



健康关注

谷雨时节如何养生防病

□ 李 恒 董瑞丰

4月20日进入谷雨节气。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,邀请多位专家从中医养生、癌症防治、科学运动到传染病防控等方面,为公众提供科学健康指南。

中医养生:顺应节气,调理身心

随着谷雨节气的到来,气温波动大,易引发健康问题。中国中医科学院广安门医院主任医师李杰提醒,此时应遵循“春捂有度”的养生原则,既要通过适度保暖防止寒邪入侵,又要防止捂得过度引起“春火”。

对于慢性呼吸道疾病患者,李杰建议注重颈项大椎穴和胸部膻中穴的保暖,外出戴口罩以减少冷空气刺激。饮食上宜选择润肺化痰的食材,如雪梨、百合等,避免生冷食物。脾胃虚弱人群要注意腹部和腰部保暖,饮食上推荐健脾祛湿的药膳,如茯苓山药粥等。

针对“湿气重导致肥胖”的说法,李杰指出,肥胖成因复杂,盲目祛湿可能损伤正气,影响代谢。中医倡导“因人而异”的健康体重管理:湿热型体质

者应注重清热利湿,脾胃虚寒型体质者可以通过艾灸来增加阳气。饮食上忌生冷油腻,推荐膳食纤维丰富的食物和温性水果。

癌症防治:早筛早查,健康生活

癌症是威胁人类健康的重大疾病之一。科学防癌成为公众关注的焦点。

针对肺癌防治,中国医学科学院肿瘤医院主任医师薛奇建议,一是主动戒烟并远离二手烟,均衡饮食,每周坚持150至300分钟中等强度运动;二是肺癌高危人群要重视防癌体检,主动筛查;三是对于已确诊肺癌患者,应尽早就医评估,通过规范化治疗提高患者疗效和生存率。

针对癌症患者的日常营养支持,北京大学肿瘤医院主任医师李子禹指出,癌症患者营养管理的目标是避免营养不良,提高治疗耐受性,减少不良反应。日常饮食应注意热量充足,适当增加优质蛋白摄入,保证营养均衡。

针对网络上流传着不少关于癌症患者的饮食谣言,比如声称某些食物



谷雨茶 勾建山

可以抗癌、不吃飯可以饿死癌细胞、吃补品可以治疗肿瘤等,国家卫生健康委提醒公众不要轻信。癌症患者应遵医嘱规范治疗。如果发现健康谣言或比较明显的错误信息,可以登录国家卫生健康委官网“辟谣平台”进行举报或者查证。

柔肝健脾正当时

□ 田晓航

化系统疾病、过敏性疾病、关节病、血压波动等。

“根据中医理论,谷雨时节正是脾气旺于春季之时,是调补脾胃的好时机。”蒋跃斌说,这一时期饮食以“清淡、柔肝、健脾、适量”为宜,可适

当食用梅类、山楂等味酸食物以柔肝疏肝,选择山药、茯苓、白术、白扁豆等健脾食物熬粥、炖汤食用以健脾培中;在气温回升较快的地区可适当食用苦味菜以清心去火;还可饮用谷雨茶以清火明目,食用香椿以健胃理

科学运动:适度为宜,避免损伤

运动是健康的基石,但方法不当易导致损伤。北京大学第三医院主任医师王健全强调,科学运动需遵循“因人而异、循序渐进”原则,并分阶段做好防护:

运动前,做好适当的准备活动,注意运动场地和环境因素,穿戴合适装备;运动中,选择适合自身强度的项目,避免突然加量;运动后,要做好牵拉运动放松肌肉和关节,同时也要注意休息。

若发生崴脚、扭腰等急性损伤,王健全建议立即停止运动,尽量到医院就诊。出现肿胀可以加压包扎,休息时将肢体抬高,高于心脏的位置,这样有利于血液回流。如果出现心慌、心悸、大汗淋漓、肌肉疲劳等情况,就说明运动量已经比较大,应停止或减少运动量。普通健康人每周3至5个小时中等强度运动或1至2个小时高强度运

动和2次力量训练就足够了。

传染病防控:春季高发,有效应对

春季是呼吸道传染病的高发季节。中国疾控中心研究员安志杰表示,近年来,我国麻疹、风疹一直处于低水平流行,但今年春季麻疹病例数在个别地区略有增加,总体上仍保持在百万分之一以下的低水平流行。此外,今年春季水痘报告病例数和去年同期基本持平。

安志杰说,麻疹、风疹、水痘均通过呼吸道传播,人群普遍易感,主要以婴幼儿和学龄前、学龄期儿童以及青少年发病为主,既往未感染也没有接种过疫苗的成人,也有感染发病的风险。建议适龄儿童及时、全程接种麻疹风疫苗和水痘疫苗。

专家建议,幼儿园、学校等要落实预防措施和晨午检制度。家长与老师应密切关注儿童及自身身体健康状况变化,出现发热、出疹等症状及时就医,如果确诊应当立即居家治疗,避免与周围易感人群密切接触。同时,学校也应加强教室、宿舍等场所的通风和消毒,并开展传染病防控宣传教育。

进行和缓运动,如做八段锦“调理脾胃须单举”式动作,或沿从足大趾至大腿内侧的脾经走向拍打按摩,帮助健脾化湿;每日可静坐调息10分钟以调畅情志。

人们还可利用中医药适宜技术应对谷雨节气常见健康问题。

中国中医科学院西苑医院心血管三科副主任医师白瑞娜提示,可通过刮痧、穴位按摩疏散风寒、疏通气血经络;每日按揉足三里穴、阴陵泉穴以健脾祛湿,推按大冲穴、行间穴以理气疏肝,艾灸中脘穴、神阙穴以温阳健脾。



健康速递

落枕背后藏着健康隐患

□ 富精雷

清晨醒来,突然感觉脖子僵硬、转动困难,甚至疼痛难忍……这种情况俗称落枕。落枕虽常见,背后却暗藏健康隐患。

颈椎健康的预警信号

中医将落枕称为“失枕”或“失颈”,认为其本质是颈部气血运行受阻、经络不通。

在日常生活中,很多人长期伏案工作、长时间低头刷手机,颈椎本身存在慢性劳损。如果因为保暖不足导致颈部受寒,或是夏季空调冷风直吹,都可能引发落枕。医生提醒,若不及时干预,反复落枕可能发展为颈椎病,甚至影响肩背部健康。颈部肌肉始终处于紧张状态,会使乳酸堆积,引发炎症反应。颈椎关节的微小错位或韧带松弛,也可能加剧疼痛。

落枕还可能是身体发出的预警信号。频繁落枕(如每月发作2次以上)提示颈椎退化、气血亏虚或肝郁气滞。当颈部疼痛超过1周末缓解,并伴随上肢麻木、放射痛、头晕头痛甚至视力模糊时,就要高度警惕颈椎病、椎间盘突出或神经压迫等问题。此类病症可能波及椎动脉供血或压迫神经根,引起多系统功能异常。例如,椎动脉受压可能造成脑供血不足,诱发短暂性晕厥;神经根受压可能导致手臂无力、精细动作障碍。

老年人群、慢性病患者及特定职业群体,更应及时排查落枕背后的健康隐患。老年人因骨质增生、韧带钙化,颈部代偿能力下降,落枕后易诱发眩晕或跌倒;高血压患者应避免用力按摩或突然转动颈部,以防刺激颈动脉窦,引发血压骤降;糖尿病患者由于微循环障碍,身体恢复较慢,需配合中药改善气血运行。若落枕伴随晨僵、腰背痛或夜间痛醒,可能提示类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等免疫系统疾病,需进一步排查。

预防落枕需从细节入手

现代研究表明,针灸能调节神经递质释放,抑制炎症反应,从而缓解疼痛。但需注意,针灸应由专业医师操作,避免盲目尝试引发风险。

中医治疗落枕强调“内外兼修”。外治法中,麝香壮骨膏可活血化瘀,其成分麝香、冰片能够快速渗透皮肤,改善局部循环;配合当归、川芎等中药煎汤热敷,可增强化瘀止痛效果。就内服药物而言,葛根汤疏散风寒,适用于受寒型落枕;身痛逐瘀汤化解血瘀,适合慢性劳损患者。急性期应以热敷(≤45摄氏度)、轻柔按摩为主,贴敷膏药需避开皮肤破损处。长期伏案人群可每半年进行一次颈部健康评估,在医生的指导下规范治疗,预防落枕复发。

医生提醒,预防落枕需从细节入手,科学选枕是关键。仰卧时枕头高度以一拳(8—12厘米)为宜,侧卧需与单肩同宽,首选荞麦皮或乳胶材质的枕头,以维持颈椎自然曲度。平时需注重保暖,避免空调直吹颈部。可练习头部“米字操”,通过低头仰头、左右摆头等动作锻炼颈部。办公族每工作1小时应起身活动,做5分钟颈部放松运动,如缓慢耸肩、左右摆头。

颈椎病患者应科学就医,避免盲目“快速复位”或依赖止痛药,以免加重损伤。

中医养生

按揉穴位 调养气血

□ 钟峰

揉膻中穴和阳陵泉穴,每次揉按5分钟。按揉膻中穴力度宜轻,以有酸胀感为度。按摩此穴能疏通胸部气机,缓解胸闷、气短等症状。按揉阳陵泉穴力度宜稍重,以达到疏肝理气、解郁安神的目的。按揉这两个穴位,能够有效疏通三焦气机,使心情保持舒畅。

关元配命门,补阳增气 关元穴位于前正中线上,脐下3寸处,是元气汇聚之处。命门穴位于第二腰椎棘突下凹陷处。

每天艾灸或用手心轻轻揉搓关元穴和命门穴,直到微微发热,就像给身体这个小火炉添柴加火,让人活力满满。此法尤其适合腰膝酸软、手脚冰凉的人群。

养血柔肝

女性以血为本,春季养生应注重养血柔肝。

三阴交配血海,养血调经 三阴交穴位于小腿内侧,内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方,是足三阴经(足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经)的交会穴。血海穴位于大腿内侧,髌底内侧上2寸,股四头肌内侧头隆起处。

女性在月经前一周,每天点按或艾灸三阴交穴和血海穴,可改善面色萎黄、月经不调等病症。点按穴位时,向心脏方向推按,效果更好。

太溪配肝俞,滋阴柔肝 太溪穴位于足踝内侧,内踝尖与跟腱之间的凹陷处。肝俞穴位于第九胸椎棘突下旁开1.5寸处。

每周用砭石刮拭太溪穴和肝俞穴2—3次,可益肾养肝、调血养颜。

需要提醒的是,每个人的体质都有所不同,建议大家根据自身体质,在专业医师的指导下,进行个性化调理,以获得更好的养生效果。

启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请与本版编辑联系,以便付酬。



快乐漂流 王彦冰

医生提醒

4月20日是世界痛风日,专家提示,科学防治痛风需“管住嘴、迈开腿”,警惕“隐形尿酸刺客”侵袭健康。

北京友谊医院风湿内科主任医师刘燕鹰介绍,痛风的“罪魁祸首”是尿酸代谢失衡。一旦血液中尿酸超标,就会化身尿酸盐晶体,像“微型飞镖”扎进关节,引发剧烈炎症。

国家卫生健康委发布的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》显示,我国成人居民高尿酸血症患病率为14%,痛风患病率为0.86%至2.20%,男性高于女性,城市高于农村,沿海高于内陆。痛风发病年龄趋于年轻化。高尿酸血症和痛风的发生与膳食及生

科学防治痛风

□ 侠 克

活方式密切相关,尤其是长期摄入高能量食品、大量酒精和(或)高果糖的饮料。肥胖是高尿酸血症与痛风发生的独立危险因素。

北京友谊医院风湿内科医师刘慧兰说,痛风最爱“突袭”大脚趾,也可能波及踝关节、膝关节,通常会呈现红、肿、热、痛等症状,48小时内痛到巅峰,一般持续数天至两周。到了间歇期症状消退,但尿酸仍可能“暗中作乱”,悄悄沉积晶体。“如果不加以控制,关节反复发炎,容易形成硬疙瘩,即痛风石,甚至导致畸形。更严重的是,尿酸还可能‘伤肾’引发肾结石或痛风性肾病。”

痛风不能“忍忍就过”。刘燕鹰说,

发作时,首要目标是抗炎镇痛。若患者已确诊痛风且尿酸显著升高,急性期可在医生指导下谨慎加用降尿酸药物,但需密切监测,避免炎症加重。若一年发作2次以上,有痛风石、慢性痛风性关节炎或肾损伤的患者,则要采取药物治疗长期控制尿酸。

刘慧兰表示,要保持良好的生活方式,日常要保证食物多样、蔬奶充足,并且要足量饮水。在心、肾功能正常情况下,建议每天饮用2000毫升至3000毫升水,优先选用白水,也可饮用柠檬茶、淡茶、无糖咖啡及苏打水,但应避免饮用浓茶、浓咖啡等。另外,减重、规律作息、充足睡眠均有助于维持尿酸稳定。