

早春養生这样做,调肝气、升阳气,给健康开个好头

如果将全年的养生保健比作盖房子,那么春天养生就相当于打地基,借此时阳气上升、人体新陈代谢旺盛之势,做好春季养生保健,能为接下来一整年的身体健康打下坚实基础。

立春后,生机萌发,万物逐渐欣欣向荣。人体肝脏主升发疏泄,喜欢条达而恶抑郁,与春气相通应。所以,中医历来提倡在春季要好好养护肝脏。

01 春季养生,重在养肝

春天想要养护好肝脏可以从以下几个方面做起。

早睡早起以养肝

《黄帝内经》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……此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝……”。

意思是说:春季三个月为一年的开始,天地万物生机勃勃,欣欣向荣。此时人们要与天地之气相应,早睡早起,起床之后在院中散步,头发不要扎紧,穿衣也要宽松,顺应春天之气生发,以使志气外达,身心和谐,精力充沛,提高抗病能力。

晚上23点~凌晨1点,是肝经运行的时令,如果这个时候能进入深度睡眠,可以很好的养肝血、助排毒。只有肝血充足,肝的各项功能才能更好的发挥。

调养情绪以养肝

养肝第一法,就是让自己发自内心的开心。在情绪养生方面,要顺应立春阳气生发的特点,注意保护阳气,着眼于一个“生”字。因春属木,与肝相应,肝主疏

泄,在志为怒,恶抑郁而喜调达。故立春要力戒暴怒,更忌心情抑郁,尽量保持阳光、积极的心态,使自己的精神情志与大自然相适应,力求身心和谐,精力充沛。

可以通过增加户外活动、多晒太阳等调养情绪的方法,使春阳之气得以宣达,从而促进人体脏腑功能正常运行的目的。

当我们出现焦虑、抑郁、烦躁易怒等不良情绪的时候,多按揉太冲穴和阳陵泉,这两个穴位组合就像身体自带的“逍遥丸”。

太冲穴是消气穴,是肝经的原穴,刺激它能平肝泻火、舒肝养血。当你生气之后按揉3分钟,可以帮你消散负面情绪。

阳陵泉穴,是高兴穴,它为胆经的会穴,为经气聚会之处,刺激该穴可以起到疏肝利胆、振奋肝气,令人心情愉悦。

每次按揉3分钟,一天可以按揉2~3次,一定要稍微用力按,有酸胀麻为好。

饮食养肝

春季为肝气旺盛之时,肝火旺及脾胃虚弱者宜“省酸增甘”,少食酸味的食物,多吃些性味甘甜的食物,平抑肝火,如白菜、粳米、大枣、山药、南瓜等。同时,要少吃过于辛辣的食物以及油炸、烧烤等食物。这些食物可能会损耗阳气,导致上火。

分享一款养肝的茶饮,准备枸杞子、菊花、绿茶适量,在冲泡好的绿茶中,加入枸杞、菊花,代茶饮,具有养肝明目、滋阴润燥的作用。

闭目养肝

古人推崇一养肝法,谓:眼睛一闭,就养肝。因为肝主藏血,开窍于目,目受血而能视,过度用眼其实就是伤害肝脏,所以闭目

养神就是养肝。闭目还能降气,食指轻压眼险,微微揉搓到眼珠发热发胀,便觉得燥怒平息。

女性跟着月经周期养肝

女性养肝有个先天的优势,那就是跟着月经周期来调养气血。月经正常的人,一定是肝血充足、肝气顺畅的。

清代名医叶天士在《临证指南医案》说:“女子以肝为先天。”肝藏血,月经需要肝血下注,使血海充盈,才能如期而至;肝主疏泄,与月经紧密相连的冲脉、任脉,也受肝气的推动和调节。

女性的气血会随着月经的周期变化,养肝顺着月经周期的规律,会有事半功倍的作用。特别是要把握好经后期滋阴补肝血,经前期疏肝理气,这两个时期是养肝的关键。

以上说了那么多养肝的方法,但其实还有一条最重要的,就是要避免对肝脏的伤害。日常生活中这些常见的行为比如生闷气、发大火、用眼过度、缺乏锻炼、熬夜、长期服用损害肝脏的药物等,都会对我们的肝脏造成伤害。

生闷气、发大火:人的情志调畅与肝的疏泄功能密切相关。反复、持久或过激的情志,都会直接影响肝的疏泄功能。肝喜条达,在志为怒,怒伤肝,抑郁、暴怒最易伤肝,导致肝气郁结或肝火旺盛的病理变化。

用眼过度、缺乏锻炼:由于肝脏跟眼睛的关系十分密切,久坐同时一直盯着电脑手机,会伤肝血。而与用眼过度息息相关的就是缺乏锻炼。

熬夜:晚于23点后睡觉,尤其是到凌晨一两点还没有睡的,对肝脏的损害极其严重。肝经流注时

辰为清晨一至三点,如果在这段时间还在工作、娱乐,不夸张地说,是在伤身损寿。

长期服用损害肝脏的药物:有些药物含有如氯丙嗪磺胺、异烟肼、苯巴比妥制剂等,长期使用对肝脏的损害是不可逆的。因此,当疾病出现时,理智选择更为稳妥求本的治疗方案,而不是一味地求快。追根溯源,解决根本问题是关键。

02 早春升阳,调养五脏

《黄帝内经》中说:春夏养阳,秋冬养阴。春季是人体阳气生发的季节,应顺应天地阴阳之气,给予适当的调摄,使阳气得以宣达。我们可以通过2个小方法帮助生发阳气,提升体内正气。

饮食升阳

立春后阳气初生,饮食应当适当增加辛甘之品,可适当吃些辛甘发散的叶菜、芽菜,如韭菜、豆芽、香菜、菠菜、春笋等。

不宜吃大热、大辛的食物,如羊肉、人参、附子等,以免阳气生发太过导致上火。同时应当减少酸味收涩食物的摄入,防止阳气生发不足,郁结在内,影响身体健康。

梳头升阳

春季每天晨起梳头是很好的升阳方法。春天是自然阳气萌生升发的季节,这时人体的阳气也顺应自然,有向上向外升发的特点。

头为诸阳之会,常梳头,可以疏利气血、通达阳气。特别是当春困来袭,感觉疲倦,睁不开眼的时候,就可以梳梳头,让气血和阳气往上走,头脑会清醒轻快许多。在春天,我们可以这样来梳

头:①以头顶的百会穴为中心,向四周梳头;②然后从额头的发际线向后梳;③最后从太阳穴区向耳后梳。这样每个方向梳20~30下,梳完感觉头脑有点微微发热,就说明达到效果了。

03 早春养生还应注意这些 不要过早减衣,当心“倒春寒”

“春不减衣,秋不戴帽”,立春之后的一段时间往往冷暖不定,要当心“倒春寒”的侵扰,特别是对于体弱的人来说,此时感冒、发烧会是常有的事情。

过早减掉冬衣,一旦气温下降,就难以适应,会使身体抵抗力下降,邪气乘虚侵袭机体,容易引发各种呼吸道疾病。因此,立春后不宜过早减掉冬衣,年老体弱者换装尤其应谨慎,不可骤减。出汗后要及及时用干毛巾擦去,避免敞胸当风。

防止旧病复发

古语说:“百草回芽,旧病萌发。”可见立春后是疾病多发的季节。春季以风的变化较为突出,风邪侵袭人体,常表现为游走性的关节疼痛,尤其是头顶、耳后、肩背、肘臂等处疼痛。因此,立春过后,大家一定要注意头、肩、背等身体部位的保暖及防风。

少吃补品和盐

冬季是进补的好季节,但是立春后进补就要减少,不论是食补还是药补,进补量都要减少,否则就会影响机体气机的生发、条达和舒畅。有些朋友吃完补品反而身体不适,大都是这个原因。另外,立春后还需少盐饮食,因咸味入肾,肾主水,饮食过咸不利于阳气的升发。

大华府地区华人基督教会

教会名称	聚会地点	聚会时间、所用语言	牧师/联络人	联系电话	E-mail/网址
马里兰州 教会					
Gaithersburg Chinese Alliance Church 盖城华人宣道会	13101 Darnestown Road, Gaithersburg, MD 20878	8:45am 崇拜 (粤语) 10:00am 崇拜 (国语、国语带译、英语主日学)	黄志威 牧师 Rev. David Wong	301-869-8343 301-330-6356	www.gcacmd.org
Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教华府中国教会	7716 Piney Branch Rd. Silver Spring, MD 20910	10:00am 英语 11:30am 国语/粤语/英语	赵宇 牧师 Rev. Daniel Zhao 吴毅雄 牧师 Rev. Daniel Wu 宋德志 青年传道 Youth Min. Chris Sung 林秉景 牧师 Rev. David Kim	301-587-0033	E-mail: info@cccgw.org www.cccgw.org
Montgomery Chinese Baptist Church 蒙郡华人浸信会	12221 Veirs Mill Rd. Wheaton, MD 20906	10:00am 国语/粤语/英语	刘健全 牧师 Rev. Luke Lau	301-942-0491	www.mcbc-md.org
北维州地区 教会					
Chinese Christian & Missionary Church 中国基督徒宣道会	6901 N. Williamsburg Blvd. Arlington, VA 22213	1 0:00-11:00am (英语) 11:15am-2:30pm (国语、广东话) 周五 9:00am 青年 成人 团契(英语), 成人 查经班(国语)	周翔峰 传道 Pastor Bari Zhou (中文部) (818)390-1764 Gracecfromabove2009@gmail.com	703-898-9716	ccmcva@gmail.com
Chinese Christian Church of Virginia 北维州华人基督教会	6071 Leesburg Pike. Falls church, VA 22041	9:00am-10:00am 粤语 10:00am-11:30am 国语 11:30am-12:45pm 英语 儿童 英文主日学	蔡明恩 牧师 Rev. John Chua 英文堂 牧师 Rev. Tim Carroll	703-869-8536 (Cell) 703-820-1010 (O) 703-869-9345 (Cell)	www.cccvapa.org carolcccva@gmail.com

耶稣说:「我就是道路、真理、生命。若不借着我,没有人能到父那里去。你们若认识我,也就认识我的父。」(约翰福音 14:6-7)

诚信装修

301-732-9088 关先生

精通水电地下水道
室内外地下室装修

25年装修经验

陶瓷地板 厨房卫浴
阳台围栏 门窗换新
热水炉 抽风机

9-155

人人装修工程

内外油漆 瓷砖地板
厨房浴室 水电急修
门窗围栏 阳台车道
屋顶水槽 高压清洗
工程设备 金属焊割
各油烟机 热水炉等

精工安装

Tel:301-222-7210

peacemind0815@yahoo.com

新新屋頂

TWIN STAR ROOFING

屋頂專家十多年裝修屋頂經驗

住家屋頂 商業屋頂 平頂屋頂
水溝天窗 外牆門窗 五年保修

執照保險 免費估計

301-455-5666 陳先生 MyRoofingMan@yahoo.com

洛克维尔基督教会

Christian Church in Rockville

聚会地点: College Gardens Elementary School (CGES)

1700 Yale Pl, Rockville MD 20850

聚会时间: 主日聚会 周日上午 10:00 AM
小组查经 周五晚上 7:30 PM

Website: www.ccrchurch.cc

联系电话: 301-351-0736 301-330-0096
240-632-9390 301-318-7586

樂康居家護理公司

上班時間: 周一到周五 9:00am-5:00pm
辦公地點: 1) 25 Hooks Lane, Suite 200, Pikesville MD 21208;
2) 481 N. Frederick Ave, suite 215 Gaithersburg MD 20877

有意請在辦公時間撥打公司電話:

410-358-4415

招聘

護理人員

要求: (男、女均可); 合法身份; 有愛心、耐心、責任心;
公司免費提供 CPR/FA 培訓。

兼職註冊護士 (Registered Nurse)

工作內容: 按政府要求上門為病人做評估、監管護工工作; 為病人客戶制定一個最好的護理計劃。

工作地區包括 Montgomery County, Howard County, Baltimore County 等馬里蘭各個郡縣。