

练练八段锦 膳食来护肝

春季学养生，我们特带劲儿



老师讲养生课

舞蹈、模特、唱歌、书画……不少老年人退休之后会在老年大学里选择喜欢的课程，充实晚年生活并增长技能，区别于文艺类学科，记者走访时发现，“实用性”逐渐成为老年学员的选课标准。3月20日，太原老年开放大学动静结合的“膳食与气功养生”课为学员们带来满满的干货，受到一致好评。

边听边实践

这边荆老师讲得带劲儿，那边学员们听得入神儿。今年56岁的梁小兵是荆老师的“忠粉儿”，十分敬仰老师的学识。今年33岁的荆伊是太原老年开放大学精心“挖”到的高质量人才——国家注册营养师，曾任国家越野滑雪队驻队营养师，英国格拉斯哥大学人类营养学硕士。荆老师不仅学历高，讲课有料又有趣，非常接地气，他就像一个行走的‘营养知识库’，跟着他学到了好多养生良方。”梁小兵说。

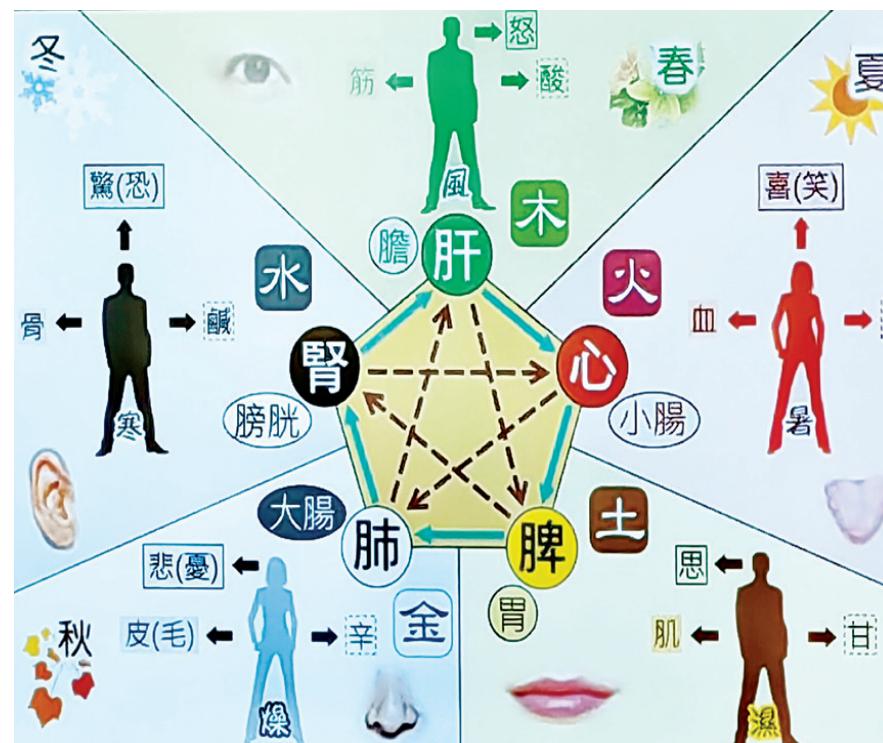
从去年秋季开始，梁小兵就一路跟随荆老师走在养生的道路上，每节课她都会认真记笔记，生怕落下一丁点儿所学内容，回到家还要多次“复盘”课堂内容并付诸于行动，学以致用，不仅亲自动手尝试做各种药膳，还将所学养生知识分享给亲戚朋友，以健康科学的生活方式度过退休后的每一天。

动静相结合

“膳食与气功相辅相成，动静结合，我们既要讲究饮食营养，也要讲究合理运动。”荆老师言简意赅地阐述了这门课程的精髓所在。他说，中医养生智慧在中华民族的血脉中流淌了千年，并在新时代里熠熠生辉。学习膳食与气功养生，通过内调身体以达到身体保健，有其独特的魅力所在。

通过报名情况来看，越来越多的老年人在文化养老的同时，更加注重“实用性”课程的选择，为高质量的退休生活注入“新动能”，从而焕发“新活力”，迎接“新生活”。

记者 李晓琳 文/摄



养生知识图谱



膳食来护肝

“春天在吃的方面有啥讲究？”刚听完养生理论知识，有学员迫不及待地将心中问题抛向老师。“春季万物生发，膳食也要保持平衡、适量。”荆老师娓娓道来。顺时节，春季养生肝调畅，色青入肝，多吃绿色蔬菜能帮助肝脏排毒。春季菜品推荐有芥菜饺子、韭菜炒鸡蛋、香椿拌豆腐、香菜豆腐羹等，比如《本草纲目》中提到，韭叶热根温，功用相同，生则辛而行血，熟则甘而补中，乃肝之菜也。

春季养肝护肝，还可以通过喝滋补肝血的鸡肝大米粥、海带黄豆煲鸡汤，疏肝理气的梅花扁豆粥、海蜇膏以及清肝火亢的银耳莲子粥、枸杞甲鱼羹等。此外，以羌活、大黄、柴胡、苍术、细辛、吴茱萸适量打成粗粉，制成外用避瘟香囊，随身携带，能起到预防疾病之功效。



跟着老师做运动

春分时节，是精神疾患多发时期，荆老师告诫学员们，切忌大喜大悲，不然不利于肝气的疏泄。建议在春光明媚的日子里，保证睡眠质量，为一年的健康打下良好的基础。