

养生讲堂

立春阳气生，少怒多养肝

春阳升动，万物复苏，2月3日，迎来今年首个节气——立春。立春正值从秋冬养阴过渡到春夏养阳的季节，从春季起做好养生，将是健康一整年的重要开始。



东风轻送暖，春光犹可期
大地新解冻，立春喜盈门

1 饮食少酸宜辛甘

银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶认为，立春后的饮食调养要考虑春季阳气初生，适合多吃一些具有辛甘发散性质的食物，比如：香菜、花生、韭菜、虾仁、山药、春笋、豌豆苗等。少吃酸性的食物，因为酸味入肝，会收敛肝气，不利于阳

气的生发和肝气的疏泄。在饮食药膳方面，针对立春时节的特点，可食用一些养肝柔肝、疏肝理气的药材，如何首乌、枸杞等。此外，护肝养脾同样重要，可选择大枣、山药等味甘养脾之品做成大枣粥、山药粥等食用。

2 温阳还要滋阴

中医有“春夏养阳、秋冬养阴”的说法。春季自然界的阳气生发，最适合体质虚弱的人“借用”大自然的阳气来保健。早春时，可以适当补充温阳的食物，如葱、姜、

蒜、韭菜、蒜苗、洋葱等。中医讲究阴阳平衡，在温阳的同时，也可以适当食用滋阴的食物，如麦芽、麦冬、枸杞、百合等，可以让春季养阳事半功倍，达到更好的养生效果。

3 养好肝，少生气多睡眠

中医认为，肝在五行中属木，为阴中之阳，与自然界春气相通应。春季始临，人的肝气亦开始旺盛，是调养肝脏的大好时机。春季养生，重在养肝护肝。“肝脏会影响到人的情绪，同时情绪也会影响到肝脏的功能。中医认为怒伤肝，发怒、生闷气都易使肝气郁结，导致气郁化火，也就是人们常说的肝火，引发血压升高、头痛、头晕等肝火上炎的症状。”吴晓晶建议，春天工作生活要尽量保持乐观开

朗的情绪，使肝气可以调达。养肝，还可以通过特定的发声方法进行，即“嘘肝法”。早晨选择空气清新、深呼吸并口中发出“嘘”声，缓慢吐气。长期这样做可以使肝气得到舒畅，病邪得以外泄，起到养肝调理情志的作用。立春之后，气候依然比较干燥，可以多喝点花茶，特别是玫瑰花茶，可以疏肝解郁。另外，春天养肝还要注意养肝血，最主要的就是要睡眠充足。

4 缓行勤梳头

《黄帝内经》强调，春季养生适宜“广步于庭，披发缓行。”到了春天，一些女性的发型要适当调整。要想帮助阳气升发，最好是散发，使头部和外周皮肤处在舒缓、放松的状态，使情志舒展、气血畅通，让整个人充满生机，与春天的气息相呼应。

春天每天梳头也是很好的养生保健法。因为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，表现为毛孔逐渐舒展，代谢旺盛，生长迅速。春天梳头，有宣行瘀滞，梳利气血，通达阳气的重要作用。梳头的方法很简单，用梳子（最好是牛角梳或者木梳）从发际线一直往后梳到后脑勺，再倒着梳回来；从左耳朵上方往右耳上方梳，反方向再来一次；如此重复3次~7次左右。

TIPS

春季养肝菊花粥

- 材料：菊花 50g、糯米 100g、白糖、清水
- 做法：菊花洗净，放入砂锅中，加清水，将菊花煎汤。淘净糯米，加入菊花汤中，旺火、烧滚，约45分钟煮成后，加入适量白糖调匀即可食用。
- 功效：泻肝火、清肠胃、养肝血。（《银川晚报》）

给孩子选零食别忘“三看”

分表中排名越靠前的，说明用料越多，尽量不要选糖和钠排名靠前的零食。比如孩子常喝的牛奶，购买时需注意营养成分表，排名第一位是牛奶的才是货真价实的牛奶，排名第一位是水的可能是含乳饮料。其次，看零食类别。油炸、烧烤、腌制零食不选或少选，比如膨化食品、油炸食品等。坚果含有丰富的脂肪酸、矿物质，这些营养元素都是大脑发育必不可少的，多吃坚果能让孩子更聪明。全麦面包能为孩子补充能量，并且脂肪含量低，是很好的加餐食物。低糖燕麦片还可以搭配牛奶一起吃，味道更好、营养更全面。水果、蔬菜含有丰富的维生素、膳食纤维，能增强抵抗力。3岁以上孩子可常吃

的零食主要有酸奶、鲜奶、坚果、水果等。需要提醒的是，3岁以下孩子不适合吃整粒坚果和坚硬的颗粒食物，以免呛到气管，造成窒息风险。最后，查看过敏信息。相较于大人，孩子是非常容易过敏的，严重时会导致死亡。因此，每次给孩子买零食时，要看清楚包装上的过敏原标记。常见的过敏食物有牛奶、蛋、海鲜、贝类、花生、大豆和小麦等。如果孩子有过敏史，务必谨慎选择。还要提醒的是，对孩子来说，身体发育非常快，需要的营养比较多，两餐之间适当增加一些零食很有必要。对于零食，家长也不要一味否定，只要挑对了，适量吃不会有问题的。（《中国妇女报》）

答疑解惑

春节后返岗 因疫情滞留算旷工吗？

自2020年年底，新冠肺炎疫情出现在少数地区散发的状况，全国多个省、区、市发出“就地过年”的倡议。疫情形势千变万化，春节后返工返岗因疫情滞留算旷工吗？往返途中如果不幸感染病毒算不算工伤？

因疫情不能按时返岗 不算旷工

北京市道成律师事务所律师马晶晶认为，这种情况不能认定为旷工。根据人力资源社会保障部《关于妥善处理新型冠状病毒感染肺炎疫情防控期间劳动关系问题的通知》，对新冠肺炎疑似病人、密切接触者在其隔离观察治疗期间或医学观察期间，以及因政府实施隔离措施或采取其他紧急措施导致不能提供正常劳动的企业职工，企业应当支付职工在此期间工资。

一般来说，劳动者受疫情影响返岗复工困难的，企业经与职工协商一致后，优先考虑安排职工带薪休年假。对于因疫情未返岗复工时间较长的职工，企

业经与职工协商一致后，安排待岗。待岗期间，企业应当发放生活费。因此，员工是因防控措施等客观原因无法按时返岗复工的，不应当视为旷工。

值得注意的是，员工有必要留好当地政府发布的防疫公告、火车等交通工具停开等证明，必要时提交给单位。

往返途中不幸感染 不算作工伤

马晶晶律师认为，这种情形不属于工伤。《关于因履行工作职责感染新型冠状病毒肺炎的医护及相关工作人员有关保障问题的通知》中明确，在新冠肺炎预防和救治工作中，医护人员及相关工作人员因履行工作职责，感染新冠肺炎或因新冠肺炎死亡的，应认定为工伤，依法享受工伤保险待遇。

由此看来，如果不是从事新冠肺炎预防和相关工作的人员，感染新冠肺炎是不能认定为工伤的。但如果是驰援疫情重灾区的医护人员和其他支援人员，发生暴露感染后，可认定为工伤。（《生活晨报》）

防疫课堂



这些场合都要保持距离

专家提醒，市民近期应减少不必要的外出。如必须外出，在人多的社交场合，应多注意这些细节：

就医 预约就诊，提前准备好就诊需要的材料和想要咨询的问题，减少在医院逗留的时间。

候诊 时应与其他患者保持1米以上距离，就医时坚持“一医一患一诊室”。如果身边有人咳嗽、打喷嚏，最好避开。

候车 在客运站、火车站、机场等封闭空间内候车时，除了注意保持距离，还要坚持戴好口罩、减少接触公共设施，及时洗手。

购物 进入商场、

超市、写字楼等室内建筑时，需配合工作人员进行扫码、测温、登记。此时要特别注意保持距离。

吃饭 在外就餐时，尽量不要扎堆落座，尽可能减少面对面入座的方式。吃饭时应避免交谈，防止飞沫传播。

开会 开短会，倡导召开视频会议或电话会议。开会入座也要保持1米以上距离，会议期间要保持室内空气流通。如果参会人员较多、通风不良，建议参会人员全程戴口罩。

乘电梯 电梯空间相对狭小，多人乘坐电梯时，应注意分散站立，尽可能保持间距。（《长江日报》）

生活贴士



一些孩子爱吃零食，尤其在放假居家期间。但什么样的零食适合孩子吃？给孩子挑零食时要关注哪些信息？

首先，看营养成分表。营养成