惊蛰处于冬春交替时期，气温变化幅度较大，是一个疾病多发的季节，老年人抵抗力差，此时更要注意养生。对此，记者采访了商丘市中医院中医特色治疗室主任刘成波，让他和老年朋友聊一聊惊蛰时节的养生之道。

惊蛰已到 老人养生有讲究

1 融入自然以“养神”

春天，大自然生机勃发、蛰虫苏醒，一派欣欣向荣的景象。人也应顺应春天阳气升发、万物始生的特点。《黄帝内经》指出应“以使志生”，意思是说，人们在春天要让自己的意志生发，而不要使情绪抑郁，要做到心胸开阔、乐观愉快。对老年朋友来说，最好的方法莫过于修身养性。

所谓“修身”，是指平日注意品德的修养，少私寡欲，知足常乐，使自己的心境自然平和。所谓“养性”，是指精神情志的调养。也就是说，要注意自己的情感和情绪的调节，避免急躁、焦虑、忧郁和愤怒等不良情绪。在日常生活中，读书、绘画、书法、雕刻、听音乐、种花、钓鱼等活动都有怡情养性和陶冶情操的作用。特别是在阳光明媚、风和日丽、鸟语花香的春天，走出家门，去饱览青山绿水，风景名胜，去感受大自然中的情趣，这是最好的精神调养之法。

2 活动筋骨复“元气”

一年之计在于春，春季的运动保健是恢复身体“元气”的最佳方法。由于寒冷的冬季限制了人们的运动锻炼，使机体的体温调节中枢和内脏器官的功能都有不同程度地减弱，特别是全身的肌肉和韧带，更需要锻炼以增强其运动功能。在运动前要做好充分准备。因寒冷的天气使血流缓慢，肌肉、关节及韧带的弹性和灵活性降低，易发生运动损伤。充分活动，可使中枢神经的兴奋性提高，心肺功能增强，血液循环加快，关节、肌肉弹性增强，能更好地适应剧烈运动的需要。运动时要注意用鼻子呼吸，因为鼻黏膜的血管丰富，腔道也比较弯曲，对空气有加温加湿作用，能够较好地保护肺脏。还要注意增减衣服，预防感冒。当运动时身体发热出汗，可适当减少衣服，而运动后一定要及时穿上衣服，以免着凉感冒。

3 增加热量以“抗病”

早春时节，气温仍较寒冷，为了御寒要消耗一定的能量来维持基础体温。所以此时的营养构成应以高热量为主，除谷类制品外，还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，以便及时补充能量物质。由于寒冷的刺激可使体内的蛋白质分解加速，导致机体抵抗力降低而致病。因此，还要补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉和豆制品等。春天，需要在饮食上摄取足够的维生素和无机盐。小白菜、油菜、柿子椒、西红柿、柑橘等新鲜蔬菜和水果，富含维生素C，具有抗病毒的作用；胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜，富含维生素A，具有保护和加强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭；富含维生素E的食物也应食用，以提高人体免疫功能，增强机体的抗病能力，这类食物有芝麻、卷心菜、菜花等。

京九晚报全媒体记者 宋云层

商丘广通汽车贸易有限公司
地址：民主路与车城大道交叉口向北500米 销售热线：0370-2232166 服务热线：2267726
400-86-12345/400-889-5050 www.sgmw.com.cn
广告