

今年立春和除夕并作一天，“一年之计在于春”。春天是养生的好时节，尤其对老人来说，把握好时机，可达到事半功倍的效果。春季怎样养生才能达到养生防病？小编提醒您，别忘了“四养一防”。



## 初春养生防病宜“四养一防”

□ 陆家仕

### 养阳养阴

春夏季节是大自然气温上升、阳气逐渐旺盛之时，此时养生宜侧重于养阳才能顺应季节变化。根据春天里人体阳气生发的特点，可选择平补和清补饮食，如选用温性食物进补。平补的饮食适合于正常人和体弱的人，如荞麦、薏苡仁、豆浆、绿豆及苹果、芝麻、核桃等。清补的饮食是指用食性偏凉的食物熬煮的饮食，如梨、藕、荠菜、百合等。

阴虚者及胃十二指肠溃疡病易在春天发作，饮食上可采用蜂蜜疗法，将蜂蜜隔水蒸熟，于饭前空腹服用，每日100毫升，分3次服用；或用牛奶250毫升，煮开后调入蜂蜜50克、白芨6克，调匀后饮用。这些均有养阴益胃之功效。阴虚内热体质者，可选大米粥、赤豆粥、莲心粥、青菜泥等食物，切勿食用太甜太腻、油炸多脂、生冷粗糙的食物。

### 养脑养脾

春天，肝阳上亢的人易头痛、眩晕，这就是祖国医学所说“春气者诸病在头”的原因。其饮食防治方法是，每天吃香蕉或橘子250-500克；或用香蕉皮100克，水煎代茶频频饮之。另外，还可用芹菜250克、红枣10枚，水煎代茶饮。

中医认为：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”这是因为春季为肝气旺之时，肝气旺会影响脾，所以春季易出现脾胃虚弱之症，而多吃酸味食物会使肝阳偏亢，故春季饮食调养宜选辛、甘温之品，忌酸涩，应多食用蔬菜以及山野菜等。

### 养肾养胃

春天气候舒爽，是肾功能不佳患者养肾与调理的好时机。此时服用强肾配方与固肾药膳，对肾功能损害初期的疗效较高。

病人要注意春季生活调理，饮食以清淡甘味为主。可食用清淡蔬果，如山竹、藕、薏苡仁、黄瓜及香瓜等。

饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的猪肉汤、鸡汤、鱼汤、牛肉汤及菠菜、豆类、动物内脏和刺激性调味品，因上述食物有较强的刺激胃液分泌的作用，也易形成气体导致腹胀，增加胃肠负担。饮食宜清淡，易消化。

### 养气养“热”

老年慢性支气管炎也易在春季发作。春季阳气升发，人体之阳气亦随之而升发，为扶助阳气，在饮食上应该注意，可常食用葱、姜、豉、枣、芪等，还要多吃具有祛痰健脾、补肾养肺的食物，如枇杷、梨、莲子、百合、大枣、核桃、蜂

蜜等，有助于减轻症状。

早春时节气候仍很冷，寒冷刺激甲状腺，可引起功能亢进，消耗热量使人体耐力和抵抗力减弱。另一方面，人体为了御寒也需要消耗热量来稳定基础体温。

所以早春期间的饮食构成应以高热量为主。除谷类制品外，还可选用糯米制品及黄豆、芝麻粉、花生、核桃等食物，以及时补充能量。

### 防病解“困”

春天气候由寒转暖，细菌、病毒等微生物活力增强，易侵犯人体而致病。在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、柿子椒、西红柿、柑橘、柠檬等新鲜蔬果，富含维生素C，具有抗病毒作用；胡萝卜、苋菜等蔬菜，富含维生素A，具有保护和增强呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能；富含维生素E的食物也应食用，以提高人体免疫功能，如芝麻、青色卷心菜、菜花等。

如能在饮食上注意调理，也能解除“春困”。理想的饮食安排是：早餐摄入的热量最多，中餐次之，晚餐最少。常吃含钾丰富的水果和果汁也有助于解除“春困”，因钾有助于维持细胞水分，钾缺乏时会使人感到软弱无力，也会影响注意力的集中，葡萄干、香蕉、苹果都富含钾。

## 生活小窍门

### 练练十指操缓解心慌

□ 聂勇

所谓心慌，也就是通常所说的心悸，是由于人们主观感觉上对心脏跳动的一种不适感觉。心慌可能由于心脏活动的频率、节律或收缩强度的改变而导致，也可能在心脏活动完全正常的情况下产生。

每天练练十指操，对患有各种因心脏病或神经功能紊乱引起的头晕、胸闷、心慌等有一定的疗效，同时还能改善和刺激手脚的血液循环，是一个很好的保健方法。

取穴：手足都是十二经脉密集区，手足末梢的神经分布也很丰富，这样拉拔手指对经络和神经的刺激可以调气行血、宽胸理气，还能改善

血液循环。特别是小拇指上有手少阴心经，中指上有厥阴心包经，这两个经络的按摩对心脏很有好处。最好再配合用拇指尖按劳宫穴（半握拳，中指、无名指之间近掌心处即是）和内关穴（在前臂掌侧，腕横纹上2寸处）效果更好。

方法：用一只手的食指、中指紧夹另外一只手的两拇指两侧，由手指根部向指尖部拉拔，感到指尖有温热、胀、麻的感觉为止。再依次从无名指到拇指，各做1次，两手交替进行。

心脏不好的人最好能坚持早晚



各做1次，每次约5分钟。坚持做十指操可以扩张冠状动脉，增加心肌供氧量，调节心肌代谢及心脏功能，缓解冠状动脉痉挛，增加冠脉血流量，从而改善心肌供血，对心血管病具有一定的辅助治疗作用。如果突发胸闷、前胸痛、心慌、心悸等症状，可随时做十指操，能及时缓解不适症状。

## 心理咨询

### 勤恳工作却被免职 我该如何面对？

□ 本报记者 张晶

#### 【职工困惑】

临近年底，单位进行领导干部调整，我突然被宣布免去领导职务，因为在两次民主测评时，我的成绩都不好。我去找主管领导理论，被他粗暴拒绝，根本不容我说话，我觉得自己这些年兢兢业业工作，不仅工作没被认可，还落得如此结果，心里非常憋屈，难以接受。我已经一周没去上班了，无法面对单位的同事和朋友。

北京市职工服务中心心理咨询师：勤恳、辛苦的付出不仅没有得到回报，还突然被免去现职，想跟领导沟通却被粗暴拒绝，你感受到无比的受伤、委屈和被忽视，难以接受，选择了愤而回家。当我们内心真实的感受，无处表达、无法表达时，人自然是压抑和憋屈的。

让我们从惯性思维中跳出来，要如何面对之前，先问问自己想要什么？你一定会说我的目标就是：“我接受不了被免职，我就想让领导给个说法。”但透过这些表面需求，背后的深层次需求其实是：“我要认可、我要尊重、我要被倾听。”

#### 【专家建议】

当我们体验到痛苦时，说明我们固有的方式已经不能应对当下的问题，我们处理问题的策略失效了。面对痛苦事件，我们都有两个处理原则：快乐原则和现实原则。

快乐原则就是根据感觉做反应，应对痛苦事件的目标是以当下实现“快乐最大化，痛苦最小化”。当人体验到痛苦的时候，就开始陷入到防御里。防御机制是一种保护，当人们内心体验到不可承受、不想承受的痛苦时，就会想办法回避它。

现实原则是根据理性做出反应，在面对痛苦事件时，可以暂时忍受愿望不被满足的挫折感，能够跳出痛苦事件，进行思考：我怎么了？他怎么了？事情怎么了？进而发现一些现实有效的方法。

显然现实原则是人类高于动物本能的产物，也是心智开始成熟的产物，它使用了思想和理性功能。那么，怎样使用现实原则呢？“你不应该做这些来伤害我！”这是快乐原则。“我为什么会感觉到伤害？”这是现实原则。现实原则就是理解自己为什么会受伤，理解他人为什么会伤害，从而在看到真相的时候，找到相应的方法，做出相应的努力。

如果有需要，您还可求助专业心理咨询师，北京市职工服务中心每周二、周四面向全市工会会员提供免费心理咨询服务。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxj.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: ldzzmys@126.com