或者滥用药物

新华社发(王威作)

春天，风媒花粉对过敏症患者尤其是患有慢性呼吸系统病人影响特别大，是过敏性鼻炎的高发季节。数据显示，大约60%的哮喘患者急性发作与春季花粉有关。过敏性鼻炎可发生于各年龄段，以儿童与青壮年多见。其症状主要以反复发作的喘息、胸闷、咳嗽、气促为主，多在夜间、凌晨加重，接触过敏原后快速出现。

科学防治花粉引起的呼吸系统疾病，既要重视短期措施，更要坚持长期管理。

短期常规措施可归纳为“挡”“洗”“药”“避”四字诀。“挡”即戴口罩等物理防范措施，“洗”是常洗脸洗鼻洗手，“药”为合理使用针对性治疗药物，“避”是主动避开在花粉高浓度的时间外出。

更重要的还需要长期维护

呼吸道健康，预防肺功能发育不完全，防止肺功能的衰退速度过快。这其中，“练”和“戒”是关键。

“练”是选择合适的锻炼方式。临床推荐游泳，游泳是提高肺部储备更高效的运动。研究显示，儿童期开始进行长期系统游泳训练，其肺活量和全肺容量普遍比进行陆地运动的同龄人高出10%—20%。

“戒”是戒烟。直接深入肺部的尼古丁颗粒，对肺部的损伤终身不可逆。对于吸烟者来说，无论何时戒烟，对减缓肺功能的衰减速度都是立竿见影的。

针对过敏性鼻炎，同样可防可控。

首先要规避诱因，阻断发病。室内环境保持通风，湿度控制在40%—50%，抑制霉菌滋

生。花粉季关闭门窗，外出佩戴防花粉口罩，回家后及时淋浴、清洗鼻腔，避免花粉残留。严格戒烟并远离二手烟、三手烟，避免油烟、油漆、香水、甲醛等刺激性气体。

早诊早治，防止加重。出现反复咳嗽、喘息、胸闷等症状，及时到呼吸科就诊，完善肺功能与过敏原检查，尽早明确诊断，确诊后启动规范化治疗。坚持每日记录症状与呼气峰流速，定期复查肺功能，每3—6个月随访一次，由医生调整方案。

控制发作，降低并发症。患者要坚持长期规范用药，维持正常肺功能，避免气道重塑。适度规律运动，保持规律作息，调节情绪，避免熬夜与过度紧张，增强机体免疫力。

(据《人民日报》)

今年全国两会上，农业农村部部长韩俊提出“适当减油、增豆、加奶”的健康饮食建议。如何从营养学角度看待这一建议？日常生活中如何实践？

云南省第一人民医院临床营养科主治医师张晓丽解释：“减油、增豆、加奶的建议，本质上是提倡饮食观念从吃饱向吃好吃好转变，构建更科学合理的饮食结构。”当前，我国居民饮食结构不合理的问题主要表现为油脂摄入过量，奶类、大豆及豆制品摄入量不足。

《中国居民膳食指南(2022)》建议，成年人每日烹调用油量应控制在25—30克。如果肉类和油炸食品食用过多，整体脂肪摄入就容易超标。

“动物性油脂饱和和脂肪酸含量高，高温煎炸的烹饪方式还会产生更多反式脂肪酸，长期摄入会增加患心血管疾病的风险。”张晓丽介绍，“减油”的重点在于减少烹饪过程中的油量，并减少动物性油脂的摄入，优选植物油，“做饭时可以使用限油壶或喷油壶，提倡使用蒸、煮、炖或快炒的烹饪方式，减少煎炸。”

“增豆”指增加大豆及其制品的摄入。大豆是优质植物蛋白、B族维生素和膳食纤维的宝库，可预防肥胖和肌肉减少，维持骨骼健康。《中国居民膳食指南(2022)》推荐每日摄入相当于25—35克干大豆的量。如果将大豆换算成常见的豆制品，则要根据大豆含量换算摄入量。例如新鲜毛豆(带荚)需要75—120克，白豆腐需要50—75克，豆浆就需要摄入300—500毫升。

“增豆”能补充优质的植物蛋白，“加奶”则能够补充优质的动物蛋白。奶类食品钙含量丰富且吸收率高，对儿童青少年生长发育、中老年人预防骨质疏松至关重要。

如何选用奶类？张晓丽建议，健康人群首选纯牛奶。肥胖、高脂血症等慢病患者建议选择低脂或脱脂奶。乳糖不耐受人群可选择舒化奶或无糖、低糖酸奶。在选购时应严格区分牛奶、酸奶与“含乳饮料”产品，后者通常蛋白质含量低、糖含量高。

“减油、增豆、加奶”并不是不吃其他食物，而是提倡建立多样化的膳食模式。在控制总热量和总脂肪的前提下，增加豆类奶类的比重，从而实现营养素的互补与均衡。张晓丽表示，健康饮食，始于每一餐的选择，从日常细节入手优化饮食结构，就是对健康有效且直接的投资。

(据《人民日报》)

优化饮食结构可减油增豆加奶

从吃饱向吃好吃好转变