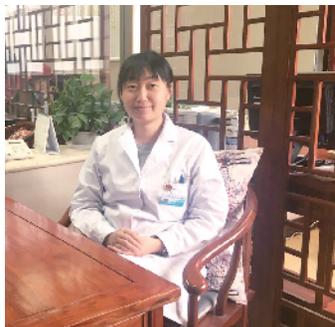


从《黄帝内经》 支招“春三月”养生

□本报记者 余翠平



本期专家

丰台妇幼保健院
中医科主任 樊燕萍

如今正好进入阴历春三月，整个大自然接受天地阴阳的少阳之气，呈现出了推陈出新的景象，万物初生，开始新一轮的循环，人体与自然之机相应，新陈代谢加快，《黄帝内经素问·四气调神大论》云：“逆春气则少阳不生，肝气内变；逆夏气则太阳不长，心气内洞；逆秋气则太阴不收，肺气焦满；逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生”，阐述了顺应四时阴阳，长养自身的重要性。春三月养生，具体应该怎样做呢？本报记者采访了丰台妇幼保健院中医科主任樊燕萍。

樊燕萍说，老祖宗早在千年之前就给出了适宜的做法——“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使

志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也”。樊医生于是从生活习惯、衣着、心理等方面论述了春三月养生之道——

生活习惯方面：要求“夜卧早起，广步于庭”。晚睡早起，在庭院中活动。春天为生发之气，人也要让气血活动起来以便阳气更好地温煦机体，因此应当早起，不要懒惰。“广步于庭”中“广”是舒缓、广大的意思，要放松形体在庭院中活动，靠运动来生阳之气。

衣着方面：要“被发缓形”。“被发”即披发。“缓形”即放松形体，既包括不要穿着紧绷的衣裳，又暗含以气温高低增减衣物，让机体处于适宜的环境中，切忌过早进入夏季。早晨起来，不要把头发扎得过紧，穿着也宜松不宜紧，这样有利于阳气的上升，从而开发自己的神志、精神意志，开启一天的好心情、新思路。

心理方面：“生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚”是对心态、心理方面的要求。对新生的东西不要消灭、伤害它，无论是对外界事物还是对于新生的想法，不要立即否定，应该及时记录、以便有条件时能加以实施；心态上，“予宜多、取宜少”，对自己，对别人都应当宽容相待，少苛责、多奖赏。合理地调整心态，条畅情志才能由内而外真正地帮助阳气升发，整个人都沉浸在春天的生机中。

樊医生说，饮食也是我们养生之

道中必不可少的一方面。因此，春季饮食也当与天时相应，当注意以下两点：

1.少食寒凉。春日阳气生发，人体内的阳气也随春气的上升而有所表现，在机体阴阳存在病理性的不平衡时，会有“燥热”“上火”等症状出现，很多人误以为自己“阳气盛”而一味贪凉，殊不知这样非但不能“清火”，反而会折损中阳，造成腹痛、宫寒不孕、久咳等后果。因为春阳是处在萌芽时期的弱阳，并不壮大，在此时以寒凉之气制之，犹如杀苗，人体失去阳气温煦，自然百病丛生。

2.少酸多辛甘。春季饮食要顺应春季阳气生发的特点，《摄生消息论》有“当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气。”酸味具有收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，影响脾胃的运化功能，为扶助春季初生的阳气，宜多食用辛甘发散的食物，如红枣、桂圆、花生、南瓜、山药、胡萝卜、白菜、韭菜、香菜等，让机体和大自然一样充满生机。

樊医生最后说，春季不注重养生，则肝气要内变，后果很严重。肝气通于春，如果逆春天养生之道而行则容易伤肝，肝是少阳之气，不能正常上升不仅产生肝之病，到夏天还会因阳气当生未生，故当长而不能长产生一些寒性病变，如洞泄等，继而影响下一季的阴阳循环。所以，大家一定借春之势，保养自己，取悦自己，让身体和心情一整年都棒棒哒！

生活小窍门

鱼的不同保健功能

□泽川

因鱼的营养丰富，食之有味，对人体有较强的保健功能，因而人们普遍爱吃鱼，下面笔者就为大家介绍几种常见鱼的功效。

鲫鱼：有益气健脾、利尿消肿、清热解毒、通络下乳等功能。腹水患者用鲜鲫鱼与赤小豆共煮汤服用有疗效。用鲜活鲫鱼与猪蹄一起煨，连汤食用，可治产妇少乳。鲫鱼油有利于心血管功能，还可降低血液黏度，促进血液循环。

鲤鱼：有健脾开胃、利尿消肿、止咳平喘、安胎通乳、清热解毒等功能。鲤鱼与冬瓜、葱白煮汤服用，可治肾炎水肿。大鲤鱼留鳞去肠杂煨熟分服之，治黄疸。用活鲤鱼、猪蹄煲汤服用治孕妇少乳。鲤鱼与川贝少许煮汤服用，治疗咳嗽气喘。

鲢鱼：有温中益气、暖胃、润肌



等功能，是温中补气的养生食品。

青鱼：有补气养胃、化湿利水、祛风除烦等功能。其所含锌、硒等微量元素有助于抗癌。

黑鱼：有补脾利水、祛瘀生新、清热祛风、补肝肾等功能。黑鱼与生姜红枣煮食对治疗肺结核有辅助作用。黑鱼与红糖炖服可治肾炎。产妇食用清蒸黑鱼可以催乳补血。

墨鱼：有滋肝肾、补气血、清胃去热等功能，是妇女的保健食品。有

养血、明目、通经、安胎、利产、止血、催乳等功能。

草鱼：有暖胃和中、平肝祛风等功能，是温中补虚的养生食品。

带鱼：有暖胃、补虚、泽肤、祛风、杀虫、补五脏等功能，可用作迁延性肝炎、慢性肝炎的辅助治疗。肝炎患者用鲜带鱼煮熟后取上层油食之，久服可改善症状。

鳊鱼：有益气养血、柔筋利骨等功能。

黄鳝：入肝脾肾三经，有补虚损、祛风湿、强筋骨等功能，对血糖也有一定的调节作用。气血两虚的人可用黄鳝肉丝、黄芪(纱布包)加水煮熟调味服食。小儿疳积、形瘦食少者可用黄鳝一条，切断加鸡内金少许煮熟食用。内痔出血、子宫脱垂可将黄鳝煮食，久服有效。

心理咨询

夫妻在教育孩子问题上有分歧该怎么办？

□本报记者 张晶

【职工问题】

我的孩子六岁了，刚上小学。孩子小的时候，因为我们工作都比较忙，所以选择和老人生活在一起，平常也是老人照顾孩子多一些。自从孩子上小学以后，我们就搬出来单独过了。孩子现在很贪玩，放学后不能及时完成作业，而且无论我怎么讲，怎么讲道理都没用。有时我真的控制不住自己会大声嚷嚷他，结果他也冲我大声喊。我跟孩子爸爸在教育孩子问题上经常产生分歧，他常常因为拿孩子没办法而打孩子，为此我们也经常争吵。现在他也不想管孩子了，我真的很苦恼，不知道该怎么办了？不知道该怎么教育孩子？感觉跟丈夫的关系也不像之前那么好了。我到底该怎么做呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：

从刚才的交流中，可以感受到你心里有难过的情绪，同时也能感觉到你在很努力的帮助孩子养成有规律的学习习惯。

【专家建议】

您可以尝试从以下三个方面改善：

一、在陪伴孩子成长的过程中学会适应和角色转变，调整好自己的心态。人们在成长的阶段，都可能会出现一些适应方面的问题。孩子从幼儿园过渡到小学，需要去养成新的习惯，这是一个需要循序渐进的过程。父母也不例外，当孩子的角色发生变化的时候，父母的角色也需要有所变化，在转变的过程中也可能出现一些适应不良的问题，比较容易焦虑、急躁，因此父母也要调整好心态，去发现孩子的进步，而不能开始就用一个比较高的标准来要求孩子。

二、学会赞美和欣赏孩子，父母多沟通，尽量达成共识。每个人成长的经历不一样，就决定了面对问题的处理方式也不同。父母爱孩子的心和对孩子成长的期待是一样的，要学会发现孩子的优点和长处，多鼓励多赞美；夫妻间就教育孩子的问题应多沟通，尽量达成共识，去认可彼此好的做法，相互支持和肯定。

三、允许犯错，学会原谅。作为父母，平时工作繁忙，不可能一直保持一个好的状态，有时也会疲劳或者烦躁，会表现出没有耐心。而孩子的成长是螺旋式上升的，有时表现出退步，不一定是真的退步，家长要了解孩子是否遇到了困难，给予适当的引导和帮助，这不仅对于孩子是成长的机会，也是增进亲子关系，让孩子感觉到被支持和理解的机会。可怜天下父母心，孩子是我们父母的希望，但他们更是一个独立的生命。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxli.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail: ldzmys@126.com