



春季养生重在养肝

□ 牛风景

春季是万物复苏的季节,自然界呈现出一片生机蓬勃的景象。

肝脏之气最旺盛的季节是春季,肝与胆是有表里关系的脏腑。因此,足厥阴肝经和足少阳胆经这两条经脉在春天最为重要。若春季调养不当,一则伤肝与胆,二则阳气升发不利。如果春季阳气升发不利,夏季则阳气不足,容易生虚寒病证。

因此,春季养生应当遵循、顺应自然界阳气升发的趋势。

起居养生

春季为少阳之气,日常起居也应注重舒展、条达,人体气机与阳气升发相应。人们应晚睡早起,起床后到庭院里散步,可以披散着头发,穿着宽敞的衣物,身体不要受到拘束,以便精神随着万物复苏而充满能量。

在春季,昼夜温差较大,容易出现乍寒乍暖的情况,尤其以初春较为明显,并且人体肌表腠理开始变得疏松,对于外邪的抵抗能力有所减弱。因此,人们不宜过早脱去棉衣,尤其是年老体弱者应注意保暖。

对此,《千金要方》早有告诫,主张春季衣着宜下厚上薄。春季保持下肢温暖,对预防心血管疾病及关节疾病有益。因为人的足三阴经从足走到胸。因此,做好下肢保暖,有益于维护人体健康。需要提醒的是,春季虽然已经到来,但是冰雪还没有完全融化,裤子穿得应稍微厚一些,以防春寒损伤阳气。

我国有“春捂秋冻”之说,如果过早脱去棉衣,则极易受寒,增加呼吸系统疾病的发病风险。因此,春季应注意保暖御寒,冬装不可骤然全减,要做到随气温变化及时增减衣物,使身体适应春季天气的变化。另外,厚被子也不要立刻更换为薄被子,以免夜间受凉。外出活动时,即使天气较热,也应准备一件厚外套,以免天气反复无常。

春季阳光普照、和风宜人,尤其是惊蛰节气之后,生物应春而动。此时也是春季流行性疾病高发之时,如流行性感胃、腮腺炎等。当春芽吐绿、百花盛开之时,空气中花粉、柳絮满天飞,还会诱发过敏性疾病。这些疾病中医辨证多属“风邪”。

因此,在春季人们应注意“虚邪贼风,避之有时”,尤其是素体虚弱或过敏体质者,需要格外警惕。

饮食养生

在春季,人们适合吃一些味辛、性温的食物。明代医药学家李时珍的《本草纲目》认为,葱、蒜、韭菜、茼蒿、芥菜这5种菜,作为食物或配料食用,称为“五辛菜”。北方有吃“香椿炒鸡蛋”“春饼”等食物的习惯,其中含有葱、香椿等,能助发阳气。人们在春季不宜食用羊肉、鸽子、人参等大温大热的食物,因辛温食物有发散的作用,服用反而耗散阳气。

春季多发的哮喘、麻疹等疾病,大多与饮食不当有关。如果出现不适,患

者应尽早就医,以免耽误治疗时机。

《金匱要略》有“春不食肝”之说,认为春季不可以吃动物的肝脏。因为春季肝旺脾弱,若食肝则肝气得补而更旺,导致脾受克太过而更弱。因此,春季饮食宜减酸味、益甘味,以养脾气,如米、面、红枣等皆能健脾。另外,春归大地,天气渐暖,人体新陈代谢加快,各器官负荷增加。中医认为“春以胃气为本”,认为春季脉象应以和缓为正常状态。因此,春季人们应注意改善和促进消化吸收功能,多吃富含蛋白质的食物。不管是食补还是药补,应有利于健脾和胃、补中益气,保证营养成分被身体充分吸收。

运动养生

在春季,晨起运动幅度应以缓和为主,动作宜舒展柔和,以达到舒缓筋骨、升发阳气的目的。适合春季的运动方式有很多,如散步、慢跑、练八段锦、打太极拳等。春季心中宜静、不宜躁,每次锻炼身体以微微出汗为宜,活动失度则汗出淋漓,伤津耗液。

运动后微微出汗,可畅通气血。锻炼之后,应精神饱满、心情愉悦;如果出现神疲乏力、头晕心悸、失眠多梦、记忆力不佳等情况,可能是锻炼失度,适得其反。活动场所可以选择公园、草地、湖边等洁净之地,远离人员密集、空气污染之处。

春季阳光明媚,外出踏青不仅能舒展筋骨、升发阳气,还能开阔胸襟、陶冶

情操,使身心得到舒缓。初春时节,天气忽冷忽热。因此,人们出游时需要准备好防寒衣物。惊蛰、谷雨节气之后,气温逐渐稳定,正是出游的好时节。游玩地点,人们可以选择乡间田野、园林亭阁、花间树下、溪旁湖边等草木葱郁、细水清流之处。游玩方式不必刻意远行或跋山涉水,品茶对弈、闲庭信步、赏花品香等,亦不失情趣。

情志养生

春季是自然界万物推陈出新的季节。人们要保持乐观的心态,以顺应春季之性。“使志生”的核心是要精神愉快,以满足“肝主疏泄”的功能特点。肝脏具有维持全身气机疏通畅达,通而不滞,散而不郁的生理功能。肝属木,与春相应,在志为怒,恶抑郁而喜条达。因此,人们在春季应保持心情愉快,使情志与春季之气相适应。

《黄帝内经》认为怒是人在情绪波动时的反应,怒以肝之气血为生理基础,血有余则怒,怒伤肝,治怒当调肝。因此,春季也是精神疾病的高发季节。轻则胸闷、烦躁、易怒、失眠等,重则神情淡漠、狂躁不安、打人毁物、声嘶力竭等,都是情志不畅所致。因此,春季的情志调养,应以豁达、舒畅、恬静、和缓为度。

外出踏青是舒畅胸怀、宣发抑郁的良方。游玩之时,寄情于山水之间,忘怀于芬芳之中,锻炼身体之余又能抒发情怀,对情志的调节与宣发大有益处。



乐享春光 张春雷

你了解心律失常吗

□ 张义洲

心律失常是由于心脏的起源或传导发生异常,从而导致心律发生改变。心律失常患者的临床症状轻重是不一样的,可单独发病,也可能与其他心血管病相伴发生;会突然发作,严重者可持续累及心脏并引起心脏发生衰竭。心律失常的类型不同,临床表现各异,包括心悸、呼吸困难、胸闷、头晕、低血压、咳嗽、乏力、出汗、倦怠、晕厥、视物模糊等。

发病原因

心律失常的病因主要是多种器质性的心脏病;常见诱因包括电解质紊乱、神经系统紊乱、内分泌失调、慢性阻塞性肺疾病、甲状腺功能亢进、严重贫血、全身系统性疾病、重症胰腺炎、严重胆道感染、妊娠期高血压综合征、使用抗心律失常药物等。还包括一些医源性因素、中毒、理化因素等;此外,日常生活中如果情绪波动过大、紧张、焦虑、喜欢喝刺激性饮品(如酒、浓咖啡、浓茶等),也会引发窦性心动过速,长期体力劳动者、运动员则经常伴有窦性心动过缓。

危害及治疗

心律失常会影响心、脑、胃肠道、肌肉等的血供,还会引起窦性停搏、窦房阻滞和心动过缓、肾缺血、猝死,引起胸闷、无力等血液循环失常。

心律失常的治疗包括病因治疗、药物治疗及外科手术治疗。

目前,针对大多数快速心律失常可以选用导管消融的方法,这是治疗快速心律失常的首选措施;对于缓慢性心律失常,如引起头晕、晕厥等,可通过安装心脏永久起搏器来改善症状;对于恶性心律失常、消融不成功、心律失常发作会危及生命时,应当植入心脏埋藏式除颤器来预防猝死。

注意事项

生活要有规律,如保证充足的睡眠,饭后不适合立即睡觉,睡觉时可尽量选择右侧卧位,双腿屈曲等。

注意饮食,饮食要清淡且富有营养,避免暴饮暴食,不宜饱餐,可以多吃水果、蔬菜、减少胆固醇的摄入量等。

注意劳逸结合,戒烟戒酒,进行适当体育锻炼,预防感冒,学会自测脉搏及心率。心律失常患者还需要定期体检,在医师指导下正确用药。

医生手记

2025年3月3日是第26个全国爱耳日。今年的主题是“健康聆听 无碍沟通”,旨在呼吁全社会关注听力健康,普及爱耳护耳知识,预防听力损失,让每个人都能享有聆听世界的权利。

听力健康不仅能帮助人们更好地交流,还能有助于维持身体的平衡。然而,随着现代生活节奏的加快和噪音环境的增多,听力损失逐渐成为一种普遍现象。

那么,在日常生活中应怎样保护听力呢?

听力健康的重要性

听力是人类获取外界信息的重要方式之一,它不仅是语言交流的基础,也是欣赏音乐、感受自然之美的“桥梁”。然而,随着生活方式的改变,噪声污染、不当使用耳机、遗传因素等多种因素正悄悄侵蚀着人们的听力健康。据世界卫生组织统计,全球有超过15亿人患有不同程度的听力损失,且这一数字仍在不断上升。因此,保护听力应引起每个人的关注。

保护听力 从细节开始

□ 宋红敏

听力损失的原因

噪声污染 城市中的交通噪声、工业噪声、娱乐场所的高分贝音乐等,都是听力损失的主要原因。长期暴露在高强度噪声环境下,会损伤内耳毛细胞,导致听力下降。

不当使用耳机 随着智能手机的普及,耳机几乎成了人们出行的标配。但长时间、高音量地使用耳机,尤其是入耳式耳机,会对听力造成极大损害。

遗传因素 遗传因素也是导致听力损失的一个重要原因。家族中有听力损失史的人,应更加注意听力保护。

药物不良反应 某些药物,如抗生素、化疗药物等,可能对听力产生不良反应,使用时应遵医嘱,并密切关注听力变化。

耳部疾病 中耳炎、外耳道炎等耳部疾病若不及时治疗,也可导致听力受损。

保护听力的措施

减少噪音暴露 尽量避免长时间

处于高噪音环境中,如果实在不能避免,可使用耳塞、耳罩等防护用品。在公共场所,如机场、火车站等,要减少使用耳机的时间,或调低音量。

正确使用耳机 遵循“60-60”原则,即耳机音量不超过设备最大音量的60%,每次使用时间不超过60分钟。尽量选择头戴式耳机,减少入耳式耳机对耳道的压迫和噪音的直接冲击。

定期检查听力 尤其是那些经常接触噪音、有家族听力损失史或长期使用耳机的人群,应定期进行听力检查,以便及时发现并干预听力问题。

保持耳道清洁 避免使用尖锐物品挖耳,以免损伤耳道和鼓膜。游泳或洗澡后,轻轻擦拭外耳道,以保持干燥,防止感染。

均衡饮食,充足睡眠 合理的饮食结构和充足的睡眠有助于增强身体免疫力,维护包括听力在内的全身健康。

避免药物滥用 使用药物前一定要咨询医生,了解药物可能带来的不良反应。

增强听力保护意识 通过宣传等方式,提高公众对听力保护的认识,形成全社会关注听力健康的良好氛围。



老年人运动需谨慎 程硕

初春锻炼注意事项

□ 赵宝椿

老年人适当进行体育锻炼,参加一些户外活动,有利于畅通气血、增强机体功能、提高自身免疫力,但一定要根据自身的身体状况和气候条件科学锻炼,以免运动不当反伤身。目前正值春寒多发期,老年人锻炼时需谨记以下要点:

预先了解天气情况 通过天气预报及时了解寒潮动向,在春寒到来之前做好各种防寒保暖准备。

调整锻炼时间 老年人在初春天气寒冷季节要适当早睡晚起,等太阳升起、气温上升后再出去锻炼,可以先在室内做一些伸展热身活动,外出锻炼的最佳时间为上午9时至下午3时。

晨练前先垫肚子 起床后先喝一杯温开水,补充身体在夜间丢失的水分,改善血液循环。锻炼前最好先吃点东西,如喝些豆浆、牛奶、麦片等,可以补充水分,增加热量,预防锻炼时出现低血糖,但不要进食过多。

注意保暖 清晨锻炼时要多穿些衣服,特别是在北方,应戴上帽子、围巾、手套等,待活动至身体发热后再酌情减少衣服。锻炼结束后,及时穿上衣服,防止受凉感冒。

锻炼要适度 要根据自己的年龄、身体条件选择合适的锻炼项目,如散步、慢跑、打太极拳等。运动量和运动强度不要太大,身体感到微微出汗、稍感疲倦即可。

掌握正确的步骤 经典的锻炼步骤包括准备工作(热身运动)、锻炼(有氧运动、力量训练、柔韧性运动)、放松运动三个步骤。热身运动可以有效放松和伸展肌肉、提高关节活动度、预防运动损伤、增强心血管的适应性。有氧运动可使心肺得到有效刺激,提高心肺功能;力量训练可以增强老年人的肌力、肌耐力,降低老年人发生跌倒的风险;柔韧

性运动有助于提高身体柔韧性、增加关节活动度、增强关节营养、降低运动损伤的风险,同时还可以舒缓情绪。放松运动则有助于缓解肌肉疲劳,促进血液回流心脏。每次锻炼的总时间控制在1—1.5小时。

选择合适的场所 锻炼的地点宜选择在庭院空旷地或者公园深处、靠近水面的地方,这些场所空气较为新鲜干净,是理想的晨练环境。

避免过度疲劳 疲劳时机体的应激能力下降,兴奋性处于低潮,免疫系统功能较弱,病毒容易侵入机体而诱发疾病。所以,锻炼时应适可而止,不能过度疲劳。

及时补充营养 天气寒冷时,身体热量消耗较多,所以在锻炼后要及时补充营养,保证机体有充足的热量,增强御寒能力。

四季养生

早餐这样吃更健康

□ 林友燕 王屹峰

吃早餐对健康很重要,不吃早餐伤胆囊,而太晚吃会影响人们的血糖、血脂及胰岛素水平。

2023年《国际流行病学杂志》刊发的一项覆盖超10万人的研究结果显示,与习惯早晨8时前吃早餐的人相比,9时后吃早餐的人患上2型糖尿病的概率要高59%。葡萄糖耐量和胰岛素敏感性遵循昼夜节律,在早晨达到最大值。如果早餐吃得晚,可能会影响血糖和血脂控制。

早餐怎么吃才有营养?早餐最好要包含谷薯类、蔬果类、动物性食物(肉鱼蛋奶)、豆类或坚果这4类食物中的3类及以上。我们可以对常见的3类早餐组合进行“升级”。

中式早餐:粥+包子

此类早餐虽然饱腹感强,但这样吃,优质蛋白质摄入不足,长此以往,容易出现免疫力下降、伤口愈合慢、肌肉含量下降等问题。

建议粥最好选择杂粮粥,例如在大米或小米基础上加入藜麦、燕麦、

红豆、豌豆等。包子馅最好荤素搭配。在此基础上再搭配一个芝士什锦沙拉,再来个鸡蛋,营养均衡度可大大提升。

西式早餐:咖啡+面包

此类早餐营养单一,钙、维生素、膳食纤维不足,长期吃可能会带来骨质疏松、肠胃不适等问题。

建议咖啡选择不加糖的,可以加些牛奶变成奶咖;面包最好选择不加糖并且脂肪含量较低的,如大列巴、全麦面包等。除了面包,还可以再搭配一个鸡蛋、一份果仁、一份青菜。

大众之选:豆浆+油条

这类早餐虽然饱腹感强,但其中的油条油脂含量相对较高,吃时需要控制量。

建议改为一杯豆浆加上半根油条,再来一份蔬菜沙拉和一个鸡蛋就好得多。沙拉里除了蔬菜,还可以加玉米粒、红腰豆。加餐时可以再喝一杯酸奶或牛奶。



吃好早餐很重要 王琪