

惊蛰养生有“三防”

3月5日是二十四节气中的第3个节气——惊蛰，每年的时间点都在公历3月5日至6日之间，太阳到达黄经345°时。《月令七十二候集解》中提到：“二月节……万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”入冬时动物冬藏，不饮不食，称为“蛰”。待雨水节气过后，天气转暖，渐有春雷，万物复苏，意为“惊蛰”，这时我国大部分地区进入春耕季节。中国传统养生理念与自然物候现象息息相关，惊蛰时节的养生要点主要是“三防”。



(图片来源于网络)

养生重在“三防”

惊蛰时节，乍暖还寒，要注意做好“三防”：防上火、防感冒、防倒春寒。

防上火 仲春之时肝气生发，人容易“上火”，晨起后宜喝温开水，日常也可饮用少量白茶。若是出现口苦、口干、口臭、咽喉疼痛等症状，可用少量菊花、金银花等量泡水代茶饮，以清热降火解毒；配等量桂花，则能中和菊花和金银花的寒性，亦可改善口气。三花相配，是非常不错的选择。

防感冒 春季是流行性感冒的高发季节，各种病毒和细菌活跃，而鼻腔是将它们传入身体的主要途径。坚持早晚进行鼻腔清洗，能够有效预防感冒。可以用鼻腔清洗液，也可以手捧清水，用鼻子轻轻将水吸入鼻腔，停留片刻后用力将水喷出，反复3~5次。此外，用香菜、白萝卜、生姜、冰糖一起煮汤喝，适合于风寒感冒初起，体温不是很高，有轻微流鼻涕但无明显咽痛时。

防倒春寒 “风”是这一时节的

主角，且风力较大，稍不注意病菌就会侵犯人体。避风邪、畅情志、节饮食，是此时的养生之道。我们要保护好手腕、腰腹脐、脚踝3个部位。手腕处，为神门穴做好保暖，可以保护全身血脉。人的阳气以肾为本，肾居于腰腹部，腰部保暖有助于肾脏健康。腹部有很多重要经脉，如脾胃经、肝肾经等，腹脐又最易受寒，特别是胃部怕冷、容易腹泻的人要特别注意此处的保暖。足踝处不外露，很多女性手足肢寒、痛经腹冷都是因足踝处受寒所致。

善用时令蔬菜

惊蛰过后，人体的肝阳之气渐升，阴血相对不足，养生应顺乎阳气升发、万物始生的特点，使精神、情志、气血舒展畅达。《黄帝内经》曰：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早行，广步于庭，披发缓行，以便生志。”意思是春季万物复苏，应该早起，散步缓行，可以使精神愉悦、身体健康。在生活起居上，我们应当早起，穿宽松的衣服，适当户外散步，做舒缓的运动，如太

极拳、八段锦等。束发不可过紧，避免身着紧身衣裤，以免身体经络被束缚，经气不得生发。

从饮食方面来说，惊蛰时节的饮食起居应顺肝之性，助益脾气，令五脏和平，宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物，如春笋、菠菜、芹菜等，少吃动物脂肪类食物。尤其推荐大家食用两种时令蔬菜：荠菜和香椿。“阳春三月三，荠菜赛灵丹”，荠菜是春季最早发芽的野菜，有护肝明目、利尿消肿之效，还含有丰富的维生素C和胡萝卜素。香椿可提高免疫力、健胃、理气、抗菌、消炎、润肤，香椿摊鸡蛋、炸香椿芽儿、凉拌香椿都是不错的选择。

此外，当下气候比较干燥，容易使人口干舌燥、外感咳嗽，推荐食用冰糖雪梨银耳枸杞汤。平时咳嗽的老人和小孩也可用川贝、雪梨、红枣蒸食，将梨顶部切除当盖，梨核挖空，放入川贝三五粒、去核红枣、冰糖一两颗，上锅蒸熟即可食用。这种做法既能缓解梨的寒性，又可润肺止咳。

(于博)

这些荤菜 痛风患者不必忌口

痛风患者如果饮食“太放纵”的话，随之而来的很可能是居高不下的尿酸和红肿热痛的大脚趾。因此，坚持低嘌呤饮食一直是核心医嘱。但痛风患者如果完全做到与荤菜绝缘，又不太可能。实际上，有些荤菜适合痛风及高尿酸血症的人解馋，不必忌口。

海参

海参属于低嘌呤食物，每100克海参中只含有4.2毫克的嘌呤，甚至低于部分蔬菜水果的嘌呤含量。痛风患者正常食用海参不会加重病情、造成尿酸升高。此外，现有研究发现，海参含有丰富的蛋白质、多糖、多肽、皂苷以及锌、硒等微量元素，可以增强机体免疫力。

推荐菜谱：葱烧海参、海参蛋羹、海参小米粥、凉拌海参。

海蜇

与海参一样，海蜇也属于低嘌呤食物，每100克海蜇中的嘌呤含量约为9.3毫克，比大米的嘌呤含量低。海蜇营养价值丰富，其脂肪含量极低，但蛋白质和无机盐类含量丰富，是一种高蛋白、低脂肪、低热量的营养食物。海蜇还含有能扩张血管、降低血压的类似于乙酰胆碱的物质，以及对防治动脉粥样硬化有一定功效的甘露多糖胶质。

推荐菜谱：三丝拌海蜇、捞汁海蜇、西芹炒海蜇。

猪血

猪血属于低嘌呤食物，进食后一般不会造成尿酸升高和痛风发作。猪血中所含的氨基酸比例与人体中氨基酸比例较为接近，并且富含铁，容易被人体消化和吸收。此外，猪血中的钙、磷、钾、钠等无机盐和丰富的锌、铜等微量元素具有提高人体免疫力和抗衰老的作用。

推荐菜谱：青蒜炒猪血、猪血粥、西葫芦炒猪血、凉拌猪血。

(韦尼)



团结互助 心连心
互帮互爱 手拉手