

惊蛰

农历:二月初八 星期日

时地中的温度。隆的雷声,而是气温回升到一定程度正使冬眠动物苏醒出土的,并不是此时过冬的虫卵也要开始卵化。但真醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫,「立春」以后天气转暖,春雷初响,惊蛰,是一年中中的第三个节气。

惊蛰后饮食要多甘少酸

惊蛰时节人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,这一时段饮食上要注意养生,应遵循顺应阳气升发的特点,多吃含植物蛋白以及维生素的清淡食物,适当食用一些甜味食物。

多吃梨生津润肺

推荐多食一些春笋、芹菜等对肠胃蠕动有很好效果的粗纤维蔬菜。

惊蛰时节,气温还是有点偏低和干燥的,因此在春天还应该多吃生津润肺的食物。梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效。

惊蛰时节饮食推介

凉拌银耳:银耳含有多种维生素,具有滋阴补肾、补血补气的功能。经常服用还能增强免疫功能,提高机体对外界致病因子的抵抗力。

青椒土豆丝:这道菜制作过程相对比较简单,青椒营养价值非常高,含有丰富的维生素和微量元素,能增强体力、缓解疲劳。烹饪时,先放入花椒,然后放入土豆丝,这时候醋也要倒入一些,最后放点糖,放入青椒丝翻炒一下就可以出锅了,最好在装盆以后再淋上麻油以添香。



专家特别推荐



惊蛰宜用 清火解毒的药膳

党参黄芪粥:取党参10克,黄芪15克,大米100克,将党参、黄芪洗净后放入适量的水中浸泡30分钟。再用小火煮沸40分钟,去除中药后,放入大米煮成粥,食用。

此粥具有益气固表、增强体质的功效。

陈道遵

惊蛰养生菜: 肉末蘑菇烧豆腐



材料:猪肉50克,蘑菇30克,豆腐400克,酱油10克,葱、姜、盐、料酒、植物油各适量。

做法:将猪肉剁成肉末;蘑菇洗净用温水泡,切成小方丁,泡蘑菇的水留用。再将豆腐切成小方块,沸水焯过备用。葱、姜洗净切末。炒锅烧热后放植物油加热,先把豆腐煎至两面黄,拨在一边,再下蘑菇、葱、姜、肉末,煸炒至透。然后将豆腐拨下,加入料酒、泡蘑菇的水、盐、酱油同烧,至入味即可。此菜补益气血、健脾醒胃。

陈道遵

起床后做套醒脑操

有的人近期可能会常感到困乏无力,昏沉欲睡,早晨醒来也较迟钝,这就是民间常说的“春困”。这是一种正常的生理现象。怎么改善困乏无力、昏沉欲睡的春困状态。

建议大家起床后做做“醒脑操”,让自己神清气爽地过春天。搓脸、擦额头、转眼珠、摩鼻梁都是提神醒脑、平衡血压的好方法。

春暖花开,惊蛰是阳气上升的时节,人们要抓紧这个时间激发体内的阳气。比如在上午进行适当的运动,可以激发体内阳气上升,但运动之前应做好热身运动,在运动时,达到微汗就可以了。

惊蛰最佳运动——放风筝,放风筝可使处于紧张状态的大脑皮层和脑血管放松,使大脑皮层得到休息。

注意保胃护肠 防皮肤过敏

感冒易发多:“春雷响,万物长”,这时候气温回升较快,春意渐浓,但仍然时不时有冷空气南下,可能会出现“倒春寒”。

因此,更要注意保暖,根据天气变化,随时加减衣服,避免风寒湿气的侵袭,预防感冒。

“倒春寒”防关节炎:膝关节骨性关节炎是因风、寒、湿三邪侵入人体肌表经络,使气血运行不畅所致,如果出现“倒春寒”,有膝关节炎的人感觉酸痛更明显,这类人平时可以带护膝,或用艾条熏膝关节。

注意保胃护肠:惊蛰过后,万物复苏,春暖花开,同时也是各种病毒和细菌活跃的季节。

人们更应该注意保“胃”护“肠”,预防肠胃疾病。最好不要吃过夜的食物,如果有过夜的食物,应热透才吃。家里应该备一些肠胃疾病的药物。

防流行性疾病:这个时节也是流行性疾病多发的季节,如流感、流脑、水痘、带状疱疹、甲型肝炎等。这时候,最好饮食有度,注意家庭、个人卫生,勤洗手、多开窗。

特别提醒体弱多病者,特别是老人和小孩,最好不要到人的地方去,以免被传染。

踏青防过敏:如果要去郊踏青的话,这个节气要注意预防花粉过敏,特别是容易花粉过敏的人,最好能了解一下自己对什么花过敏,主动避开过敏源。

对花粉过敏的人,出门可以备有咪唑斯汀、氯雷他安、赛康啉、西替利嗪等药片。

据《生命时报》

春分

农历:二月廿三 星期一

稳定。一到,雨水明显增多,平均地温已北半球昼夜长短,南半球与之相反。春分,南北半球昼夜长短也随之而变,寒暑平。从这一天起,太阳直射位置逐渐向寒暑平。一个分字道出了昼夜、寒暑的春分者,阴阳相半也。故昼夜均而

饮食忌大热大寒 阴阳互补是目的

春分时节,饮食方面的原则是忌大热大寒,力求中和。食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴,配上蛋类等滋阴食材,达到阴阳互补之目的。

黄豆芽:黄豆芽具有清热明目、补气养血、心血管硬化及降低胆固醇等功效。春天是维生素B2缺乏症的多发季节,春天多吃些黄豆芽可以有效地防治维生素B2缺乏症。

小葱:春季是葱在一年中营养最丰富,也是最嫩、最香、最好吃的时候,此时食之可预防春季最常见的呼吸道感染。

芹菜:芹菜特别适合高血压、动脉硬化、高血糖、缺铁性贫血、经期妇女食用。据健康网



春困不是病 多管齐下预防

俗话说,“春困、秋乏、夏打盹”。春分期间,气候回暖,血液循环加快,大脑的血液和氧气供应相对减少,因而人们就会产生懒洋洋的感觉,无精打采,昏昏欲睡。

另外,春季人体的新陈代谢增强,耗氧量增多,而植物在此时光合作用所产生的氧气很少,也是导致人困倦的因素之一。

此外,缺乏维生素B族与饮食过量也是诱发“春困”的重要原因。

少熬夜 调理饮食

“春困”不能单纯依靠多睡觉来解决,过度睡眠反而会使大脑皮层处于抑制状态,从而“越睡越困”。

首先要积极参加锻炼和户外活动,促进或改善机体血液循环,多做深呼吸,给大脑提供充足的氧气,多舒展肢体。尽量少熬夜,中午最好午睡半小时,经常按摩太阳穴。

其次在饮食调理上要多吃

含有维生素B族的食物,如大豆、花生、火腿、黑米、鸡肝、坚果类、菠菜、奶酪等,同时,饭量不宜过饱。

少捂头多梳头 保持平静、平衡状态

1. 注意人体阴阳平衡
人们在保健养生时也要顺应节气的特点,注意保持体内阴阳“平和”的状态,此时,多梳头,刺激头部经穴对于保持平衡并同时消除疲劳很有帮助。

2. 注意春“捂”
不少人懂得春捂秋冻,但春分后,是否应该春捂就得看天气了。注意要随着气温升高逐渐减衣服,此时头部要少捂。

3. 梳头刺激头部经穴
早起时,如果趁着大自然阳气和体内阳气开始开发之时,适当梳梳头,可以刺激头部诸多经穴,也能让体内阳气升发舒畅,令气血流通,使人神清气爽、倍感精神。

本报综合

春分药膳 宜肺为主

天冬萝卜汤:先将天冬15克切成片,用约2杯水,以中火煎至一杯量时,用布滤过,留汁备用。再将火腿150克切成薄片,萝卜300克切丝,锅内放鸡汤500毫升,火腿片煮沸后,放入萝卜丝,并将煮好的天冬药汁加入,煮沸后,加盐调味,再煮片刻即可,可调入葱花、鸡精。天冬有清肺火、滋阴润燥的功效,萝卜可通气。 陈道遵



叁月 March

日	一	二	三	四	五	六
			01 初四	02 初五	03 初六	04 初七
05 惊蛰	06 初九	07 初十	08 妇女节	09 十二	10 十三	11 十四
12 植树节	13 十六	14 十七	15 十八	16 十九	17 二十	18 廿一
19 廿二	20 春分	21 廿四	22 廿五	23 廿六	24 廿七	25 廿八
26 廿九	27 三十	28 三月	29 初二	30 初三	31 初四	