



健康关注

运动养生 中医给出实用帖

□ 田晓航

春光明媚,正是外出运动的好时机。在国家中医药管理局近日举行的新闻发布会上,中医和运动医学领域专家给出科学运动养生的实用帖。

顺应自然“适度”“适时”

中医理论包含了不少运动养生的理念。中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国说,《黄帝内经》提到“形劳而不倦”,提示运动要适度;人们运动后进行呼吸调整、吐纳收敛阳气,这也符合中医“动以生阳,静以养阴”的观念。不仅如此,太极拳、五禽戏、易筋经、八段锦等中医传统功法可以通过调和阴阳、疏通经络来调节气血运行,起到健身、保健、康养的作用。

在中医看来,怎样运动才算“适度”?朱立国介绍,运动强度因人而异,例如,阳气虚的人宜选择太极拳、八段锦等温和的运动,阴虚、气虚人群运动宜以散步为主。他建议大多数人选择中等强度运动,就走路而言,6000至1万步属于中等强度;运动以微汗为度,若呼吸急促、说话断断续续,则为“过度”,而运动后过于疲劳、腰酸腿疼,效果也会适得其反。

运动的时机也有讲究。朱立国说,锻炼时间以清晨为佳,日出时阳气升发,此时锻炼有利于激发阳气;夜间则要注意保护阳气,避免大量剧烈的活动。从一年来看,运动宜顺应



的运动方式;还要评估体适能,针对肌力、肌耐力、柔韧性、平衡能力等运动能力的不足及其程度,选择合适的运动干预方法。

罗小兵说,针对运动爱好者或专业运动员等有更高运动强度要求的人群,还需对其所从事项目进行运动风险和运动技术分析,包括分析运动链、评估动作模式等,从而制定更有针对性的方案。

综合干预 减重防病

减重是当下的热门话题。超重和肥胖人群如何在中医理论指导下科学运动?

“减重时不可只关注局部,而应进行整体的调节。特别是运动时膝、踝关节容易损伤,还要找到安全性、有效性、个性化的平衡点。”罗小兵介绍,中医从整体观分析引起肥胖的病因病机,根据辨证分型制定综合干预方案;根据患者的体质辨识肥胖类型、运动功能状态,结合个人运动兴趣制定适合的运动方案。

中医认为“久坐伤肉”。针对这一上班族的“通病”,朱立国提示利用碎片化时间,如以小时为单位,每伏案40分钟或50分钟起身做伸展运动,或可做八段锦、五禽戏相关动作,帮助改善肌肉劳损等问题;此外,颈椎康复操的“前屈后伸”“回头望月”“旋颈望睡”“雏鸟起飞”“摇转双肩”五个动作,对颈、腰、膝关节也有好处。

烈波动。

此外,医生提醒,日常进食应遵循“总热量摄入小于消耗量”原则,注重营养均衡,少油少盐,合理搭配蛋白质、膳食纤维、优质碳水及健康脂肪。注意:一是不要暴饮暴食,控制进食零食、饮料,戒掉夜宵;二是进餐宜细嚼慢咽,有利于增加饱腹感,减少进食总量;三是按“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的进食量。

针对减重人士,医生提出如下饮食建议:早餐考虑高蛋白加膳食纤维的饮食,比如1个水煮蛋、半根玉米、200毫升无糖豆浆和一小把圣女果搭配食用。午餐增加适量碳水同时均衡营养,比如香煎鸡胸肉(少油)、杂粮饭、白灼西兰花等。晚餐饮食要清淡,最好是低热量加易消化的食物,比如清蒸鲈鱼、蒜蓉空心菜、半根黄瓜等。

四季阴阳消长的自然规律:春夏阳气升发,可选择运动量稍大的快走、跑步和部分球类运动;秋冬阳气内收,宜选择太极拳、八段锦等柔和、缓慢的运动。

“辨体施动”因人而异

专家介绍,不同体质的人群可通过中医体质辨识、体适能评估和运动

技术分析,综合考量具体情况,同时结合个体的健康目标制定个性化方案,形成个性化运动处方。

“根据《黄帝内经》的虚则补之、实则泻之,我们以柔和、小强度运动培补正气,以剧烈、大强度运动疏泄邪气。”四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵说,实际操作当中通常将九种体质进行虚实分类,以对应不同

合理规划饮食时间节点

□ 王欣悦

人体代谢规律与日常饮食时间密切相关。重庆医科大学附属第二医院张剑波医生提醒:合理规划一天中的4个关键时间节点,可有效调节代谢节奏,避免脂肪堆积,为体重管理提供科学支持。

上午9点前是激活代谢的重要时段。经过夜间睡眠,人体基础代谢率降低10%—15%,及时摄入早餐能重启代谢功能。若空腹持续至9点后,身体可能进入“节能模式”,分解肌肉供能,导致热量消耗能力下降。建议起床后1小时内进食早餐,优先选择蛋白质(如鸡蛋、无糖豆浆)、复合碳水化合物(如燕麦、全麦面包)及膳食纤维(如菠菜、小番茄),既能延长饱腹感,又可稳定血糖,减少全天过度进食的倾向。

下午4点后需注意控制水果摄入。水果中的果糖若在傍晚后过量摄入,容易因活动量减少而转化为脂肪堆积,高血糖生成指数(GI)水果(如芒果、荔枝、西瓜)可能加剧血糖波动。建议将水果作为上午或午餐后的甜点,下午茶可选择低糖水果(如蓝莓、草莓)搭配10克坚果,或饮用无糖绿茶搭配黑巧克力(可可含量70%以上),既能满足食欲,又可延缓血糖上升。

晚餐时间宜安排在晚上7点前,为消化系统留足3—4小时的排空时间。过晚进食可能干扰褪黑素分泌,影响睡眠质量,而睡眠不足已被证实与肥胖风险增加相关。晚餐应遵循

“七分饱”原则,以50%非淀粉类蔬菜(如西兰花、蘑菇)、30%优质蛋白(如清蒸鱼、豆腐)和20%低血糖生成指数碳水(如杂粮饭、红薯)为主,烹饪方式推荐蒸煮或凉拌,减少隐形油脂摄入。

睡前3小时应避免进食,尤其需警惕“假性饥饿”。夜间生长激素分泌高峰(23点至次日2点)有助于脂肪分解,但进食会抑制这一过程。若感到饥饿,可先饮用温水观察15分钟,确认有进食需求后再选择温牛奶或无糖杏仁奶等低热量饮品。需严格避免饼干、蛋糕等精制碳水,以防引发血糖剧烈波动。

以下人群一旦出现低血糖,会造成身体损伤。糖尿病患者:长期控糖过严或胰岛素使用不当,可能陷入“低血糖昏迷—血糖反跳”的恶性循环。

心脑血管疾病患者:一次低血糖发作相当于给血管做“加压测试”,可能直接诱发脑梗死或心肌梗死。

老年人:感知能力下降,低血糖往往症状不明显,但实际损伤已在发生。

中医指南

中医调理治鼻炎

□ 刘茜

过敏性鼻炎,中医称之为鼻鼽,是一种常见的鼻部疾病。中医认为,其发病与肺、脾、肾三脏功能失调有关。

肺主气,司呼吸,开窍于肺鼻。肺气虚弱,卫外不固,就容易受到外邪的侵袭,导致鼻塞、流涕、喷嚏等症状。脾主运化,为气血生化之脾源。脾气虚弱,运化失常,就会导致水湿停聚,形成痰浊,上犯鼻窍,加重鼻塞、流涕等症状。肾主纳气,为先天之本。肾阳不足,温煦失职,就会导致鼻窍失养,出现鼻痒、打喷嚏等症状。

中医治疗过敏性鼻炎并非单纯针对鼻部症状,而是注重整体调理,

通过调理肺、脾、肾三脏功能,从根本上改善体质,增强机体抗病能力,从而达到标本兼治的目的。中医治疗过敏性鼻炎讲究辨证论治,根据患者的不同症状和体质,采取不同的治疗方法。

肺气虚寒型 表现为鼻痒喷嚏,清涕如水,畏寒怕冷,气短乏力。常用方剂有玉屏风散、桂枝汤等。

脾气虚型 表现为鼻塞较重,鼻涕黏白食欲不振,腹胀便溏。常用方剂有补中益气丸、参苓白术散等。

肾阳不足型 表现为鼻痒喷嚏,清涕长流,腰膝酸软,夜尿频多。常用方剂有金匮肾气丸、右归丸等。

心理门诊

科学呵护心理健康

□ 苏荣

在快节奏的现代生活中,心理问题越来越受到人们的关注。其实,通过健康的生活方式,我们就可以有效地预防心理问题。

养成良好的生活作息习惯

充足的睡眠是维持心理健康的基石。当睡眠不足时,人的身体和大脑都会处于疲劳状态,心情容易变得烦躁、焦虑。每天保证7小时—8小时的高质量睡眠,可以让身体得到充分休息。规律作息有助于稳定情绪。按时起床、吃饭、睡觉,让身体的生物钟保持稳定,能够提高身体的适应能力,减少因生活作息不规律带来的心理压力。

适度运动

运动是一种天然的抗抑郁剂和减压良药。适度运动可以促进身体分泌内啡肽、多巴胺等神经递质。这些物质能够缓解紧张和焦虑情绪。不管是散步、跑步、游泳还是瑜伽,选择一种自己喜欢的运动方式,坚持下来,都会有意想不到的收获。

培养兴趣爱好

有自己的兴趣爱好可以丰富我们的生活,为心灵提供一个避风港。当我们投入自己喜欢的活动中时,注意力会从日常的压力和烦恼中转移出来,感受到快乐和满足。可以尝试

及时干预 防治低血糖

□ 李阳

低血糖是身体的“红色警报”,科学防治比“硬扛”更重要。面对低血糖,大家要记住“预防为主,及时干预”的原则。

低血糖的症状

血糖是维持人体运转的核心能源。一般当血液中的葡萄糖浓度低于正常值(非糖尿病患者<2.8毫摩/升,糖尿病患者≤3.9毫摩/升时),就会出现低血糖。轻度低血糖者可能仅表现为心慌、出汗、手抖等交感神经兴奋症状,而重度低血糖者可能出现昏迷、抽搐等严重后果。数据显示,每年约有20%的糖尿病患者因低血糖就医,而65岁以上老年人的低血糖相关住院率更是普通人群的3倍。

低血糖的“三重风险”

大脑缺氧危机 大脑是“耗能大户”,低血糖长期反复发作可能导致记忆力下降、注意力不集中,甚至诱发认知障碍。

心脏超负荷运转 低血糖发生时,身体为了自救,会大量分泌肾上腺素,导致心跳加速、血压升高。对冠心病或高血压患者,这种“心脏过载”可能诱发心绞痛、心肌梗死,甚至猝死。

意外事故高发 开车时突发低血糖,反应能力相当于酒驾(反应延迟0.5秒以上)。老年人因低血糖跌倒,可能引发骨折,这些隐性风险常被忽视。

低血糖会造成身体损伤

以下人群一旦出现低血糖,会造成身体损伤。

糖尿病患者:长期控糖过严或胰岛素使用不当,可能陷入“低血糖昏迷—血糖反跳”的恶性循环。

心脑血管疾病患者:一次低血糖发作相当于给血管做“加压测试”,可能直接诱发脑梗死或心肌梗死。

老年人:感知能力下降,低血糖往往症状不明显,但实际损伤已在发生。

牢记“三防三救”

规律饮食。定时、定量进餐。两餐间隔4小时后再加餐(如吃1片全麦面包、喝1杯酸奶)。

用药安全。使用胰岛素或磺脲类药物时,避免空腹运动,服药后30分钟内必须进食。

运动防护。进行中高强度运动前检测血糖,血糖<5.6毫摩/升者,需先补充适量碳水化合物(如1片面包或1根香蕉)。

轻度症状(能自理):立即吃1克速效糖(如4颗硬糖或半杯果汁),15分钟后复测血糖。

意识模糊:切勿强行喂食,立刻令其侧卧保持呼吸道通畅,拨打急救电话。

反复发作:记录发作时间、用药和饮食情况,及时就医,调整治疗方案。

小贴士

糖尿病患者要随身携带“急救卡”,写明姓名、用药信息和紧急联系人。

普通人长期节食后如出现手抖、心慌,可能是隐性低血糖的信号。



踏青赏花 程全

寻医问药

不同类型地黄丸功效各异

□ 梁健

六味地黄丸由“三补”和“三泻”组成。“三补”:熟地黄、山茱萸、山药,补的是肝、脾、肾之阴;“三泻”:牡丹皮、茯苓、泽泻,泻的是肝、脾、肾的浊水。诸药合用,共同起到滋阴补肾的功效。

六味地黄丸适用于肾阴虚证,典型表现为腰膝酸软、头晕耳鸣、失眠多梦、手脚心发热、烦躁、潮热盗汗、咽干颧

红、舌红苔少。

知柏地黄丸 在六味地黄丸基础上加知母、黄柏

黄柏清热燥湿,泻火解毒;知母清热泻火,滋阴润燥。这两味药的加入,不但加强了原方清热的功效,更增添了滋阴润燥的功效。故知柏地黄丸更擅于清虚热,主治阴虚火旺、潮热盗汗、咽干颧

蒸梦遗、干咳、口干等症。

杞菊地黄丸 在六味地黄丸基础上加枸杞子、菊花

杞菊地黄丸由六味地黄丸加枸杞子、菊花而成,重在滋补肝肾以明目,适用于肝肾阴虚导致的视力减退、眼睛干涩、迎风流泪、视物昏花等眼部不适的表现。

桂附地黄丸 在六味地黄丸基础上加肉桂、附子

肉桂和附子都是热性药物,可以引火归元、温补肾阳。两药的加入,加强了原方的“扶阳”之功。所以,桂附地黄丸阴阳双补,但更偏于温补肾阳,适用于肾阳虚导致的四肢厥冷、小腹冷痛、小便清长、痰饮喘咳等。

麦味地黄丸 在六味地黄丸基础上加麦冬、五味子

麦味主要具有养阴生津、润肺的功效,五味子则有滋肾、生津、敛肺的功效,所以麦味地黄丸除了滋补肾阴,还有养肺阴的功效,适合于肺肾阴虚的患者(主要表现为潮热盗汗、眩晕耳鸣、腰膝酸软,同时伴有咽干的症状)。

心理门诊

科学呵护心理健康

□ 苏荣

在快节奏的现代生活中,心理问题越来越受到人们的关注。其实,通过健康的生活方式,我们就可以有效地预防心理问题。

养成良好的生活作息习惯

充足的睡眠是维持心理健康的基石。当睡眠不足时,人的身体和大脑都会处于疲劳状态,心情容易变得烦躁、焦虑。每天保证7小时—8小时的高质量睡眠,可以让身体得到充分休息。规律作息有助于稳定情绪。按时起床、吃饭、睡觉,让身体的生物钟保持稳定,能够提高身体的适应能力,减少因生活作息不规律带来的心理压力。

适度运动

运动是一种天然的抗抑郁剂和减压良药。适度运动可以促进身体分泌内啡肽、多巴胺等神经递质。这些物质能够缓解紧张和焦虑情绪。不管是散步、跑步、游泳还是瑜伽,选择一种自己喜欢的运动方式,坚持下来,都会有意想不到的收获。

保持积极的心态

保持积极的心态是预防心理问题的关键。当遇到困难和挫折时,不要过分焦虑和沮丧,要相信自己有能力克服困难。可以通过写日记等方式,培养积极的思维模式,让自己的内心充满正能量。

学会有效沟通

良好的人际关系是心理健康的重要保障。学会与他人进行有效沟通,可以增进彼此之间的理解和信任,减少矛盾和冲突。在与家人、朋友、同事相处时,要学会倾听对方的感受,表达自己的真实想法和情感。同时,要学会接受他人的反馈,听从他人的建议,不断改进自己的沟通方式。

进行正念冥想

正念冥想是一种专注于当下、不作评判的心理训练方法。通过正念冥想,可以调节自己的心态,从而不被情绪所左右。每天花一些时间进行正念冥想,可以帮助我们放松身心,减轻压力。

保持积极的心态

保持积极的心态是预防心理问题的关键。当遇到困难和挫折时,不要过分焦虑和沮丧,要相信自己有能力克服困难。可以通过写日记等方式,培养积极的思维模式,让自己的内心充满正能量。