



立春阳气升 养生正当时

□ 马 相

立春,宣告着春天正式开始,世间万物都要从沉睡中苏醒,焕发出勃勃生机。陕西省中医医院针灸一科的刘国强副主任医师,为大家分享立春时节的养生小窍门。

吃对食物 给身体“加油”

饮食上,中医“省酸增甘”的原则特别适合立春之后。中医认为,春天和人体的肝脏相对应,喜欢舒展,避免压抑、憋闷。立春过后,身体里的阳气慢慢冒头,多吃一些具有辛散作用的食物,能帮助阳气更好地生长。像山药、香菜、韭菜、蒜苗、白萝卜、洋葱、生姜和大蒜等食物,都能让人体里的阳气顺利生发。

与此同时,像西红柿、橙子、虾这类食物,属于酸性性质的,应少吃。这是因为酸味会让身体里的气收敛起来。要是气运行不畅,身体就容易出问题,可能会感觉浑身不得劲儿。

另外,中医还讲“肝在志为怒”,意思是肝脏和情绪里的愤怒有关联。一生气发怒,就会呼吸急促,感觉胸口憋闷。而甜甜味道的食物能让这种不舒服的感觉得到缓解。可以多吃点糯米、黑米、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆等,这些食物不仅美味,还能让身体更舒服。

规律起居 顺应自然节奏

春天是万物生长的季节,人类也要



春花养生 王鹏

跟着“动起来”。在春季,可以稍微晚睡一点,早上早点起床,然后到室外去散步,让自己的身体彻底放松下来。这么做,能让心情舒畅。早起还有个好处,就是有利于肝脏里的气顺利生发,还能缓解让人犯困的春乏。

初春,气温还不太稳定,“春捂”还是很重要的。穿衣服的时候,最好遵循“下厚上薄”的原则,重点保护好腿部和足部。因为这两个部位离心脏比较远,血液循环相对没那么快,容易受凉。同时,运动或者活动后出了汗,千万别对着风吹,不然寒气很容易钻进身体里,容易引起感冒。

调养情志 让心情愉悦平和

立春后,身体里的阳气越来越旺盛,阴气就渐渐潜藏起来。肝脏在身体里起着重要的作用,它负责疏泄,让身体里的气运行得顺畅;还负责藏血,把血液储存起来;同时调节着身体的气机。要是肝脏里的气不顺畅,人就会变得郁闷、情绪低落,老是高兴不起来。所以,立春之后,要努力让自己心胸开阔,保持乐观向上的心态,尽量避免忧愁、思虑和恼怒这些不良情绪,让心情一直保持愉悦、平和,就像春天里温暖

的阳光一样。

适度运动 唤醒身体活力

俗话说“一年之计在于春”,春天进行运动,对补阳养肝特别有帮助。大家可以趁着大好春光,到户外去活动活动。去公园散散步,感受清新的空气;慢跑步,让身体热起来;登上小山,眺望远方;做做操,活动一下筋骨;打打球,和朋友一起享受运动的快乐;踢毽子、跳跳绳,找回童年的欢乐。不过,在运动之前,一定要做好热身活动,让身体的关节、肌肉都活动开,这样能避免受伤。早春时节,天气还比较寒冷,运动的时候别太剧烈,微微出汗就可达到目的。同时,一定要注意保暖,别让自己着凉。

巧用穴位 为健康加分

穴位调养也是个不错的养生方法,推荐试试太冲穴和足三里穴。太冲穴在脚背上第1、2根跖骨中间,跖骨底部结合的地方前面有个小凹陷,仔细摸一摸,还能感觉到脉搏跳动。这个穴位能疏肝解郁,还能平肝潜阳,让身体里过于旺盛的阳气降下来,让身体的状态更平衡。

足三里穴在小腿前外侧,膝盖下面有个地方叫犊鼻,从犊鼻往下3寸,在距离胫骨前缘一横指的位置,就是足三里穴。这个穴位能调理脾胃,补中益气。所以,它可是养生保健的重要穴位,经常按摩它,对身体好处多多。



春和景明 季春鹏

医生提醒

春季 警惕胃肠疾病

□ 施瑞华 刘 敏

春季是肠胃病高发的季节。那么,春季肠胃病有哪些?日常生活中该注意什么呢?

春季易发的肠胃病

急性肠胃炎 由于春季的气温开始回暖,细菌和病毒繁殖活跃,导致食物会很快腐坏变质,一旦进入体会引起腹痛、腹泻。

胃肠型感冒 胃肠型感冒的症状为食欲差、腹痛、恶心、呕吐、拉肚子,同时伴有上呼吸道症状。它主要由病毒引起,消化道功能较弱的人多发。

消化不良 饮食吃得偏油腻,易引起消化不良,可有腹痛、腹胀、打饱嗝、腹泻等诸多表现。

胃炎 春天天气变化无常,气温时冷时热,胃酸分泌常常会出现异常增多,导致胃炎产生或复发。如果感到胃痛、胃胀、反酸,多是胃炎发作的症状。

聚会增多,进餐无节制(次数增多、时间延长,进食量增大,特别是高盐、高糖、高脂食物摄入过多)、烟酒过度、熬夜打牌K歌等,都会导致胃肠道持续处于疲劳状态,身体抵抗力下降,如果不注意调节,就容易引发胃肠道疾病。例如,暴饮暴食造成的胃肠功能紊乱,大量摄入油腻食物导致的胰腺炎、胆囊炎、消化不良等。

气候因素 乍暖还寒时节,早晚温差大,一旦受凉,也容易引发胃肠道疾病。另外,春季气温回暖,细菌和病毒繁殖活跃,饮食稍有不慎,容易引起急性肠胃炎等疾病。

情绪因素 春季万物复苏,人的代谢也进入旺盛期,容易引起人体内环境发生变化。气候变化无常,会扰乱人们的生理功能,进而影响情绪。中医认为“怒伤肝”,情绪波动也是对胃肠道以及肝胆脏器不利的因素。

做到四点护胃肠

管住嘴 生活中要特别注意控制饮食,建议进餐时七八分饱。另外,日

健康新知

规律作息 预防紧张性头痛

□ 李万里

紧张性头痛是常见的头痛类型。这种头痛通常被描述为头部及其周围持续的压力或紧绷感,症状范围从轻微不适到严重疼痛,影响日常生活。

了解紧张性头痛的原因、症状和治疗方法可帮助患者有效控制头痛。

紧张性头痛,也称为压力性头痛,其特征是整个头部感觉钝痛。与偏头痛不同,紧张性头痛通常不会引起恶心、呕吐或视觉障碍。

紧张性头痛的常见症状:
钝痛性头痛 通常为轻度至中度,可影响整个头部。

压力或紧绷感 前额或后脑勺、后颈周围有紧绷感。

压痛 头皮、颈部和肩部肌肉可能出现碰触痛。

疲劳和易怒 持续疼痛会导致能量水平下降和情绪变化。

有几个因素会导致紧张性头痛:
肌肉紧张 由于压力或姿势不良导致头部和颈部肌肉长时间收缩。

压力 情绪压力会引发肌肉紧张和头痛。

眼睛疲劳 长时间看屏幕或未矫正视力问题。

生活方式因素 睡眠不足、脱水 and 进餐时间不规律。

虽然紧张性头痛不会危及生命,但会严重影响生活质量。慢性紧张性头痛每月发生15天以上,会导致工作效率下降、缺勤和社交退缩。有效的管理通常包括生活方式的改变、一般治疗以及必要时的药物治疗等。

生活方式的改变 压力管理,如深呼吸练习、冥想和瑜伽等技巧可以减轻压力。运动会释放内啡肽,这是人体的天然止痛药。充足且规律的睡眠有助于预防头痛。

一般治疗 物理治疗可以改善姿势并缓解肌肉紧张。按摩疗法有助于放松颈部和肩部的紧张肌肉。

药物治疗 按照指示使用药物并咨询医疗保健专业人员以解决持续性头痛非常重要。

预防紧张性头痛,注意以下几点:
营造符合人体工程学的 workspace 调整椅子、电脑和灯光以减轻压力。

定时休息 在长时间工作期间短暂休息以伸展和放松肌肉。

眼部护理 确保正确矫正视力并减少屏幕眩光。

“每逢佳节胖三斤”,是很多爱美人士的烦恼。一年之计在于春,很多人在立春过后就立下了减重目标,开始制定新一年的运动计划。对此,西安市第九医院运动医学与关节外科主任高宏伟主任医师提醒,节后锻炼不可操之过急,尤其是长时间没有运动的人群,突然进行高强度锻炼,容易造成肌肉拉伤、关节扭伤等运动损伤问题,甚至导致严重后果。针对节后锻炼,他给出了以下专业建议——

循序渐进,逐步恢复 节后恢复运动应从低强度、短时间的运动开始,如快走、慢跑、游泳等。每周运动频率控制在3—5次,每次运动时间从20分钟逐渐增加到60分钟。

充分热身,避免急性损伤 运动前进行5—10分钟的热身,如原地高抬腿、开合跳、动态拉伸等。热身可以提高肌肉温度和关节活动度,减少运动损伤的风险。

运动后拉伸,缓解肌肉疲劳 运动后进行静态拉伸,帮助放松肌肉,促进血液循环,减少乳酸堆积。每个拉伸动作保持15—30秒,以感觉到肌肉有轻微拉伸感为宜。

选择合适的运动装备 跑步时选择缓冲性能好的跑鞋,打球时佩戴护膝、护踝等护具。避免因装备不合适导致的损伤。

注意身体信号 如果运动过程中出现胸闷、头晕、关节疼痛等不适症状,应立即停止运动并休息。运动后出现持续肌肉酸痛或关节肿胀,应及时就医。

一旦出现运动损伤,急性期处理应遵循RICE原则,即R(Rest):停止运动,充分休息。I(Ice):冰敷患处,每次15—20分钟,每2小时一次。C(Compression):使用弹性绷带加压包扎,减少肿胀。E(Elevation):抬高患肢,促进血液回流。如果疼痛持续或加重,应及时到医院就诊,进行专业的检查和治疗。

节后运动还要注意饮食营养搭配,运动前后适量补充碳水化合物和蛋白质,如香蕉、全麦面包、鸡蛋等,帮助身体恢复。保证睡眠,充足的睡眠有助于身体修复和肌肉生长,建议每天保持7—8小时的睡眠时间。保持良好心态,运动是一个长期的过程,不要急于求成,保持积极的心态,享受运动带来的乐趣。

节后锻炼应循序渐进

□ 刘颖艳



节后恢复运动锻炼是好事,但一定要科学规划、循序渐进。建议大家根据自身情况制定合理的运动计划,避免盲目追求高强度运动。如果出现运动损伤,应及时处理并就医,以免延误治疗。

科学防治带状疱疹

□ 何梓阳

带状疱疹是一种由水痘一带状疱疹病毒(VZV)引起的常见皮肤病。这种病毒具有亲神经性,感染后会潜伏在神经节中,一旦人体免疫力下降,病毒就会被激活,沿着神经纤维迁移到皮肤,从而引发带状疱疹。

带状疱疹最典型的症状就是皮疹和疼痛。皮疹通常呈现为成簇的水疱,沿着神经分布的区域排列,就像一条带子一样,这也是它名字的由来。常见的发病部位包括胸部、腹部、腰部,也会出现在面部、颈部等。在发病初期,患者会先感觉到局部皮肤疼痛、瘙痒或麻木等异常感觉,随后才出现皮疹。

灼痛、电击样痛等,会干扰患者的睡眠、日常活动,甚至导致患者出现焦虑、抑郁等心理问题。

眼部损害 如果带状疱疹发生在三叉神经眼支分布区域,则会影响眼睛。这是因为水疱可能出现在患者眼睑、结膜、角膜等部位,严重时可导致角膜炎、虹膜睫状体炎、青光眼等眼部疾病,甚至有失明的风险。

耳部问题 当病毒侵犯面神经和听神经时,患者容易出现外耳道疱疹、耳痛、耳鸣、听力下降等症状,严重者可导致面瘫、眩晕等情况。

带状疱疹的治疗方法

抗病毒治疗 在带状疱疹发病早期,及时使用抗病毒药物进行治疗,可以抑制病毒的复制,减轻症状,缩短病程。

止痛治疗 若患者是轻度疼痛,可以使用非甾体抗炎药。对于中重度疼痛,患者则需要使用阿片类药物或者抗癫痫药物。

营养神经治疗 由于带状疱疹会对神经造成损伤,所以使用营养神经的药物也是治疗的重要环节。其中,维生素B1、维生素B12等药物可以促进神经的修复,减轻神经损伤带来的后遗症。

局部治疗 对于皮肤上的水疱,可以使用炉甘石洗剂等药物来收敛、干燥皮疹。如果水疱破裂,可以使用抗生素软膏来预防感染。

带状疱疹的预防措施

接种疫苗 接种带状疱疹疫苗是预防带状疱疹最有效的方法,可以显著降低带状疱疹的发病风险,同时也能减轻发病后的症状。

增强免疫力 保持均衡饮食、适量运动、保证充足的睡眠、减少压力,学会通过适当的方式缓解压力等,这些都有助于提高机体的免疫力,降低病毒被激活的风险。

带状疱疹的发病机制

水痘一带状疱疹病毒首次感染人体时,会引起水痘。水痘痊愈后,病毒并不会被彻底清除,而是潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节的感觉神经节内。在这个过程中,病毒会对神经造成损伤,这就是为什么带状疱疹会伴有疼痛的重要原因。同时,当病毒到达皮肤后,会引起皮肤的炎症反应,导致水疱的出现。

带状疱疹的危害

疼痛困扰 带状疱疹引起的疼痛被称为带状疱疹后神经痛(PHN),是带状疱疹最常见的并发症。部分患者的疼痛可以持续数月甚至数年,严重影响患者的生活质量。这种疼痛的性质多样,如刺痛、