

健康关注

# 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。陕西省中医院针灸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、生姜和大葱等食物，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，属于酸收性质的，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。而甘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。早起还有一个好处，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。去公园散步，感受清新的空气；跑跑步，让身体热起来；登上小山，眺望远方；做做操，活动一下筋骨；打球球，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。

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，影响日常活动。

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触碰痛。

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、脱水和进餐时间不规律。

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。

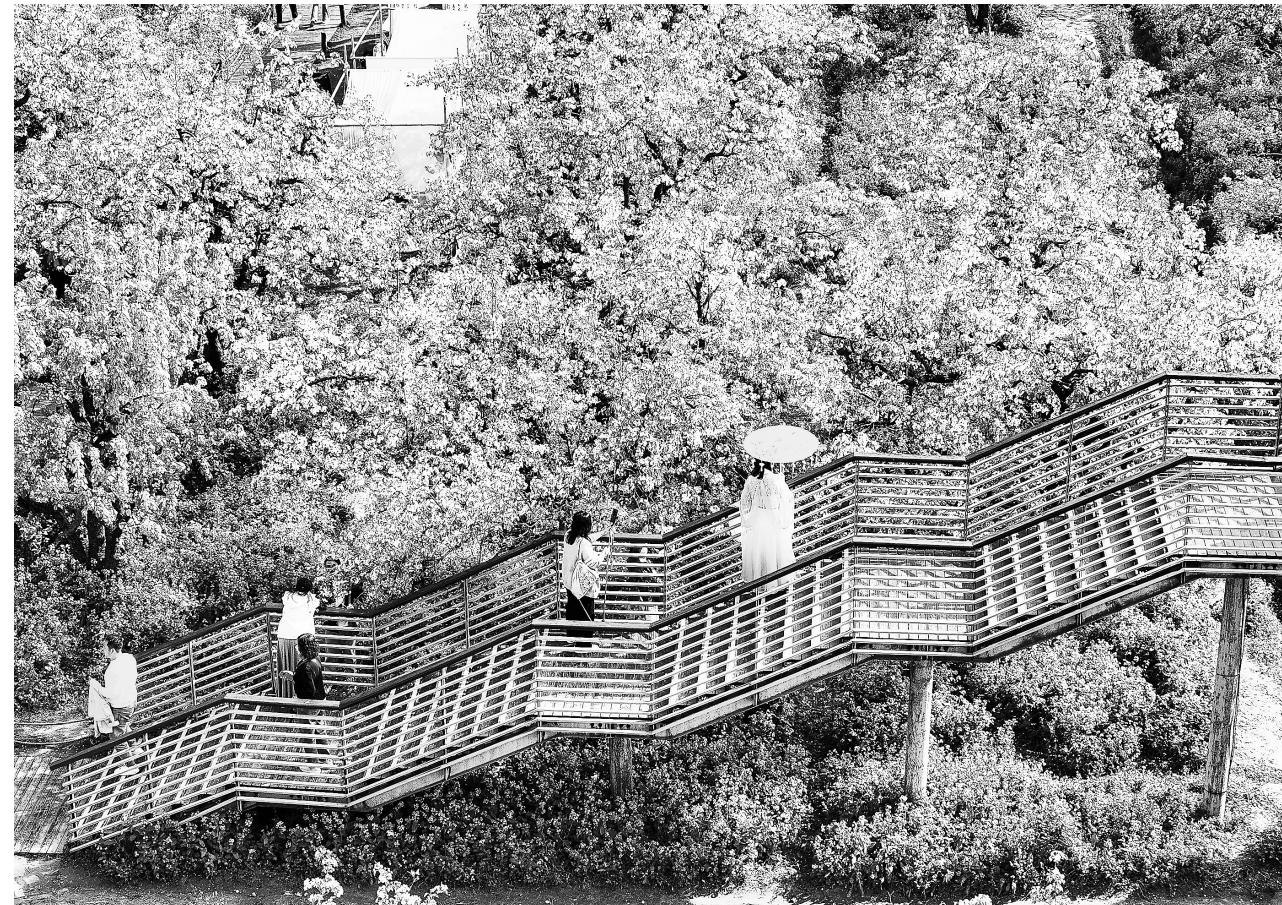
药物治疗 按照指示使用药物，并咨询医疗保健专业人员以解决持续性头痛非常重要。

预防紧张性头痛，注意以下几点：

营造符合人体工程学的工作空间 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。



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，导致食物体很快腐坏变质，一旦进入人体会引起腹痛、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、打嗝、腹泻等表现。

**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。

## 春季发病有原因

饮食因素 春节期间，亲朋好友

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道功能紊乱，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

常可多摄入一些含纤维量较多的粗粮和新鲜瓜果蔬菜，有助于调节胃肠道功能。对于已经患有胃肠道疾病的人，尤其要根据自身情况严格控制饮食。比如胃病患者应避免摄入粗纤维和坚硬粗糙的食物，以免损伤胃黏膜；胃溃疡患者还要注意控制酒精摄入等。

**捂住春**如果按捺不住过早脱掉冬衣，一旦气温下降，就会对人体的消化系统造成不良影响，甚至引发胃肠道疾病。

**守住心**情绪因素也能致病，中医学保健强调“恬惔虚无”“精神内守”。所以，春季要做好自我心理调适，保持心态平和。

**迈开腿**春节过后不少办公室白领和学生会出现腹胀、打嗝等胃肠道不适，这和他们假期久坐不动、不注意锻炼有关。建议在条件允许的情况下，选择走路上下班或上下学，既环保，又达到锻炼的目的。在工作间歇或课间适当活动，休息日多迈开腿走进大自然。

**特别提醒**年龄大、有基础疾病者，要选择适合的运动方式，不宜剧烈运动。但不管男女老少，走路都是值得提倡的运动方式。

“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，促进血液循环。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。

□ 刘颖艳

## 节后锻炼应循序渐进

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。

## 医生手记

## 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。

## 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的感觉神经节内。当机体免疫力低下时，比如老年人因为自身身体机能衰退、免疫力降低，或者年轻人在过度劳累、长期熬夜、患有某些疾病(如艾滋病、恶性肿瘤等免疫抑制性疾病)等情况下，潜伏的病毒会被激活。

被激活的病毒会在神经节内大量繁殖，然后沿着神经纤维向皮肤移动。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，同时也能够减轻发病后的症状。

**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年，严重影响患者的生活质量。

这种疼痛的性质多样，如刺痛、