

春季養生法

一年四季，大自然的陽氣有春生、夏長、秋收、冬藏的變化規律，人類養生只有順應這種變化，才能收到事半功倍的效果。俗話說，一年之計在於春，春天是陽氣生髮的季節，也是養生的關鍵時期。春季養生重點在養肝。肝屬木，主疏泄，喜條達、舒暢而惡抑鬱。肝氣不舒的人，經常感到鬱悶，心情不佳，總想嘆氣，長呼一口氣才覺得舒服，容易打嗝，容易情緒變化。這樣的人更應該注意春季養肝。

這裡推薦五種簡單有效的養肝之法：

調暢情志法

選擇自己喜歡的歌曲戲劇，經常吟唱或者放聲高歌，或早晨到公園練練聲，將胸中的鬱悶之氣排出；春暖花開之時，到野外走一走，公園裡轉一轉，或者乾脆安排一段時間遠足郊遊，都是心情放鬆、促使肝氣舒暢的簡便方法。爲了您的健康，給心情放個假吧！

睡眠養肝法

春季應當夜臥早起，不要過分熬夜。充足合理的睡眠是葆精養氣的重要條件。平時勞累緊張的腦力勞動者，有時可以睡到自然醒，或者睡個長懶覺，睡透睡舒服，以利於機體功能的恢復。

保暖防病法

早春季節，乍暖還寒，氣候冷暖變化較快。此時應注意保暖，適當“春捂”，維護陽氣的升發，特別要避免“淒風苦雨”。春天也是傳染病多發的季節，人們容易患感冒、肝炎、流腦、麻疹、腮腺炎等，一定要注意通風換氣，保持室內空氣新鮮。清晨可以在戶外進行一些體育鍛煉，如氣功、太極拳、五禽戲等。



飲食養肝法

孫思邈說：“春日宜省酸，增甘，以養脾氣”，意思是春天要少吃酸味食物，適當多些甜味食物，以利於補益脾胃之氣。因肝屬木，脾屬土，木能剋土，即肝旺克脾，影響脾的運化功能。春季肝氣升發，容易傷害脾氣。而甘味食品入脾，可起未病先防作用。春季宜食的甘溫食物有糯米、黑米、高粱、燕麥、南瓜、扁豆、紅棗、桂圓、核桃、栗子、牛肉、鯽魚、鱸魚、黃鱔等，可以選配製成藥膳食用。

梳頭保健法

春天，人體的陽氣也有向上向外升發的特點，毛孔逐漸舒展，代謝旺盛而生長迅速。當此季節，每朝梳頭一二百下，有利於宣暢鬱滯，疏利氣血，通達陽氣。按摩敲打經絡腧穴，更是舒暢氣血的養生妙法。“春不按蹻，仲夏必病胸脅，長夏必病洞洩寒中”。春天把肝調養好了，陽氣的運行就會進入有序狀態，也就為一年的健康奠定了基礎。一年四季，大自然的陽氣有春生、夏長、秋收、冬藏的變化規律，人類養生只有順應這種變化，才能收到事半功倍的效果。俗話說，一年之計在於春，春天是陽氣生髮的季節，也是養生的關鍵時期。春季養生重點在養肝。肝屬木，主疏泄，喜條達、舒暢而惡抑鬱。肝氣不舒的人，經常感到鬱悶，心情不佳，總想嘆氣，長呼一口氣才覺得舒服，容易打嗝，容易情緒變化。這樣的人更應該注意春季養肝。

這裡推薦五種簡單有效的養肝之法：