

一日之计在于晨，一年之计在于春。春天是一年中最好的养生时机。



对起居的指导

春季，此时人体阳气发散，运动过度可导致汗出过度，汗出多会耗伤人体津液，影响夏季的气血健康，所以春季可进行运动多推荐散步、慢跑。

起居习惯做到以下几点

1

早睡早起以养阳气。



此时天气转暖，自然界中花粉、柳絮等物质易引发过敏，因此过敏体质的人要格外小心。过敏体质的人外出时要预防花粉过敏，预防过敏性鼻炎、过敏性哮喘的发作。外出回家后，认真清洗双手及脸部，彻底清洁身上可能携带的花粉和气味。

4

防范湿邪入侵。

在日常生活中要注意关节部位的保暖，不要久居潮湿之地，不要穿潮湿的衣服，少吹风，避免淋雨，天气晴朗时应多到外面晒太阳，适当锻炼身体。

作者：修暖暖

编辑：Suzy

青岛西海岸新区中心医院原创出品。



青岛西海岸新区中心医院

地址：青岛西海岸新区黄浦江路9号

电话：0532-86895767