

# 五脏健康的“焕活密码”

春季是万物生发的季节,中医认为此时人体阳气升发,五脏中尤其与“肝”关系密切。根据中医五行理论(肝属木,与春相应),春季养生应注重疏肝理气、调和气血,同时兼顾其他脏腑的平衡。以下是根据五脏健康整理的春季护理小贴士。

## 一、养肝为先:疏肝解郁,调畅气机

1、饮食调理  
多吃绿色食物:菠菜、芹菜、西兰花等绿色蔬菜,利于疏肝。  
少酸多甘:减少酸味(如醋、山楂)以防肝气过旺,适当增加甘味(如红枣、山药)以健脾防肝郁。  
推荐茶饮:菊花枸杞茶(清肝明目)、玫瑰花茶(疏肝解郁)。  
2、情绪管理  
春季肝气易郁结,保持心情愉悦,避免生气或过度压抑。可多踏青、散步,接触自然。  
3、穴位保健  
太冲穴(足背第一、二跖骨结合部前方凹陷处):每日按压3分钟,帮助疏肝理气。

## 二、护心:防肝火扰心,清心降燥

1、饮食建议  
避免辛辣燥热食物(如辣椒、油炸食品),可适量食用莲子、百合、苦瓜等清心火。  
推荐饮品:莲子心茶(少量,适合心烦失眠者)。  
2、作息规律

避免熬夜,保证充足睡眠,因“肝藏血,心主血”,熬夜易耗心血。

## 三、健脾祛湿:防肝郁克脾

春季湿气渐增,肝气过旺易抑制脾胃功能,需注重健脾:  
1、饮食调养  
多吃黄色食物:小米、南瓜、山药等健脾胃。  
祛湿食材:薏米、赤小豆、茯苓(可煮粥或煲汤)。  
避免生冷:少食冰饮,保护脾胃。  
2、运动建议  
适度运动(如八段锦、慢跑),促进脾胃运化,排出湿气。

## 四、润肺:防风防燥,增强卫气

春季多风,易引发呼吸道问题,需兼顾养肺:  
1、防寒保暖  
“春捂秋冻”,注意颈部、背部保暖,避免风寒袭肺。  
2、食疗润燥  
银耳、梨、蜂蜜等润肺生津,缓解春季口干。

推荐食谱:百合银耳羹。

## 五、补肾:顺应生发,固本培元

1、适度运动  
晨起散步、太极拳等温和运动,助肾气升发,但避免过度出汗耗阳。  
2、饮食补益  
黑芝麻、黑豆、核桃等黑色食物补肾精,适合春季养肾。

## 六、春季五脏通用原则

1、早睡早起:顺应阳气升发,建议22:30前入睡,6:00-7:00起床。  
2、适度运动:以舒展筋骨为主,如瑜伽、散步,避免剧烈运动。  
3、保持心态平和:避免情绪波动过大,尤其忌怒。  
七、春季小贴士:  
1、过敏体质者春季需防花粉、尘螨,外出戴口罩。  
2、慢性病患者(如高血压、肝病)建议咨询中医个性化调理。  
3、顺应春季自然规律,调和五脏,可为全年健康打下基础。

(王震)

## 解恙能人——刘文明

近日,山西省太原市健康养生协会副会长单位、尖草坪区汇丰街道社区健康工作站站长、郑牛哥企业联盟之家团队伙伴、彩虹自然疗法创始人刘文明在集祥君悦社区的支持下,组织了一场“公益进社区”活动。这次活动是集祥君悦社区警务室开展,当天前来体验的居民络绎不绝。

彩虹自然疗法的手法一经亲自体验,就得到了大家的认可。疼、痛、酸、麻、痒、胀、憋等身体的不适感等,得到缓解,大家直呼“神奇”,王女士激动的说:“我昨天腿痛得觉都没睡好,刘老师才调理了5分钟,就

缓解了80%。”张先生说:“我胳膊痛得抬不起来,不能提东西,刘老师给我调理后,胳膊的力量、灵活性又回来了。”

刘文明做疑难杂症服务工作,从业十余年来,用爱心、细心、耐心、专心、诚心解决了不少人健康方面的问题。通过不吃药、不打针、不输液等非侵入性、对身体无损伤的彩虹自然疗法的手法,经调理后,可平衡体温,看的清、解疼痛、吃得下、睡得安、拉得出。有许多身体有大问题的人,带着疑惑慕名而来,经过一段时间的调理,身体康复满意归家,并成为义务宣讲员。

面对北京、天津、东北、广东、山西各地康复者送来的锦旗,刘文明说:“最好的大夫是你们自己,我只不过是找到了人体淤堵的开关,打开开关后,加上你们自己生活习性的改善,众源合和的力量,激活身体的免疫力、自愈力、修复力,身、心达到安康安宁,才会让身体得到真正的康复。”

刘文明每周抽出半天时间给社区居民免费调理已常态化了,他说:“公益力量需要大家的参与,只要人人都献出一点爱,世界将变成美好的人间。”

(王震)

## 中老年人春季必修课

### ——方卓红鬃马体检中心解锁健康生活新方式开启养生新篇章

随着春季的到来,万物复苏,中老年人也迎来了养生的好时节。为了帮助您更好地管理健康,方卓红鬃马体检中心特别为您准备了以下春季饮食与运动的健康指南,其中包含一些具体的春季健康食谱。

#### 一、饮食篇

春季气温逐渐回暖,中老年人应适当调整饮食结构,以适应季节变化。

1、清淡为主:推荐食谱——清炒时蔬。选用春季新鲜蔬菜,如菠菜、芹菜、春笋等,用少量植物油快速翻炒,保留蔬菜的营养成分,富含膳食纤维和矿物质,有助于增强免疫力。

2、增加蛋白质摄入:推荐食

谱——清蒸鱼。选用新鲜鱼类,搭配姜丝、葱段等调料清蒸,既保留了鱼肉的鲜美,又富含优质蛋白质,有助于维持肌肉量。

3、多喝水:春季干燥,建议中老年人多喝水,同时可以饮用一些菊花茶或金银花茶,具有清热解暑、养肝明目的功效。

4、少油少盐:推荐食谱——凉拌豆腐。将豆腐切成小块,搭配黄瓜丝、胡萝卜丝等蔬菜,用少量酱油、醋、香油等调料凉拌,既美味又健康。

#### 二、运动篇

春季气温适宜,中老年人应当增加户外活动,以促进身体健康。

1、散步:每天早晚散步30分

钟左右,有助于改善心肺功能,增强体质。

2、太极拳:太极拳动作柔和,适合中老年人练习。它能调节呼吸,增强身体协调性。

3、瑜伽:瑜伽练习能够增强身体柔韧性,改善睡眠质量。

#### 三、注意事项

1、量力而行:中老人在进行运动时,应根据自身身体状况量力而行,避免过度劳累。

2、做好准备活动:运动前要做好充分的准备活动,以防肌肉拉伤或关节扭伤。

3、定期体检:定期进行体检,了解自己的身体状况,以便及时调整饮食和运动计划

(王震)

## 晋城市积极探索 文旅康养产业发展新路径

去年,山西省晋城市以文旅康养产业为抓手,积极推动全域旅游发展,通过大景区建设、创新宣传推广、文旅康养集聚区打造等一系列举措,实现了文旅康养产业的跨越式发展。

一年来,晋城市文旅康养产业交出了一份亮眼的成绩单:全市52个A级景区累计接待游客1461.21万人次,实现门票收入2.24亿元,旅游经营性收入5.28亿元,这一系列数据的背后,是晋城市在文旅康养产业发展中的不懈努力与创新实践。

### 一、大景区建设:从“零的突破”到“全域示范”

大景区建设是晋城市文旅康养产业发展的重要引擎。2024年6月12日,太行锡崖沟正式列入文旅部2024年新一批国家级旅游度假区名单,这一里程碑事件标志着山西省首个国家级旅游度假区的诞生,填补了全省在这一领域的空白,极大地提升了晋城市乃至山西省在全国文旅市场的知名度和竞争力。

在大景区建设中,晋城市以“龙头景区+示范带动”为发展思路,推动皇城相府等龙头景区提质升级。皇城相府景区游客接待中心至景区2公里旅游路的提升改造顺利完成,不仅改善了游客的出行体验,也为景区的发展提供了更坚实的交通保障。同时,景区对沿线道路周边环境进行常态化整治,积极打造旅游示范路,让游客在前往景区的途中就能感受到晋城市文旅环境的优质与独特。

在大景区的示范带动下,晋城市的旅游景区建设全面开花。高平市良户景区成功创建为国家4A级旅游景区,其深厚的文化底蕴和独特的古建筑风貌吸引了众多游客前来观光游览。太行茱萸湾旅游度假区、泊水湾生态康养旅游度假区、高平益山康养旅游度假区、陵川县丈河森林康养旅游度假区等成功创建为省级旅游度假区,这些度假区将旅游与康养深度融合,为游客提供了更加多元化的休闲度假选择。新增的高平市长平之战纪念馆景区、阳城县红色枪杆旅游景区、陵川县太行秘境葫芦山景区等12家A级景区,进一步丰富了晋城市的旅游产品供给,满足了不同游客的需求。此外,釜山村、沟北村、勤泉村、下沃泉村、柏沟村等5个村入选2024年全省乡村旅游重点村镇名单,乡村旅游的蓬勃发展为晋城市文旅康养产业注入了新的活力,让游客在领略自然风光的同时,还能体验到浓郁的乡村风情和民俗文化。

晋城市还“牵手”国内知名文旅企业顶级集团,积极推动项目合作,增强全市域文旅资源开发的专业性、科学性。

### 二、创新宣传推广:从“清凉太行”到“黑马目的地”

在文旅康养产业的发展中,宣传推广是提升知名度和吸引客流的关键。2024年,晋城市创新开展了一系列文化旅游宣传推广活动,取得了显著成效。

春节前,晋城市提前策划了“太行山上过大年”系列活动,通过民俗表演、非遗展示、特色美食等形式,吸引了大量游客前来体验太行山的年味。系列活动包含七大主题板块,涵盖非遗文化、民俗庙会、游园灯展和美食体验等67项内容,戏曲展演、民俗文化巡游、无人机光影秀轮番上演,花灯艺术节、古建夜游会、冰雪嘉年华、“跟着悟空游晋城·太行山上过大年”主题古建美术摄影创作展览等38项精彩绝伦的特色文化活动,将现代与传统完美演绎,把可听、可看、可游、可逛的节目融为一体。此外还悉心准备十条精品旅游线路、推出了28个全免门票景区,免费开放泽州府城玉皇庙、高平铁佛寺、陵川西溪二仙庙等全市50余处高级别文保单位的游玩福利。

去年五一假期,晋城市推出了“清凉太行”系列活动,结合太行山独特的自然风光和气候优势,打造了避暑旅游品牌。7月,市文旅局积极组织重点景区奔赴省会太原、安徽合肥、江西南昌、河南洛阳、山东济南、江苏南京、陕西西安和北京等地开展专场推介活动,对晋城市夏季旅游资源进行宣传推介,强化与客源地的交流合作,构建晋城文旅的“朋友圈”,诚邀各地游客前来共享清凉一夏。

(太行文旅康养产业研究院)