

从立春开始，便揭开了春天的序幕。《素问·四气调神大论》中说：春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。此说强调了人们顺应春季变化的重要性，是古人留下的春季养生之道。

春季是阳气主“生”的季节

到了春季，随着太阳与地球相对位置的变短，白天开始延长，日照时间开始增长，气温逐步升高。而且，随着气温和日照的变化，自然界的各种生命开始活跃起来，不仅植物开始发芽吐绿，动物也蠢蠢欲动，昆虫、青蛙、刺猬等从冬眠中慢慢苏醒。因此，《说文解字》有“春，蠢也，动也”之说。

在自然万象出现以上活跃的征象的同时，人类的生命也伴随自然阳气的上升呈现出相应的变化：处于生长期的孩子，在春季生长速度加快；人体的气血开始向头部、四肢等聚集，人的面色开始红润；女性在冬季变重的痛经此时有所缓解等。我们说四季万物的生化特征是生、长、收、藏，实际这也是对阳气不同状态的一种描述。春天气温上升、日照增加，就是阳气的“生”。有了春季的阳气之“生”，才有夏秋冬季的长、收、藏的演化，也就是有了生命活动的生长、发育、成熟与结果。因此，春季阳生顺利，是一年自然界中生命活动健康的保证。我们人体也是如此，要保证人体生命在四季的健康，就要顺应春季阳气这种“生”的特性，养生就要围绕促进人体阳气的“生”来进行。

《黄帝内经》认为，我们人体的五脏与四季存在着一种通应关系，即五脏分别有各自所主的时令，肝主春，心主夏，脾主长，肺主秋，肾主冬。五脏在各自主令的季节，会呈现出其功能属性最强，并最易受到内外致病因素的伤害的特点。就像是学校安排值日生，某生在其值日时，不但会把个人的性格、能力充分地呈现出来，而且因其负担整体的工作较多，气血耗损最大，因而也最易患病。春季在人体是肝气主令的季节，因此，春季最易影响的是肝的功能。肝在人体之中，通过主持气机的疏泄而影响情绪，调节血液，开窍于目。相应的，肝在色、味对应上是：色主青，味为辛。

饮食养阳为上，宜性温热

《内经》有“春夏养阳，秋冬养阴”之语，说的就是春天要把人体的阳气养好。实际上，对我们人体来说，十之七八的病都与我们人体的阳气不足、寒邪内盛有关。“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰”，我们人体的阳气就像太阳一样，如果阳气失常，我们就会得病甚至死亡。因此，养护好我们人体的阳气，对预防疾病至关重要。而《内经》又告诉我们，养阳气的最佳时令在春季，春天把阳气养足了，才能保证这一年阳气均不虚衰，保证身体在四季中的健康。

养阳气的方法，饮食上可以多食用一些温热性的食物，比如葱、姜、牛羊肉等，所以火锅并非冬季的专利膳食，春季也可以吃。而对那些有明显阳虚阴寒体质的人来说，可以服用小剂的四逆汤、桃花酒等，这样等

春季养生 饮食先行

贺娟



到秋冬季节，身体会感到很舒服。

对于儿童来说，春天是身体长高的主要时节。同时，《内经》认为阳主生。因此，在春季，对于生长期的孩子来说，饮食尤其要注意阳热食物的补充。从中医的角度来说，各种肉类，包括鸡肉、牛肉、羊肉等均为辛热之品，故可以给孩子多吃一些，以满足身体的需求；一则顺利长高；二则不至于出现各种营养不足的虚弱病症。

养生需促进肝气的疏泄与升发

养生需促进肝气的疏泄与升发，色宜青绿，味宜增辛甘、减酸。这里所说的“绿色食物”，并不是我们现在说的健康或卫生的天然食品，而是指青绿色的蔬菜。因为青色、绿色入通于肝，为养肝气，除眼睛多看绿色的景色外，饮食上也可以多食用一些绿色的蔬菜和水果，以助益肝气的升发。同时，春天阳气上升，有很多人会因此出现一些火热上扰的征象，绿色的水果、蔬菜还可以清解虚火。

在五味上，《内经》对于一般人的饮食与肝气异常患者的饮食的规定有所不同，一般健康人应以辛味为主，食酸要少些，因辛味主散，酸味主于收敛。因此，辛味符合春季之气的生发特性，而酸味不利于肝的疏泄。大葱、生姜、薄荷、大蒜、竹笋、豆芽、

韭菜、香椿、荠菜等亦为辛散之物，为春季的宜食之品。

唐代药王孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”意思是当春天来临之时，人们除了要少吃点酸味的食品之外，还要多吃些甘甜的食物，其原因一方面是因为甘味气性柔和，可使肝气柔和地生发；另一方面，甘味能补益人体的脾胃之气。脾胃是后天之本、人体气血化生之源，脾胃之气健壮，人可延年益寿。春为肝气当令，肝的功能偏亢，根据中医五行理论，肝属木、脾属土，木土相克，即肝旺可伤及脾。影响脾胃的消化吸收功能。因此，为了预防肝木克土，出现脾胃之气的衰弱，要多食用甘甜的食物，如五谷中的糯米、黍米、燕麦、红枣，蔬菜中的冬菜、南瓜、胡萝卜、花萼笋、白菜等皆为甘味。甘味食品对于所有的人，都是适宜的春季食品。

春季多发病的饮食调养

对于某些春季易发疾病，如高血压、失眠、抑郁症、过敏性疾病等，则应根据具体情况选择适宜的饮食性味。

高血压 高血压易于出现头晕、头痛，属于肝阳上亢。春季阳气发越，是高血压患者易出现波动的季节，因此，对于高血压患者来说，春季的饮食应在温补阳气的基础上抑肝阳。食物以温补为主，再加辛凉酸收之品，如在食鸡肉、羊肉、牛肉时，辅以芹菜、荠菜、青皮萝卜、薄荷、乌梅、山楂等。同时，保持大便的通畅，并使用一定的祛湿利尿之品，以降低血容量。

药食良方：

银耳山楂羹：银耳40克、山楂30克、白糖50克，煎水饮用，每日1次。

乌梅白糖水：乌梅15克、白糖30克，煎水饮用，每日1次。

抑郁症 春季是抑郁症的高发季节，从临床表现来看，这类患者多表现出痰热内盛的症候，其原因就是肝气升发不利，郁结于内，随阳化热。因此，对于此类患者，一方面应该疏泄肝胆之气，促进肝气的升发；另一方面清除其内在的痰热。饮食也要围绕这两方面进行。

药食良方：

薄荷粥：糯米50克、新鲜薄荷10克、生姜10克、红枣30克。先将糯米、生姜、红枣熬制熟烂之后，加入洗净的薄荷，煮5分钟即可食用。

甘麦红枣汤：炙甘草15克、淮小麦50克、红枣10枚，煎水服用。可治疗抑郁证、焦虑症。

玫瑰陈皮茶：玫瑰花5克、陈皮5克，泡水代茶饮，每日数杯。可以疏肝理气，行气活血。

（作者系北京中医药大学教授）

百病自疗

服药前后 勿食水果

彭永强

很多人吃药之时，为了冲淡药物的苦味、涩味等不适口味，经常喜欢在吃药后吃一些水果来调节口感，其实，这是一种很不科学的做法。专家提醒，病人在服药前、后半小时之内，最好不要食用水果，因为有些水果之中可能含有可与药物发生化学反应的物质，从而使得药物的药效降低。某些水果含有一种鞣质成分，这在青涩的水果中存在较多，譬如未熟透的柿子、苹果、杏等，尽管这些物质是天然植物成分，但很容易与药物发生化学反应，导致药物在人体内聚集沉淀，溶解度变小，从而造成药效降低。更有甚者，一些药物和水果中的成分发生反应后，会产生有毒物质，严重损害人的健康。

多数水果中含有柠檬酸和葡萄糖，它们会改变人体肠道内的PH值，进而间接影响药物作用。有一些对PH值非常敏感的药物，例如口服青霉素类药物等，与山楂、葡萄等酸性较大的水果共同进入肠胃

之时，必定会影响药物的疗效。此外，人在咀嚼时会引起胃酸分泌，进一步造成胃里的酸碱度不平衡，从而影响药物的吸收率。例如，有些药物本来空腹可以吸收60%，饭后服药或者吃了水果后可能只能吸收40%。还有不少水果含有较多的纤维素，这样还会影响药物的代谢。

水果之中营养很丰富，一般都含有一定量的钙和镁等金属离子，这些成分可以跟某些药物如四环素等产生综合反应，形成难以溶解的复合物，从而造成药物在人体内的吸收受阻。人们经常服用的降血脂药物、抗生素、安眠药、抗过敏药物等，均可能与水果中的物质发生相互作用，使药物失效，更有甚者会产生毒副作用。譬如，某些抗过敏药物可能与柚子、柑橘类水果发生反应，引起心律失常，甚至引发致命性心律失常。过敏性鼻炎的患者在服用抗过敏药物如特非那定的同时，如果饮用了葡萄柚汁等，可能会发生严重

的中毒反应，严重者可能造成中毒死亡。

专家认为，一般情况下，在吃药前、后30分钟内，最好不要吃东西，尤其不要吃水果、蔬菜等。



随着生活水平的提高，人们越来越重视自己的牙齿，但还是有人认为缺一两颗牙没关系或者人老了迟早是要掉牙的，等所有牙都掉光了再镶牙也不迟。这些观念都是错误的，缺牙不补，危害很多。

面容苍老。牙齿对维持面部的外观有很重要的作用，尤其是前牙对面部的影响非常大。前牙缺失会让人看起来缺少年轻活力，使人更显衰老。

另外，当多数或全部牙齿缺失以后，面部失去支持而向内凹陷，嘴唇也不会不再丰满，面部褶皱增多，鼻唇沟加深，嘴角下陷，面

缺牙不补五大危害

刘晓强

容会呈现明显的衰老。

胃肠受累。牙齿缺失以后，首先是咀嚼功能变差，其影响程度与缺牙的部位及数量有关。前牙缺失会影响咬断食物，后牙缺失会影响磨碎食物。咀嚼功能降低以后，未经充分研磨、捣碎的食物将直接进入胃肠道，这将大大增加消化系统的负担，还会影响到营养成分的吸收。长期如此，甚至可能引发消化系统疾病。另外，如果全部牙缺失，嘴唇就难以做到有力闭合，吞咽食物也会变得费力。

余牙遭殃。牙齿缺失后，咀嚼的任务就落到了其他牙齿上，同时由于缺牙空隙的存在，邻近的牙齿也失去了约束和依靠，这都会大大增加余牙的负担。若长时间不修复，可能会造成相邻牙齿的倾斜，以及与其咬合的牙齿的伸长等，继而引发龋病、牙周病，进一步加重对剩余牙齿的损害。当余留牙齿数量较少时，由于它们承担了过大的咬合力，将会造成牙槽骨快速丧失，出现牙齿松动甚至脱落。缺牙时间越长，

数目越多，对余留牙齿的影响将会越大。

发音不清。牙齿缺失，特别是前牙缺失，会造成发音不清，俗称“说话漏风”。发音不清会对患者的社交活动产生较大影响，甚至会影响到患者的心理健康。

关节损伤。牙齿缺失以后，因缺牙一侧的咀嚼功能降低，患者可能会形成只用另一侧咀嚼的习惯，除此之外，缺牙数目较多或缺牙时间较长以后，会因为余留牙的倾斜、伸长等形成咬合干扰，造成咬合关系紊乱。这些都会影响到颞下颌关节的稳定，造成关节的损害等。

可见，缺牙不仅会影响到口腔功能，还有可能对全身健康、社会交往以及心理健康等产生一定的影响。因此，牙齿缺失以后，应尽早就医，并按照牙医的建议及时治疗。

医说新语



健康箴言

恶病克寿 矜壮死暴

选自唐·柳宗元《敌戒》。该文写道：“恶病克寿，矜壮死暴。纵欲不戒，匪患伊何。我作戒诗，思者无咎。”

上句的“恶”是警戒，警惕；“克寿”，谓能长寿。意思是说，对疾病知道警惕，注意预防，有了病能及时治疗，就能延年益寿。下句的“矜”是自恃、自夸；“暴”是突然而且猛烈。意思是说，如果骄矜自负，凭借自己强壮无恙，等到突然发作来势很凶的病，就有可能暴病而亡。韩愈在《祭十二郎文》中就曾言：“少者死而长者存，强者夭而病者全。”这不是危言耸听，在古今中外是不乏其例的。所以，唐文学家、哲学

家柳宗元要人们警戒深思。后世的养生家、医家也反复提醒人们牢记这一古训，并探讨了人生寿夭的规律。

明代著名医家张介宾结合自己的临床实践，辩证指出：“坚者寿而脆者夭。身虽羸瘦而动作能忍者吉，体虽强盛而精神易困者凶。……若以人之作用言，则先天之强者不可恃，恃则并失其强矣。后天之弱者当知慎，慎则人能胜天矣。所谓慎者，慎情志可以保心神，慎寒暑可以保肺气，慎酒色可以保肝肾，慎劳倦饮食可以保脾胃。惟乐可以养生，欲乐者莫如为善。惟福可以保生，祈福者切勿欺天。但使表里无亏，则邪

疾何由而犯？而两天（即人的先天与后天）之权不在我乎？”（《景岳全书·传忠录·先天后天论》）

清人申涵光也曾说：“常有小疾则慎疾，常亲小劳则身健。恃壮者一病必危，过懒者久闲愈懦。”（《荆园小语》）所以，平时注重保养，“恶病克寿”，就可以避免“矜壮死暴”的悲剧。如能“加之有道养寿，年未可量也。”（明·高濂《遵生八笺·清修妙论笺（上卷）》）。

研究表明： 字谜游戏能预防老年痴呆

文心

美国的一项研究表明，有目的地用字谜游戏训练大脑认知能力，能预防老年痴呆，甚至可以延缓80岁的老人年轻10岁。这项长达10年的研究项目针对2800名平均年龄在74岁的老人进行了测试。这些老人被分成4组，其中一组作为参照，什么

训练也不进行，其他3组分别针对速度、记忆力、推理能力进行训练。这4组人都参加了每节长达60~70分钟，共计10次课程，时间跨度有5~6个星期。除此之外，这几组人在10年中都没有再接受过针对性的训练。10年后的回访发现，在接受过大脑训练的老人当中，有60%的人表示自己在处理日常事务和财务问题时，困难会比较少。而没有接受过训练的老年人，只有49%的人表示没有困难。

健康互联网



赵国明作