

## 春就是一花一菜一头蒜！逾越严冬，拥抱暖春



每年公历2月4日前后，太阳黄经到达315度为立春节气。“立春”是我国二十四节气中的第一个，又称为“打春”。《月令七十二候集解》说：“立春，正月节。立，建始也……于此而春木之气始至，故谓之立也”，所以“立春”即是春天开始的意思。

自然界中“一候东风解冻；二候蜇虫始振；三候鱼陟负冰”，此时阳气始生，万物复苏，细菌病毒等微生物也不例外。特别是今年立春正赶上新型冠状病毒肺炎疫情爆发，中医把新型冠状病毒肺炎归为“疫病”范畴，病邪为“寒湿”。那么，我们在这个特殊的节气里，该如何做好防护，养生保健呢？

## ——食：少酸多辛甘——

中医认为，春季五行属木，对应人体肝脏。《素问·藏气法时论》说：“肝苦急，急食甘以缓之……肝欲散，急食辛以散之”，故此时饮食养生应以“少酸多辛甘”为主，以顺应春季阳气的升发。

1. 大蒜：味辛、甘，性温。归脾、胃、肺经。具有温中健胃、消食解毒、杀虫的功效。用于脘腹冷痛、肉食积滞、饮食不洁、呕吐腹泻、痢疾或痈肿疔毒等。现代研究，大蒜含有蒜氨酸，进入血液后转变为大蒜素，能杀死伤寒杆菌、痢疾杆菌、流感病毒等。食用注意：大蒜生食刺激性较大，会出现口

舌灼痛、胃烧灼、恶心等症状；过食可使胃液分泌减少，并出现目昏、口臭等，故胃病患者应避免过食。

2. 韭菜：味甘、辛，性温。归肾、胃、肝经。具有温中开胃、补肾壮阳、散瘀血的功效。用于噎膈反胃、呕吐、饮食减少；肾虚阳痿、遗精遗尿、腰膝酸软、胸痹疼痛等。现代研究，韭菜中含有挥发油、硫化物、蛋白质、纤维素等，具有清除肠道有害细菌的功效。食用注意：韭菜热食偏于温补，生食偏于散瘀。阴虚有热或患疮疡、目疾、胃病及胃动力障碍的病人不宜服食或慎食。

3. 茉莉花：味辛、甘，性温。归脾、胃、肝经。具有平肝解郁、理气止痛、辟秽和中的功效。可用于暖气腹胀、恶心呕吐、食少纳呆、心烦易怒、头晕头痛、失眠多梦等症。

起居：夜卧早起有利阳气升发

春为四时之首，《素问·四气调神大论》：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”此时天气回暖，万物始生，我们的作息规律也应调整为“夜卧早起”，这样更利人体阳气的升发。

同时，中医认为，肝主疏泄，在志为怒。春季与肝相应，此时应特别注意对情志方面的调理。既要力戒暴怒，更忌忧郁，要心胸开阔，乐观向上。在新型冠状病毒肺炎流行期间，我们更应注意平衡心态，积极应对。

注意事项：春季虽然应踏青问柳，登山赏花，但目前疫情肆虐期间，还是建议大家以居家活动为主，房间应及时清理及消毒，定期开窗通风，勤洗手，以减少病菌滋生条件，避免各种传染病发生或流行。

行：特殊时期提倡居家锻炼

“一年之计在于春”，根据中医“春夏养阳”的原则，春季理应多活动，使春气生发有序，阳气增长有径。但目前全国新型冠状病毒疫情不容忽视，居家锻炼也有好方法。

八段锦是古代导引法之一，由八种不同美如画锦的动作组成。它动作简单易学，活动量适中，具有调理脏腑、祛病强身、延年益寿的功效，是老少皆宜的健身功法。

注意事项：立春时节，阳气初长，此时运动不宜剧烈，要量力而行，否则会损伤人体稚嫩的阳气。活动时衣服要宽松舒适，鞋子要柔软轻便，以便伸展筋骨。

衣：下厚上薄，养阳收阴

春季乍暖还寒，气温忽高忽低，变化较大。此时人体腠理因阳气生发而开始疏松，对寒邪的抵抗能力也会减弱。我国民间历来有“春捂秋冻”之说，孙思邈的《千金要方》中指出，春季衣着应“下厚上薄”，这样做既可以“养阳”又可以“收阴”。

注意事项：不要过早减少衣物，尤其是年老体弱者，冬装不可骤减，此时更应注意防寒保暖，避免因受寒而生病。

冬去春来，这是自然规律；以顽强的精神对待困难，就一定能够走出困境，这是人生的法则。

“没有一个冬天是不可逾越的”，即使它寒冷刺骨；“没有一个春天不会来临”，即使它姗姗来迟。唯有如此，才能唤起我们在困境中的坚强，在磨难中的信心。（源自：《南方周末》、知乎）

## 疫情期间如何吃好一顿饭？

疫情当下，不少人已经居家多日。在特殊时期，做饭已经成为一天中最重要的项目。而对于即将返回工作岗位的人，在饮食方面的担忧也愈发强烈。居家时、返工后如何吃得健康、营养？怎样做、怎样吃才能让自己尽可能远离病毒？

为了帮助公众做好特殊时期的家庭食品安全和营养保障，科信食品与营养信息交流中心、中华预防医学会健康传播分会、中华预防医学会食品卫生分会、中国食品卫生杂志社于2月4日联合发布了由各单位专家撰写、中国工程院院士陈君石审阅的《新型冠状病毒肺炎疫情防控之家庭食品安全与营养建议》（以下简称《建议》）。

搜狐健康将《建议》给出的内容进行了梳理，以便让大家更加有针对性的选取所需内容、解决生活中饮食上的问题。

1、每次购买2—3天所需果蔬，勿囤积过多

为配合疫情防控需要，减少外出，不建议大家每天采买生活物资，不要囤积过多食品，尤其是易腐烂的新鲜果蔬。可根据各地的气候和物产情况，每次购买2—3天所需的果蔬，适量储备耐储存的瓜果和根茎类果蔬、冷冻肉类、速冻食品。

2、生熟分开，少做凉菜

所有家庭成员都应当注意个人卫生，多用流动的水、肥皂、洗手液等洗手，尤其在处理生的和熟的食物之间和其后必须洗手。

做好生熟分开，加工和盛放生的肉、水产品与蔬菜的砧板、刀具、盆、盘、碗等器具要与熟食的分开，使用完后要及时清洗消毒。不接触活畜禽，同时肉、禽、蛋类必须烧熟煮透。

为了尽可能避免细菌性食物中毒引起的医院就诊，降低交叉感染的风险也减少医疗系统的压力，建议大家少制作凉拌菜，购买的散装酱卤肉等即食食品尽量一顿吃完，吃不完的应当热透再吃。

3、选择健康烹饪方式：多蒸煮炖

在遵循《中国居民膳食指南》的推荐的同时，建议大家充分利用当地物产资源，尽可能多吃果蔬，保证适量的肉、禽、鱼、蛋、奶等优质蛋白摄入。

建议大家多用蒸、煮、炖等相对健康的烹饪方式，少吃口味过重（过辣、过咸、过油）的食品。

4、尽量在家做饭

建议尽量在家烹饪。如通过外卖点餐，建议就近选择商家，减少递送员工作量，出门取外卖应当佩戴口罩。打开外卖包装后，应当先洗手再就餐。



5、工作单位最好带饭

返回工作岗位后，建议有条件的情况下尽量从家中带饭，吃之前需微波炉热透。无法带饭的，建议尽量不堂食，可打包带走或以外卖方式解决。

6、根据运动量调整饮食物

居家期间也应当尝试室内运动，如果活

动量减少，可以适当饮食减量或减少主食及能量密度高的食物。

此外，《建议》还强调，网络流传的熏醋、吃大蒜、饮酒、盐水漱口、大量服用维生素、吃鱼腥草、喝双黄连、板蓝根口服液等各类预防措施均无任何可靠科学证据，请不要盲从。

## 疫情下，学校推迟开学，家长如何调整孩子心态？



学校推迟开学，有的孩子作息颠倒黑白，面对疫情，家长该如何调整孩子心态？作为家长，又该如何进行心理应对？今日，中国科学院心理研究所副所长陈雪峰在国家卫生健康委新闻发布会上建议，家长可以跟孩子一起设计互动小游戏，如果孩子对疫情好奇和提问，家长可借机教孩子学习健康知识，让孩子有安全感，安抚好孩子的情绪。

陈雪峰副所长表示，学校推迟开学，家长和孩子相处的时间增加了。对学龄前的孩子，家长的陪伴很重要。对上学的孩子和家长，有几点具体建议：

第一，家长和孩子在互相尊重、互相理解的基础上，一起讨论制定这段时间的生活和学习计划。

第二，生活计划中要包括娱乐和做家务的内容，最好是能够和孩子一起做的事情，特别是如果家长延期上班，或者在家时间比较长，有时间陪孩子，这

是难得的增进亲子之间相互了解的机会。

第三，学习计划要按照学校的要求，通过空中课堂等在线教育进行学习。要像平时上学一样，认真听课和做作业。

第四，家长的情绪很重要，尽量不要太焦虑，不要太着急，保持情绪稳定。对于受疫情影响比较大的孩子来说，父母情绪的稳定性非常重要，对孩子的心理状态影响很大。对青春期以及刚成年的孩子，应当尊重他们对独立和独处的需求，多商量，少管制。

成年人如果压力很大或情绪状态比较差，可以采用一些合理宣泄的方法，比如室内运动、唱歌、给朋友打电话等。但是，最好的应对方式还是把自己的生活内容安排得充实一些，让自己动起来、忙起来，能够感受到存在的价值和生活的意义。