市場星報
07~08
2026年3月11日 星期三
编辑 江亚萍
组版 阮 进 校对 吴巧薇

相 约 美 好 乐 享 生 活
健康养老周刊

安徽省养老协会 指导
市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

春天老人如何养生，这篇说的比较全面

春天是老年人养生的黄金时期，以下是一些适合老年人春季养生的建议：

1. 穿衣保暖

春捂有度：春季早晚温差大，老年人抵抗力较弱，应遵循“春捂秋冻”原则，不要过早脱去冬衣。可根据天气变化，采用“多层穿衣法”，方便随时增减衣物，重点保暖背部、腰部、腹部、关节等部位，避免受凉引发旧疾。

选择合适衣物：衣着应松软轻便，以纯棉织品为宜，吸湿性好且贴身保暖。外出时可戴轻便帽子，防风护头，预防头痛感冒。

2. 饮食调理

少酸多甘：春季肝气旺盛，应少吃酸味食物（如山楂、柠檬），多吃甘味食物（如红枣、山药、南瓜），以养脾益气。

补充营养：保证摄入优质蛋白，如鸡蛋、鱼肉、豆制品等，增强免疫力。多吃时令蔬菜（如菠菜、荠菜、芹菜等），富含维生素和膳食纤维，有助于消化和防春燥。

清淡易消化：避免食用油腻、辛辣、生冷食物，减少肠胃负担。可适当饮用蜂蜜水、菊花茶等，润肠通便、清肝明目。

3. 适度运动

选择合适运动项目：春季适合进行户外活动，如散步、慢跑、太极拳、八段锦等，运动强度以“稍感费力”为宜，每周3次，每次20～60分钟。

注意运动安全：运动前做好热身，避免空腹运动，运动时不宜脱衣露体，以微汗为度。运动时间建议在上午10点至下午3点之间，此时气温较高，阳光充足，空气质量较好。

4. 起居作息

睡眠：顺应春季阳气生发的特点，老年人可适当晚睡早起，保证充足睡眠，但避免睡眠过多，以免影响夜间睡眠质量。

保持室内通风：春季细菌、病毒易滋生，应保持室内空气流通，定期开窗通风，减少病菌滋生。睡前可温水泡脚，按摩双脚，促进血液循环。

5. 情志调养

保持心情舒畅：春季是情绪波动的高发期，老年人应避免情绪激动，可通过听音乐、与亲友聊天、参加社交活动等方式缓解压力，保持乐观心态。

多晒太阳：阳光有助于促进维生素D的合成，增强钙的吸收，预防骨质疏松，同时也能改善心情，缓解春困。

6. 疾病预防

警惕流感与过敏：春季病毒活跃，老年人应尽量避免去人群密集的场所，外出戴口罩。花粉过敏者需关窗通风，选择清晨或雨后外出，回家后及时清洁衣物。

防范心脑血管疾病：气温波动易引发血压不稳，老年人应定时监测血压，遵医嘱调整药物，避免情绪激动，保持心态平和。

春季养生需根据个人体质和健康状况调整，如有不适，应及时就医。 **星报综合**

“倒春寒”最伤阳气

北京中医药大学第二临床医学院（东方医院）亚健康科副主任医师 赵欣

春天的气候就像孩儿面，说变就变。在中医看来，“倒春寒”天气最伤阳气。

“倒春寒”会打破春天人体阳气平缓升发的节奏，引起两类健康问题。1.寒邪直中。皮肤在感知到春暖后，会自然打开毛孔，使阳气有序升发。但“倒春寒”一来，寒邪就会通过张开的毛孔直接侵犯人体，引发感冒、胃痛、腹泻、过敏性鼻炎等。这就好比敞开大门迎客，结果闯进来的却是坏人。2.阳气被困。寒性有收引、凝滞之性，会导致经脉收缩，气血运行不畅。这股寒气会打压刚刚升起的阳气，让它“憋”在体内发不出来。阳气无法温煦四肢体表，人就会出现怕冷、手脚冰凉、关节酸痛等问题。

应对“倒春寒”，核心任务是扶助阳气，分享四个有效方法。

春捂有术。“春捂”不是多穿衣服，而是要捂对地方，重点护好三个阳气关口：1.颈项关（大椎穴）。脖子后方是人体阳气汇聚和通行的要道，一条温暖的围巾，就是保护这里最简单有效的方法。2.腰腹关（命门穴、神阙穴）。后背的腰眼（命门穴附近）和腹部的肚脐（神阙穴）是阳气之根，贴身穿一件棉质背心，能很好地护住这里的阳气，避免寒邪入侵肠胃。3.脚踝关（三阴交穴、太溪穴）。脚踝皮下脂肪薄，却有多条重要经络经过，春天应穿着高帮袜及长裤护好脚踝。

吃点辛味。饮食要顺应春天升发的特性，同时兼顾散寒需求。适当吃一些洋葱、大蒜、香菜等辛味食物，可以通阳散寒，帮助阳气升发。一碗热腾腾的生姜红糖水或姜枣茶（生姜3片、红枣5颗，煮水），是驱散体内初感寒邪的良方。同时，避免食用生冷的沙拉、刺身或凉菜，以免损伤脾胃阳气。

适度运动。春天运动不宜剧烈，不能大汗淋漓，否则不仅损伤阳气，还会耗伤津液，反而让寒邪更容易入侵。可在阳光明媚的午后，去户外走走，同时晒晒后背。后背是“阳脉之海”督脉所在之处，晒太阳能借助天时，补充最纯正的阳气。

睡前泡脚。可以用艾叶、生姜、桂枝煮水来泡脚，艾叶能温经散寒，生姜和桂枝可助阳通脉。水温建议控制在40℃左右，泡至身体微微出汗即可。 **来源：生命时报**

心情不好，叹气有用吗？

两种情况可能是身体发出警报

在很多人的印象中，叹气往往被视为消极表现。心情不好时叹叹气，这种说法到底有没有道理？

“从网上的解读来分析，的确有一定道理。”浙中医大二院（浙江省新华医院）呼吸与危重症医学科副主任陈晔说，叹气是一种正常生理现象，可看作是一种“深呼吸”，能促进肺部排尽浊气，加快血液循环。也有研究发现，周期性的叹气比冥想或其他呼吸训练更能有效地减轻压力和改善情绪。

但医生提醒，不能过度“神化”叹气的作用。

“从本质上来讲，这只是一种舒缓情绪的办法，具体效果因人而异。”陈晔解释，就像有的人心情不佳时喜欢购物，有的人喜欢在健身房跑步，有的人则钟情于去山上嚎一嗓子，在疾病治疗上不会有太大影响。

值得注意的是，若总是频繁叹气或常不由自主地叹气，可能是身体发出的警报。

从西医角度而言，若在静息状态下高频率出现叹气样动作，大概率不是呼吸系统的器质性疾病，高度怀疑是精神压力过大所致的情志病，建议尽早到精神卫生科就诊。

“中医对这种现象则有更细致的划分。”陈晔表示，叹气被称为“善太息”，与情绪波动、神经功能紊乱、阴气亏虚有关，严重者甚至会出现口唇干裂、四肢麻木等症状。

相比叹气，浙江省国医名师、中医呼吸内科专家蔡宛如教授推荐一种更为科学的吐纳法——在清晨空气清新时练习腹式呼吸。

仰卧或坐着，把一只手放在腹部肚脐处，先自然呼气，然后吸气，最大限度地向外扩张腹部，呼气时腹部收缩，向内朝脊柱方向收，全程保持胸部不动，如此循环，每天15至30分钟。 **星报综合**

春天能吃的野菜有哪些

春天能吃的野菜有很多，以下是一些常见的品种：

荠菜：性平偏凉，有疏通肝气、调和脾胃的功效，适合春天食用。可做荠菜饺子、荠菜豆腐汤等。

香椿：味苦性温，有清热解毒、健胃理气的功效。推荐香椿炒鸡蛋，但食用前需焯水30秒以上，去除亚硝酸盐。

蒲公英：性寒味苦，有清热解毒、消肿散结、利尿通淋的功效。可凉拌或晒干泡茶。

马齿苋：性寒，味酸，可清血热、解毒，还能降肝火。需焯水去除草酸后凉拌。

鱼腥草（折耳根）：能清热解毒，尤其对肺热有缓解作用。在云贵川地区常凉拌食用，需注意其特殊气味。

蕨菜：性味甘、微苦，能清热滑肠、降气化痰。食用前需沸水焯烫以去除原蕨苷，可炒腊肉或凉拌。

枸杞头：即枸杞的嫩芽，有清肝明目、清虚火的作用。可凉拌、清炒或做汤。

马兰头：有清热解毒、养肝护肝的功效。常见吃法是香干马兰头，需焯水后凉拌。

苜蓿头：学名南苜蓿，有清鲜柔美的味道。可清炒或搭配江鲜烹饪。

野芹菜（水芹）：味道鲜美、口感脆嫩，富含维生素和矿物质。可凉拌、清炒，但需注意与毒芹区分。

灰菜：富含蛋白质和微量元素，有清热、减肥等功效。需焯水后炒食或凉拌。

车前草：幼苗可食，有生津利尿的作用。可焯水后凉拌、煮汤或做馅。

野蒜（薤白）：气味辛辣，有通阳散结、行气导滞的功效。可凉拌、炒鸡蛋或腌制。

榆钱：健脾安神、清热利水，可生食、炒鸡蛋或做榆钱粥。

芦蒿：茎秆脆嫩，有独特清香。可炒鳝鱼或凉拌，是洞庭湖地区的特色野菜。

注意事项：采摘野菜时需确保来源安全，避免在污染区域采摘。部分野菜性寒或有特殊气味，食用时需适量，过敏体质或特殊人群需谨慎。