

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，容易出现乍寒还暖的情况，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，如流行性感冒、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、蓼蒿、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。

《金匮要略》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，活动失度则出汗，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、湖边等清净之地，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。

（据2025年3月3日《甘肃日报》）



随着雨水节气的到来，天气渐暖，降水增多，湿气也逐渐加重。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。

雨水时节，乍暖还寒，要根据气温变化，适当增减衣物。春季是过敏性疾病的高发时期，患有慢性支气管炎、哮喘、皮肤病的人，要提早做好自我防护。

流感与普通感冒有区别

中国疾病预防控制中心研究员彭质斌介绍，根据当前监测结果，我国急性呼吸道传染病疫情继续呈下降趋势。其中流感病毒是导致近期急性呼吸道传染病的主要病原体，但流行强度总体上呈下降的趋势。

北京大学人民医院主任医师马艳良说，流感和普通感冒虽然都会引起发热或者流鼻涕、咳嗽的症状，但这两者的病毒完全不同，对人体的损害也有所不同。流感由流感病毒引起，除了可以引起高热、全身酸痛的症状外，也可能进一步发展为肺炎。普通感冒大多由鼻病毒、呼吸道合胞病毒等病毒引起，更多表现为咽部的疼痛、流鼻涕等上呼吸道不适，传染性也比流感要低。

一些特殊的人群，如65岁以上的老年人、孕妇、婴幼儿以及一些合并基础疾病的人群，抵抗力相对低。还有一些使用抑制免疫药物的病人，对流感的抵抗力更差，引起流感性肺炎的概率要高，要密切观察。当出现持续的高热以及咳嗽，尤其出现呼吸急促超过每分钟30次时，还有指脉氧饱和度低于93%时，要及时就医。

雨水时节如何保健

北京中医医院主任医师汪红兵说，雨水节气天气逐渐回暖，降水开始增多，空气中的湿气也逐渐加重，容易出现食欲下降、消化不良、腹泻腹胀等症状，保健的重点是健脾祛湿。

湿邪分为不同的证型，每个人的体质也不一样，如形体偏胖、大便黏滞、小便偏黄的人，属于湿热体质，需要清热祛湿。而对于畏寒怕冷、腹胀腹泻、疲乏浮肿的寒湿体质的人，则需要温中散寒祛湿。

需要注意的是，并不是所有人都要祛湿。如手足心发热、口干舌燥、舌质红没有苔藓这类阴虚体质的人，使用温燥祛湿的药物或食物，会进一步伤阴导致虚火更旺，出现烦躁、失眠等症状。另外一些血虚体质的人，要慎用祛湿，如女性面色萎黄、唇甲色淡，盲目祛湿可能会耗伤气血，使血虚加重。老年人和小孩也不能盲目祛湿，还是以健脾为主。

中医认为，多甘少酸健脾阳，是雨水节气饮食的一个重要原则，应少吃山楂、乌梅等酸性的食物，多吃大枣、山药等具有甘甜味的食物。注意少吃生冷、油腻、高糖等加重湿气的食物。

推荐几款药食同源的食材：一个是薏米，可以跟赤小豆一块煮水饮用，也可以做成薏米红豆粥、薏米冬瓜汤等；另一个是山药，如山药排骨汤、山药小米粥、白扁豆山药粥。也可以适当吃一些辛温的食物，如韭菜、香椿、葱等，有利于消化功能的增强。

春季谨防花粉过敏

马艳良说，春天，花粉会引起很多过敏症状，包括过敏性结膜炎、过敏性鼻炎、过敏性哮喘。有明确的花粉过敏患者，要提前做好应对措施。

预防性的药物治疗。如过敏性鼻炎患者，提前使用一些鼻喷的激素，可以减少症状的发生，降低症状严重程度。过敏性结膜炎患者，可以点一些过敏性的滴眼液。有过敏性哮喘的患者，可以使用含有吸入糖皮质激素的药物，用到花粉季节过后，根据症状再考虑停用或减量。

在花粉季节，要尽量避免接触花粉过敏原，要关注气象部门发布的花粉浓度监测信息，一旦花粉浓度升高，尽量避免到花粉浓度比较高的区域。出门时要做好防护，除了戴口罩，还应佩戴带有硅胶保护套的防过敏护目镜，减少与花粉的接触。外出回到家，要及时把衣服脱掉，清洗鼻腔。一旦出现症状，要及时就医，尤其像哮喘的患者，一定要携带急救药物。

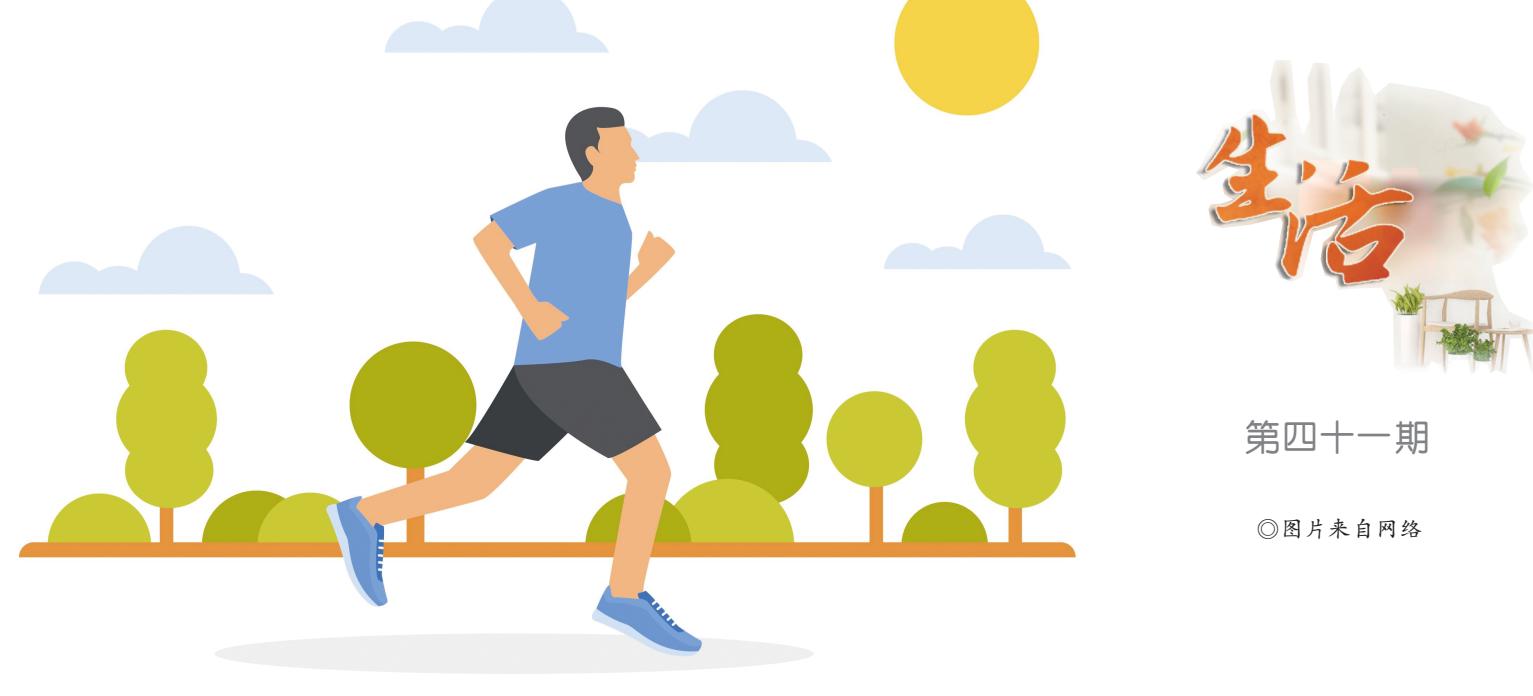
如何有效预防打鼾

马艳良说，很多时候打鼾是睡眠呼吸暂停综合征的表现，会造成缺氧，引起内分泌功能的紊乱，影响睡眠质量。对儿童来讲，会影响身体的生长发育。

怎么预防打鼾或者改善打鼾呢？一是睡姿的问题。睡觉时尽量侧卧睡眠，可以减少舌根后坠，减少夜间打鼾。二是控制体重。尤其是睡眠呼吸暂停的大人都体重超重。因此减重对于打鼾、睡眠呼吸暂停来讲是非常好的治疗方式。三是避免睡觉之前饮酒或者使用镇静的药物，避免加重睡眠呼吸暂停。四是使用防打鼾装备，如鼻扩张器，或者口腔矫治器，可以帮助改善呼吸。

如果经过睡眠监测发现已经有睡眠呼吸暂停，尤其夜间出现比较严重缺氧时，需要在医生的指导下，佩戴无创呼吸机，及早改善夜间的缺氧，避免出现器官损伤。

（来源：国家卫生健康委员会官网）



耳鸣有这5个特点，可能是脑血管病

脑血管病发作前，会有哪些预警症状？不少人可能会想到头痛眩晕、一侧肢体麻木、说话含糊不清等。事实上，你可能忽略了“耳鸣”这一不易察觉的信号。

脑血管引发的耳鸣有5个特点

在神经内科门诊，经常有患者因耳边或脑海里总有消散不去的鸣响而就医。一些人的耳鸣，其实是由大脑发出的健康警报，提示脑血管可能存在问题。

由脑血管问题引发的耳鸣主要有以下特点：

1. 表现多样，有嗡嗡声、蝉鸣声、火车经过的轰鸣声，或者多种声音混杂不清。

2. 声源不定，可分为单侧、双侧，有的来自耳后，有的来自头顶，还有的难以定位。

3. 时断时续或长期持续，会随心跳节奏出现搏动性鸣响。

4. 劳累或紧张时症状易加重，休息或放松后或能得到缓解。

5. 在喧嚣嘈杂的环境中声音不明显，夜深人静时声音会“吵”得人难以入睡。

若以上问题中存在3项或以上，不论多大年龄都要及时就诊，高度提示脑血管疾病。

脑血管病诱发的耳鸣有年龄差异

根据好发年龄划分，主要有以下两种脑血管疾病易导致耳鸣。

【中老年人】

脑动脉供血不足

随着年龄增加，中老年人群往往面临血压、血糖、血脂等指标调控不佳的状况，从而患高血压、糖尿病、动脉粥样硬化等基础疾病，影响心脑血管健康。

在疾病进展过程中，血液黏滞度异常、心输出量

增高或血管结构变化，会使流向颅内、耳蜗内的供血血流动力学发生变化，从而产生血管杂音。

可以将脑血管比作宽窄不一、交错起伏的河床，把脑血流比作河水。

若河床平坦，河流便蜿蜒不息；若河床充满沙石或狭窄闭塞，那河流便湍急凶险。这种血液的湍流随着心脏或脉搏跳动发生，传入双耳，便会产生搏动性耳鸣。

如果中老年人群常有上述耳鸣困扰，建议尽早前往神经内科做头颈动脉超声检查。

【青年人】

脑静脉回流不畅

日常诊疗中，出现耳鸣的青年患者通常会先到耳鼻喉科就诊，部分病因确实归咎于耳源性疾病。

但当排除耳源性问题或经反复治疗无效后，往往会被认为是更年期综合征、脊椎问题、心脏问题等诱发的耳鸣。

其实，脑静脉回流不畅也可能引发耳鸣，此类患者建议做相关检查来排查脑静脉问题。脑静脉血栓、颈内静脉球高位或者茎突过长引起的颈静脉狭窄，都可能导致脑静脉血流异常，从而产生耳鸣。

年轻人由于长期伏案、熬夜、工作压力大等，肩颈部肌肉紧张，会影响头颈静脉回流，使血液循环受阻，产生耳鸣。

因此，建议青年患者在进行正规脑静脉检查或手术的同时，更要注重多进行肩颈部肌肉锻炼，保持有氧运动，可经常进行歌唱、朗诵等促进有氧呼吸和血液循环的活动，让耳鸣症状得到有效改善。

45岁后，最好每年查次脑血管

引起脑血管病的因素有很多，高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等为可干预危险因素，年龄、遗传因素等为不可干预危险因素。

45岁以上人群，特别是合并高危因素人群，体检

时可重点排查导致脑血管病的各种潜在病因，涵盖从心脏、主动脉弓，到颈动脉、颅内动脉的一整套血管筛查，具体包括以下几项：

1. 心脏彩超

一方面能检测心脏结构和功能，帮助识别心源性脑卒中的危险因素，如心房附壁血栓、活动性肿瘤等；另一方面能评估心脏瓣膜疾病、心肌损伤等问题，这些问题可导致心脏血栓形成，增加脑血管疾病发生风险。

2. 颈部血管超声

可早期发现颈动脉、椎动脉硬化或狭窄等病变，若能早发现并早干预，能有效预防中风。

3. 脑血管磁共振成像（MRA）

即利用磁场和射频脉冲来获取血管影像，无需使用造影剂且无辐射。这项检查可用于显示血管狭窄和闭塞部位，以及动脉瘤、动脉畸形等血管病变。

4. 多普勒超声

检查时，医生会使用超声波探头在受检者颈部血管上移动，捕捉血流声波信号，显示血管狭窄、扩张、血流方向及流速等信息。如果血流速度异常，可能提示血管存在狭窄或闭塞，这对诊断脑血管疾病具有重要意义。

部分脑血管疾病高危患者可能还需进行颅脑

CT血管成像、脑血管造影等检查，以精准评估，判断是否需要药物或手术治疗。

另外，若患者出现急症，需鉴别脑梗死、脑出血，或在脑梗死溶栓治疗前排除脑出血，通常先选择脑CT扫描，初步评估脑实质状况。

同时，可进行磁共振成像（MRI）检查，提供有关颅底、脑干等病变的清晰图像。

预防脑血管病，最重要的是改善生活方式，如保持运动；饮食遵循低盐、低脂、高纤维的原则；天冷时及时添衣保暖；定期检查血压、血脂、血糖。

（来源：《生命时报》）

仲春时节
祛湿健脾
防病养生