

健康关注

# 春分时节 防病养生

□ 李 恒 董瑞丰

随着春分节气的到来,天气逐渐回暖,“倒春寒”现象也不可忽视。这一时期如何保持身体健康?近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

## 科学“春捂”:保暖防病,顺应自然

春分时节,气温波动较大,民间素有“春捂秋冻”的说法。河南省中医院主任医师吕沛宛指出,“春捂”应着重捂背、腹、足等部位,需遵循“上薄下厚”原则。“春捂”的程度以不出汗为宜,出汗时人体毛孔打开,外邪容易入侵,增加患病风险。

吕沛宛提醒,“春捂”的具体时间需根据气温变化调整,尤其北方地区春分后仍要注意防范“倒春寒”现象,特别是昼夜温差大的地方要做好保暖工作。

“依时‘春捂’既是防病智慧,更是顺应自然的生存之道。”吕沛宛建议采用“洋葱式穿衣法”,即多穿几层薄衣服,根据天气变化随时增减衣物。此外,老人、儿童和体质较弱人群应特别

人们常说:“春捂秋冻,不生杂病。”

近期天气逐渐变化,但早晚温差大,老年人穿衣更需注意。既要避免因过早减少衣物,也要避免过度“春捂”。

## 保暖性 春季气温多变,老年人身体机能相对较弱,对寒冷的抵抗力较差。应优先选择保暖性能好的材质,如羊毛、羽绒等。衣物不在多,但要足够厚实,可以抵御早晚的低温。

透气性 春季午后温度逐渐回升。老年人新陈代谢相对较慢,排汗能力较弱,如果穿着过于厚重或不透

注意保暖,尤其是慢性呼吸道疾病患者,要重点注意大椎穴部位的保暖。

## 过敏应对:了解过敏原与科学防护

春季是过敏的高发季节。首都医科大学附属北京地坛医院主任医师蒋荣猛介绍,柏树、杨树、梧桐、桉树等树木产生的花粉是春季过敏的主要致敏原,而室内环境中如尘螨、宠物皮屑、霉菌等过敏原也较为常见。

蒋荣猛说,易过敏的人群包括有过敏家族史的人、免疫系统未完全成熟的儿童青少年、暴露在过敏原环境中的人以及压力大、经常熬夜导致免疫系统紊乱的人群等。

“目前过敏无法根治,但可通过规范脱敏治疗、抗过敏药物治疗、生活方式调整以及彻底避免接触过敏原等方式实现长期控制。”蒋荣猛建议,易过敏人群在春季要尽量躲开花粉浓度高的时段。出行时要佩戴口罩、护目镜,穿长袖衣物,开车时把车窗关上,车内开启内循环方式。回家后及时更换衣物并洗手。严重过敏者可在医生指导下预防性使用抗过敏药物。

## 体重管理:中医调理,吃动平衡

随着“体重管理”话题的热度上升,许多人苦恼于腰围过大、体重超重等问题。吕沛宛说,中医认为,肥胖大多和脾虚湿盛有关。保持健康体重的关键,在于养成吃动平衡的良好生活方式。

吕沛宛建议,要按时吃三餐,多咀嚼,早餐一定要吃,晚餐清淡,七分饱即可,睡前尽量不进食。同时,要适量运动,可以进行跳绳、竞走等。中小學生要做好课间操,上好体育课,适当增加户外活动时间。

此外,吕沛宛还推荐了几个中医体重管理的方法:

一是代茶饮“黄芽汤”,由茯苓、干姜、党参、炙甘草煮水餐前饮用,温阳健脾祛湿;

二是每天按压肚脐旁的“天枢穴”和侧腰最凹处的“带脉穴”,促进排便瘦腰;

三是每天早晚练习一套操,双手交叠顺时针绕肚脐揉100圈,搭配八段锦“双手托天理三焦”,疏通中焦湿气。

## 传染病预防:警惕诺如病毒感染

当前正值诺如病毒感染流行期。中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞指出,诺如病毒感染属于自限性疾病,一般2至3天后可自行康复。

如何预防诺如病毒感染?常昭瑞建议,一是在餐前、便后、加工食物前和外出回家后,使用肥皂和洗手液,用流动水洗手20秒钟以上;二是不喝生水,食用蔬菜和水果时要洗净,烹饪加工食品时要做到生熟分开,确保食物特别是贝类等海产品煮熟煮透;三是做好居室日常清洁和通风,及时处理垃圾;四是做好规范消毒。

常昭瑞特别提醒,特殊岗位从业人员如厨师、育婴员及外卖快递员等,感染诺如病毒后,不要带病上岗。此外,学校和托幼机构是诺如病毒感染的高发场所,要落实好日常防控措施,严格执行晨午检制度,确保食品和饮用水安全,定期对环境进行清洁消毒,并通过多种渠道开展诺如病毒防控知识宣传教育。

(稿件来源:新华社)

和健康状况各有不同,穿衣也要结合个人实际情况。例如,患有高血压、心脏病等慢性疾病的老年人,在穿衣时更要注重舒适度和保暖性,避免过紧或过厚的衣物影响血液循环。

做好重点部位保暖 老年人的身体机能下降,对寒冷的抵抗力较弱,因此要做好头部、颈部、腰部、脚部等重点部位的保暖。外出时可以选择戴帽子、围巾、穿护腰、保暖袜等方式来加强保暖。

此外,老年朋友还要注意勤洗勤换衣物,保持清洁。定期晾晒衣物和被褥,以杀灭细菌、螨虫等。

## “春捂”要适时适度

□ 颜世昊

气的衣物,容易感觉闷热不适,甚至引发皮肤病等问题。因此,老年人在选择衣物时,应注重透气性,可选择棉质衣物,让身体能够“自由呼吸”。

层次搭配 春季气温变化大,早晚温差明显。老年人可以通过层次搭

配来应对这种气温变化。例如,早上出门时可以穿得多一些,中午气温升高时可以脱下一些衣物。这样既能保证早晚的保暖需求,又能避免中午过热的不适感。

穿衣要因人而异 老年人的体质



赏花 刘满仓

## 医生手记

## 倒春寒 关注血压波动

□ 范焜东 莫 鹏

身体不适感,还可能引发一系列严重的并发症,如心脑血管意外等。

## 如何稳住血压

面对倒春寒的挑战,高血压患者应该如何稳住血压呢?

加强保暖 高血压患者要加强保暖措施,尤其是头部、颈部和脚部的保暖。因为头部是散热的主要部位,颈部有大量的血管和神经分布,而脚部则是离心脏最远的部位,血液循环相对较差。如果这些地方受到寒冷刺激,很容易引发血压升高。因此,高血压患者在外出时一定要戴好帽子、围巾和手套,晚上睡觉前可以用热水泡泡脚,以促进血液循环。

合理饮食 高血压患者应该避免过多摄入高热量、高脂肪和高盐的食

物,以免增加血管的负担。多吃一些富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物,如蔬菜、水果、全谷类等,有助于降低血压、改善血管功能。同时,还应该注意适量饮水,以保持体内水分平衡。

适量运动 倒春寒时节,虽然气温较低,但高血压患者仍然可以选择一些适合自己的室内运动方式,如瑜伽、太极拳、散步等,可促进血液循环、改善睡眠质量,增强心肺功能等。

规律作息 高血压患者应该保持规律的作息时间,避免熬夜、过度劳累等不良习惯,有助于提高身体的免疫力、缓解压力、稳定血压。

定期监测 高血压患者应更加频繁地监测血压。如果发现血压持续升高或出现其他不适症状,应该及时就医。



综合调理预防疾病 王鹏

中医指南

## 中医养生知多少

□ 王 甜

中医养生,作为中医药学的重要组成部分,强调通过调和阴阳、平衡体质,达到预防疾病、增强体质、延年益寿的目的。

## 调和阴阳

中医理论认为,人体是一个统一的整体,阴阳平衡是人体健康的基础。阴阳失衡,则会导致疾病的发生。阳代表温暖、活动、明亮等积极属性,阴则代表寒冷、静止、暗淡等消极属性。在人体中,阴阳相互依存、相互制约,共同维持着人体的正常生理功能。

中医养生,就是通过调整人体内阴阳的平衡状态,达到预防和治疗疾病的目的。比如,对于阴虚火旺的体质,中医会采用滋阴降火的方法,选用枸杞、麦冬、石斛等具有滋阴功效的中药;对于阳虚寒凝的体质,则会采用温阳散寒的方法,选用肉桂、附子、干姜等具有温阳作用的中药。

## 平衡体质

中医将人的体质分为9种类型,包括平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质。每种体质都有其特定的生理特点和易患疾病类型。中医养生,就是根据个体的体质特点,采用相应的中药进行调理,以达到平衡体质、预防疾病的目的。

比如,气虚质的人常表现为疲乏无力、气短懒言等症状,中医会采用益气健脾的方法,选用如黄芪、党参、白术等具有补气功效的药物进行调理;湿热质的人则常表现为面垢油光、口苦口干等症状,中医会采用清热利湿的方法,选用如黄连、黄芩、黄柏等具有清热燥湿作用的药物进行调理。

## 实践方法

中医养生的实践方法多种多样,包括中药汤剂、中药茶饮、药膳、中药泡脚等。中药汤剂是中医常用的治疗方法之一,采取煎煮方法将中药的有效成分提取出来,直接作用于人体,达到治疗疾病、调理身体的目的。中药茶饮是将中药与茶叶相结合,制作成具有特定功效的茶饮,既方便饮用,又能起到养生保健的作用。药膳则是将中药与食

材结合,制作成美味可口的菜肴,既满足人们的口腹之欲,又能起到调理身体的作用。中药泡脚是利用中药煎煮后的药液进行泡脚,达到温通经络、散寒除湿、活血化淤的目的。

## 注意事项与禁忌证

虽然中医养生具有很多优点,但在实际应用中也需要注意一些事项和禁忌证。

首先,中药的选用应根据个人的体质和病情选定,避免盲目跟风或滥用中药;

其次,中药的煎煮和服用方法应严格按照医嘱进行,避免影响药效或产生不良反应;

最后,对于孕妇、哺乳期妇女、儿童等特殊人群,应谨慎使用中药,避免对胎儿或婴幼儿造成不良影响。

中医养生作为中医药学的重要组成部分,以独特的理论体系和实践方法,为人类健康事业提供了宝贵的财富。然而,中医养生并非万能,应用时需要在医生的专业指导下进行,以确保安全有效。

## 警惕无症状心肌缺血

□ 任宇超

心肌缺血有多种类型,其中无症状心肌缺血在老年人群中较常见。这种病虽然没有明显的心绞痛症状,但是对身体的危害极大。因此,患者要重视无症状心肌缺血的早期识别和防治。

## 疾病特点

无症状心肌缺血的特点是患者未表现出明显的临床症状,或者症状和心血管系统无太大的关联。由于该病不容易识别,所以患者不能及时接受治疗,预后往往不容乐观。因此,如果存在冠心病危险因素,如糖尿病、血脂异常、高血压病、年龄、吸烟、肥胖、运动量少、工作压力大、冠心病家族史等,患者要及时到医院进行检查。

无症状心肌缺血大多发生在患者进行轻度体力劳动和脑力劳动后,并且可能存在昼夜节律性,以6时—12时发作最多。原因可能与这个时段身体儿茶酚胺分泌量增加,心肌缺血阈值降低,血小板聚集力最强,以及纤溶功能最低有关。

## 主要表现

无症状心肌缺血的主要表现有胃部不适、心悸、头晕、乏力等,往往是心律失常引起的。患者还

可以表现为活动后出现气短症状。

老年患者和糖尿病患者症状不典型,没有胸闷、胸痛等症状,而表现为活动后气短,容易被误认为是心功能不全。该病的诱因有很多,如劳累、生气或特别高兴,寒冷天气迎风行走,习惯性便秘等。

## 如何防治

控制危险因素 有一些无症状心肌缺血与高龄、心肌梗死、糖尿病等因素有关。因此,患者应严格控制糖尿病、高血压病、高血脂症等疾病,并且要戒烟戒酒、合理饮食。

药物治疗 患者确诊后,要根据病因治疗,可以选择治疗心绞痛的药物。由心肌耗氧量增加和冠状动脉造影可以了解患者病变程度和范围,以便选择冠状动脉搭桥术或经皮腔内冠状动脉成形术。

介入手术治疗 当药物治疗效果欠佳时,患者应进行冠状动脉造影。冠状动脉造影可以了解患者病变程度和范围,以便选择冠状动脉搭桥术或经皮腔内冠状动脉成形术。

此外,定期复查和评估也很重要。患者如果斑块不稳定,可采用冠状动脉造影介入治疗。高危人群每年应进行24小时动态心电图检查,做到早发现、早治疗。

## 家庭保健

## 食用春笋 注意事项

□ 钟艳宇 王勃诗

春笋作为春季特有的时令蔬菜,肉质鲜嫩,口感清脆,且含有丰富的膳食纤维,不仅能够促进肠道蠕动,帮助消化,对于改善便秘、预防肠道疾病有着积极作用,还能增加饱腹感,减少其他高热量食物的摄入,帮助调节血糖水平,降低血液中的胆固醇和甘油三酯含量,对于预防心血管疾病、控制体重有着积极作用。春笋的清新口感有助于开胃解腻。春笋富含多种维生素及矿物质,如维生素C、维生素B族、钾等,对于维持人体正常生理功能、增强体质具有重要意义。

在享受春笋美味的同时,也应注意以下事项。

过量食用易致消化不良 春笋中的膳食纤维虽能促进消化,但过量摄入可能导致腹胀、腹泻等消化不良症状。

结石患者慎食 春笋中含有一定量的草酸,若摄入过多,草酸可能与体内的钙结合形成草酸钙结石,从而增加泌尿系统结石的风险。因此,对于已有结石病史的人群来说,食用春笋时需格外谨慎。此外,春笋中含有一定量的嘌呤物质,过多摄入可能增加尿酸生成,加重痛风症状。

过敏体质者慎食 春笋中的某些成分可能引起过敏反应,如皮肤瘙痒、红肿等。对于过敏体质者来说,在食用春笋前最好先进行过敏测试,以避免不必要的健康风险。

春笋在烹饪前应进行适当的预处理,如削皮,用清水浸泡一段时间,以去除涩味和草酸;烹饪春笋时,应选择健康、低脂的烹饪方式,如蒸、煮、炖等;应根据自身情况适量食用,避免贪食引发健康问题。

