轻柔运动助春季养生防病

春季万物复苏，阳气升发，人们应如何顺应自然规律养生防病？在国家中医药管理局近日举行的新闻发布会上，中医专家介绍，春季应注意养肝健脾润燥，预防呼吸道感染等传染病。

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说，春季与肝相应，肝血不足人易疲乏困倦，肝疏泄失调会出现肝气郁结或肝火上炎，肝气也可能影响到脾胃。因此，饮食可选择香椿芽、萝卜、芥菜、荠菜等辛味和甘味食物助阳气升发；脾胃弱者可食用小米粥、南瓜粥帮助养脾；应对春燥可选择藕、马蹄等食物。

在运动方面，张晋介绍，春季应“夜卧早起”，尽量在晚上11点前入睡、早晨7点前起床；外出要防风寒，重点护好头颈部、肩背部；可选择太极拳、八段锦等轻柔的活动，防止过度出汗。

首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏说，春季乍暖还寒，昼夜温差较大，宜适度“春捂”，根据气温变化增减衣服，以防一寒一热引起感冒。“春季出现的传染病多属于中医‘温病’的范畴，常常表现为发热、咽痛等风热证候。”李敏说，可用药食同源的菊花、苏叶、陈皮煎汤代茶饮用，以帮助疏风清热、散寒、和胃，食欲欠佳者可加炒麦芽、炒山楂，口干明显者可加百合或麦冬。