



中医告诉你 春季该如何养生

雨水节气已过,气温逐渐回暖,春意盎然,百花齐放的季节即将拉开帷幕,大众户外活动也将逐渐增多。风和日丽的天气里,邀朋郊游,踏青载酒,看山游水,此皆乐事。

但春季也是禽流感、流行性感冒、麻疹、手足口病等流行性病毒感染疾病的高发季节,除了远离传染源、注意个人卫生等自我保健外,中医养生讲求春季养肝、提升阳气以及锻炼身体、调整饮食等,对于预防疾病和增强体质都有非常好的效果。

下面,中医告诉你,春季该如何养生!

养肝护脾气血调畅

“春天属木,肝气旺。”山西省中西医结合医院博士王杰说,春季是人体肝阳抗盛之

所提及的养肝不是单独地养护肝脏,而是通过养肝达到整体的调理效果。

虽然气温有所回升,但王杰提醒大家,这个时候更需要注意保暖。人体腠理开始变得疏松,对寒邪的抵抗能力减弱,不宜马上减去棉服,应该下厚上薄。春季风邪侵袭人体,头、肩、背、肘等处容易受风而疼痛,这些部位的保暖很重要。

王杰表示——

春季阳气初生,饮食上宜食辛甘发散之品,不宜食用酸收之味。所以,在饮食上选择柔肝养肝、疏肝理气之品。

比如多吃些大葱、生姜、韭菜、洋葱,有助于春天体内阳气的生发,少吃羊肉及辛辣食物。

至于睡眠,春天人体气血需要疏通条

以深呼吸,有吐故纳新、运气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用。

伸懒腰后,血液循环加快,全身肢体关节、筋肉得到了活动,睡意皆无,这样也激发了肝脏机能,使肝脏得到“锻炼”,从而达到保健效果。“伸懒腰时要使身体尽量舒展,四肢要伸直,全身肌肉都要用力。伸展时,尽量吸气;放松时,全身肌肉松弛,尽量呼气,效果会更好。”对老年人来讲,经常做这一动作,还可以增加肌肉、韧带的弹性,延缓衰老。

这个季节,风邪极少单独存在,与寒同行成为“风寒”,与热同行成为“风热”,与湿同行成为“风湿”,如常见的风寒外感、风湿痹痛等。在风邪频繁侵袭人体的春季,要怎么躲避风邪袭击?王杰说,梳头能将风邪“拒之门外”。

人脑后面有三个穴位,两个风池穴,一个风府穴。中医上有“风池、风府寻得到,伤寒百病一时消”的说法。经常梳头,能刺激这几大穴位,畅通气血,让风邪绕道而行。

王杰表示——

梳头时身体可以稍稍前屈或后仰,以促进血液循环。

梳头的时候把头发散开,用梳子先梳理散乱的发端,然后用梳子慢慢旋转着梳拢。开始时,先从前额的发际向后梳,要全头梳,就是从发际梳到颈后的发根处。之后再从后颈发根梳到发梢末端,再从左、右耳的上部分别向相反方向梳理。

“要想体质好,锻炼很重要!”王杰说,增强体质要从每日坚持锻炼开始。不过虽然已经入春,但早晚温差依然较大,早起锻炼的时候要注意保暖添衣,“老话说‘春捂秋冻’是很有道理的。”

说到锻炼,王杰表示最重要的是选择适合自己的运动,要根据年龄、职业特点、居住环境等来选择运动方式。而“快走”是普通大众都比较适合的运动,因为快走过程中始终有一条腿不离地,相对来说对膝关节的压力没有那么大,体重偏重或者膝关节不好的人可以多通过“快走”来运动,“一定要记得循序渐进,不要一开始就给自己上太大的运动量。”

“其次是要坚持,只要坚持运动,一定会有效果的。”只要我们动起来,就比坐着要健康,创造条件多走动,就会比经常静坐的人更加远离肥胖,远离慢性病、流行病、心血管疾病。(据新华网)



时,因此,每年立春过后,容易焦虑、睡眠不好。所以,春季应重视调肝养心,保持心情愉悦,积极乐观,可以使肝气条达、气血调畅、身心健康。

春天肝旺,容易克脾而引起脾胃病,增加甘味以增强脾气,达到增强人体免疫力的效果。春季是禽流感、流行性感冒、水痘、麻疹、手足口病等病毒性感染疾病的高发季,通过养肝可对身体进行有效调理,增强免疫力,预防疾病。

王杰表示——

由于人体是一个有机的整体,中医养生

达,要夜卧早起,就是说可以比冬天睡得稍微晚一些,但早上要早点起来,舒展肢体,多去室外活动,走出冬眠状态,有助于身心更富有活力和生命力。

多伸懒腰多梳头

伸懒腰是人体自我保健,特别是对肝脏保健的一种条件反射。

王杰解释——

人体困乏的时候,气血循环缓慢,这时若舒展四肢,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配

一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2017年3月9-15日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	60
交通事故外伤	53
其他类别外伤	52
心血管系统疾病	37
脑血管系统疾病	13
酒精中毒	13
妇、产科	5
食物中毒	5
呼吸系统疾病	4
其他	2
其他五官科疾病	1
药物中毒	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 246 人次。春暖花开,正是市民带着家人出游的最佳时节,然而,很多人春游回来之后会觉得全身都痒痒,还伴随着鼻塞、胸闷等,这其实就是患了花粉过敏病。花粉过敏病又叫枯草热,表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻眼痒以及咳嗽等症状。春天里,百花开,空气中花粉无处不在,因此,春季出游要谨防花粉过敏病。

医生提醒,首先,花粉是难以避免的变应原,有过敏史的人,最好在发病季节居于室内,关闭门窗以减少室外致敏花粉的进入。若出门,应穿长袖衣服,最好戴口罩,或头部罩一个白色透明纱巾。其次,在阳光充足且刮风的天气里,最好把湿窗帘、门帘或湿纱网挂在门窗上,以防开窗时花粉进入室内。再次,选择不易产生过敏的时间和地点休假、旅游。最后,合理饮食,尽量少吃高蛋白、高热量的饮食,如鱼、虾、蟹等海鲜类食品 and 鸡蛋等。(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2017年3月9-15日

科别	门诊接诊总量(人次)
妇、产科	1008
儿科	956
肝病科	897
皮肤科	821
脑病科	765
肺病科	642

温馨提示:最近气温的变化让很多家长伤透脑筋,不仅前后两天的温差大,就是同一天,白天和晚上的温差也很大,变化无常的天气使得患上呼吸道感染患者猛增。自古就有“春捂秋冻,不生杂病”的说法。那么,如何正确“春捂”?“春捂”又该注意哪些事项呢?

医生提醒,第一,为避免身体因为气温变化引发疾病,市民不要过早脱下羽绒服和棉衣,而是要多“捂一捂”,等真正春暖花开时再减少衣服,这也就是俗语所说的“春捂”。第二,人们冬季已经习惯了“早睡早起”,到春季“晚睡早起”要有一个逐渐适应的过程,不要太急于转变,而要顺应自然界的昼夜时间变化而逐步转变自己的睡眠习惯。第三,春季饮食要注意清淡,不要过度食用干燥、辛辣的食物,多吃一些新鲜的水果和蔬菜。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

