

# 立春时节，这些养生常识很重要

2月4日迎来立春节气。立春标志着冬去春来、阳气初生。此时节虽名“春”，仍处在“寒尽未暖”的过渡阶段，气温整体偏寒，风邪当令，阳气尚在升发之中。立春阶段是人体机能、新陈代谢最活跃的时期，养生尤为重要。此阶段该如何养生？需注意些什么？

## 立春·饮食

立春养生着重于养肝。饮食应宜甘少酸，多吃辛温发散的食物，如多用豆豉、葱、姜、韭菜、虾仁等食物来调味，还要少酸多甘，多食用口味微甜的甘润食品，如大枣、山药、小米等，可以补益脾胃之气。

### 枸杞糯米排骨粥

食材：排骨3~4块，糯米100克，枸杞15克，葱、姜和盐少许

做法：1.把排骨洗净切成小块，糯米泡好备用，生姜洗净切成丝，小葱切成葱花备用；2.把洗好的排骨、泡好的糯米、切好的姜丝以及枸杞同时下锅，加入1000~1500毫升水，小火慢炖，炖上一个小时左右，直至米烂粥稠；3.最后在上面撒上小葱花和少许盐，搅拌均匀即可食用。

### 清汤羊肉

食材：羊肉、姜片、红枣、党参、当归、黄芪、白萝卜、盐、枸杞

做法：1.羊肉凉水下锅煮一下捞出；2.然后把羊肉放入电饭煲，同时加入姜片、红枣、一截党参、两片当归、两块黄芪，把肉汤倒进去，盖上锅盖，煮一个半小时；3.到时间后，加入白萝卜块，再煮半小时；出锅时，加入盐、枸杞即可。

## 立春·穿衣

立春时节正处于冷暖气流交汇时期，天气忽冷忽热，变化无常，也是流感、肺炎、哮喘等疾病的高发期。穿衣应遵循“春捂”原则，注意防寒保暖，适时增减衣物。

### “春捂”应该捂哪儿？

①颈部：颈部有风池穴和风府穴，是容易中风邪的地方。保护好颈部，可以避免风邪侵袭。②腹部：主要是捂肚脐，肚脐又叫神阙穴，温暖此处可保护脾胃。③膝足部：都说“寒从脚

下生”，所以膝足部的保暖也尤为重要，“春捂”穿衣可遵循“下厚上薄”的原则，秋裤先别着急脱。

### 哪些人群不适合“春捂”？

“春捂”的原则更多适用于平时抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。对于青壮年，尤其是体质偏燥热、阴虚或者湿热人群，“春捂”不一定适合。

## 立春·养肝

这些身体“信号”是肝脏在求救。

中医认为，春气通肝，春季也最易使肝气旺盛，如疏发不当，则易致病。

肝炎是常见的疾病，主要分为病毒性和非病毒性两大类，早期不容易被发现，不过也不是完全没有征兆。这些都是肝脏发出的求救“信号”：

①身体有乏力感，体力下降，无明显原因的疲惫；②口臭、食欲减退、腹胀、厌油、恶心、慢性腹泻；③皮肤上可见蜘蛛痣；④黄疸，尿黄、眼黄、皮肤黄；⑤肝区不适、隐痛等。

### 立春节气，应怎样保护肝脏？

第一：充足睡眠 睡眠过程中，人体会进入自我修复模式，经常熬夜导致睡眠不足会影响肝脏夜间的自我修复。

第二：尽早戒酒 酒精对肝脏的损害非常明确，长期过度饮酒，乙醇本身及其衍生物乙醛可使肝细胞反复发生脂肪变性、坏死和再生，进而导致酒精性肝病。

第三：保护眼睛 中医认为，眼睛是否健康与肝脏功能息息相关。用眼过度，易导致肝血不足。对于需要长时间面对电脑工作的人来说，工作一段时间后，应通过闭目养神、远眺、做眼保健操等方式缓解视觉疲劳，达到养肝的目的。

第四：合理饮食 黄曲霉素可诱发肝癌，霉变的大米、花生和瓜子都可能含有较多的黄曲霉素。食用富含维生素的食物，如胡萝卜、大蒜、菠菜、西兰花、包菜等，可改善肝功能。多吃富含优质蛋白的食物，如鱼类、瘦肉、蛋类等，有益肝脏健康。

第五：心态平和 悲观、愤怒、焦虑、抑郁，这些负面情绪都很伤肝，可以通过外出活动、多晒太阳等调节情绪，保护肝脏健康。

据 央视新闻客户端、《生活圈》《朝闻天下》等

## 午睡会悄悄拉开“大脑年龄差”



健康  
提醒

你有每天午睡的习惯吗？每天午睡和很少午睡的人，长期来看差别在哪里？别小看这个习惯，它正在悄悄拉开人与人之间的“大脑年龄差”。

### 午睡正在悄悄拉开人与人的“大脑年龄差”

午睡，最受益的器官可能就是我们每天高速运转的“CPU”——大脑。短暂午睡20~30分钟，堪称最简单高效的“大脑保养术”。

给大脑一键“重启”：2026年1月，一项发表在国际期刊《神经影像学》的研究发现，一次科学的午睡能显著降低大脑“突触连接强度”，相当于帮你关闭所有无用程序、清理缓存垃圾，让大脑“重启”。

大脑“脑容量”更大：2023年6月，一项发表在国际期刊《睡眠健康》的研究，分析了37万余名参与者的健康信息后发现，有午睡习惯的人，脑容量比不午睡的人平均大15.8立方厘米，相当于大脑衰老速度减缓2.6~6.5年。午睡有助于减缓大脑因年龄增长而出现的萎缩速

度，进而维持大脑的健康状态。

有效降低痴呆症风险：2021年刊发在国际期刊《综合精神医学》的研究表明，规律午睡不仅能有效预防老年痴呆，还能提升思维敏捷性。

### 除了大脑午睡也让身体悄悄变好

心血管更健康：2019年发表在英国《心脏》杂志在线版上的一项研究发现，偶尔午休（每周1~2次）的人与那些根本不午睡的人相比，中风或心力衰竭发生的风险降低了近一半。

心情会变更好：白天小睡可以调节情绪，改善午睡后的心理状态。

2010年发表在国际期刊《精神病学与临床神经科学》上的研究发现，午睡后清醒期间，快乐、放松成分的量值显著升高。

有助控制体重：2025年1月，西班牙学者在《肥胖》期刊发表的一项研究发现，午睡遗传倾向高或经常午睡者，比不午睡者肥胖概率更低，且这些喜欢午睡的人减肥成功率也更高。

据《人民日报》健康客户端



## 动态快讯

### 不用换电池的无导线心脏起搏器研发成功

记者近日从中国科学院大学获悉，来自该校等单位的科研团队，成功研发出一款依靠心脏跳动自发电的共生型心脏起搏器。

目前，植入式心脏起搏器内置电池电量耗尽后，患者必须通过二次手术更换设备。为了破解这一难题，科研团队提出“人机共生”新理念，让起搏器不再只是被动的电子设备，而是能与人体协同共生的“伙伴”。这款起搏器最核心的创新，在于它拥有一套高效的能量自生系统——就像内置了一个微型发电机。 据央视新闻

### 想要活得舒心自在 关键在于养好情绪

少虑：“乐易者常寿人，忧险者常夭折。”若一个人的内心忧虑不止，精神就容易紧绷，状态也难免不佳；而内心平静、没有杂念时，整个人的气场也会得到稳定和提升。

少怨：一味沉溺于抱怨各种事情，会让人陷入负面情绪的循环，从而遭遇更多不顺心的事。与其整天怀着怨气生活，不如找到一件具体的事做，去改变现状。“抱怨身处黑暗，不如提灯前行。”

少悔：过度思考会让人身心变得疲惫不堪，过多杂乱的念头则会使意志变得分散。对能解决的问题，聚焦行动而非空想；对无法控制的事，学会接纳而非纠结。事来则应，事去则静。不被多余的思虑裹挟，这不仅能避免内耗，更是养生的智慧。 据《经济参考报》

### 体虚身弱气血不足 多喝这碗汤

一道汤，补出好气色。不燥不腻，四季皆宜，男女老少都可以喝。

五指毛桃灵芝炖汤：补虚益气、调节免疫力。

食材：五指毛桃15克（干品，提前泡10分钟）、灵芝5克（切片或剪碎更出味）、大枣2枚（去核）。

做法：所有材料入锅，加清水1500毫升，大火煮沸后转小火慢炖40分钟，喝汤吃渣。

坚持每周1~2次，帮助改善气血不足、乏力头晕，调养体质，家常又实用。

### 预防骨质疏松 多吃这些少吃那些

想要骨头老得慢，4种食物推荐你多吃。

含钙量高的食物：比如奶制品、豆制品、绿叶蔬菜、坚果、海产品等。

富含维生素D的食物：比如海鱼、蛋黄、蘑菇等，加上每天适量晒太阳，帮你更好吸收钙。

富含优质蛋白质的食物：长期蛋白质摄入不足，会影响骨头质量，肉、蛋、奶不能少。

富含镁的食物：缺镁也容易引起骨质疏松，含镁高的食物有谷物、坚果等。

想要骨头老得慢，4种食物建议你少吃：高盐饮食、过量的咖啡（每天喝咖啡最好不要超过2杯）、碳酸饮料、酒精（过量摄入酒精，会干扰骨骼生成，还会抑制体内维生素D、钙的代谢）。 均据CCTV生活圈