

春季养生

原创：老于

时间：3月23日



立春后，养生从养阴转为养阳，重点养肝。根据道家和中医等养生方面的经验，饮食起居请按下面几个原则，立夏后再逐渐调整：

- 1、四季多吃五谷杂粮（如小米，糙米等），应季的当地的蔬菜，豆芽等，多吃发酵食品如豆腐乳、酸奶。去湿可用淮山药薏米糊；
- 2、多喝发酵茶（红茶，乌龙茶等），春夏适宜咖啡巧克力，茶和咖啡都不宜太浓。不要喝绿茶、啤酒、果汁；
- 3、成年人（小孩子换完牙后）不要喝牛奶，实在要喝，最好加巧克力、咖啡或姜汁中和一下；

4、春天要比秋冬少吃肉，吃肉最好吃牛筋、牛肉、猪肝、猪蹄，其次是鸡肉和羊肉，少吃猪肉、菌类和蘑菇，少吃水产品和水禽（鸭子、鹅）。吃鱼宜红烧，不宜清蒸；

5、春季味宜逐渐偏辣，胡椒的微辣就行，多吃葱、蒜、香菜、辛辣、香料、酒、春笋、燕麦粥，醪糟、枸杞等发散的；

6、少吃冷饮、酸味、豆腐、豆浆、莲子、山药等收敛的，少吃冬笋，苦笋，苦瓜，纯蛋黄，火腿，腊肉；

7、少吃水果（特别是苹果和草莓）、血旺。甜食最好在每个季度末的18天吃；

8、睡觉最理想是11点前入睡，睡到自然醒。如果睡眠不好，吃肉时可加蘑菇，也可睡前烫脚或喝薰衣草；

9、宜望远，放风筝等，并逐渐开始户外运动；