

健康教育

春天里 如何护肝养阳

春季是人体机能逐渐复苏,新陈代谢最为活跃的时期。如果将全年养生比作一场长跑接力赛,春季就是至关重要的第一棒,此时做好养生保健,能为一年的健康打下良好基础。

补甘减酸 护肝养阳

春季阳气初生,饮食调养除了注意升发阳气,还要投脏腑所好。此时,人体阳气逐渐开始充实于体表,但还达不到充盈的状态,同时肝气偏旺,脾胃功能稍弱,所以可食用一些辛甘发散的食物,如葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等,还可适当多食牛蒡、胡萝卜、山芋、薯类、青菜等。但要少食辛辣之物,不宜吃酸,因酸味入肝,有收敛之性,不利于阳气生发和肝气疏泄。

此外,多喝水可补充体液,增强血液循环,促进新陈代谢,减少毒素和“火气”对肝脏的损害。平时可多喝温开水,或在水中加入枸杞、玫瑰或陈皮等做代茶饮,可滋补肝肾、益精明目、疏肝理气。

“春捂”有度 下厚上薄

“春捂”要有度,如果穿得过多,甚至“捂”出大汗,冷风一吹反而容易着凉。

春天的风比冬天的柔和一些,老年人可选择一些既挡风寒又透气保暖的宽松衣着。考虑到人体寒气多自下而生,着装以遵循“下厚上薄”的原则。

此外,阳气有向上、向外升发特点,表现为毛孔逐渐舒展,可在晨起时多梳头,有宣行郁滞、疏利气血、通达阳气的作用。

晚睡早起 通风除病

中医认为,肝气通达才会精力充沛,肝气受损人易疲劳困倦。因此,春季首先要让肝休息好。

鉴于“人卧则血归于肝”,进入春季,昼渐长,夜渐短,适宜晚睡早起,以利阳气生发。不过要注意,

这里的“晚睡”是相对于其他季节的“早睡”而言,并非指超过23时的熬夜式晚睡。

如果入睡比较困难,建议睡前用温水泡脚,水温保持40℃左右,泡20分钟左右,身体微微出汗就可以了。

此外,天气由寒转暖,潜伏在家中的致病细菌、病毒随之生长繁殖,要注意开窗通风,让室内空气充分流动,建议一天两次,每次15-20分钟为宜。

伸伸懒腰 免生郁气

历经冬季,人体藏精多于化气,各脏腑器官的阳气都有不同程度下降。入春暖回后,通过加强锻炼可以免生郁气,通畅气血经脉。注意不要进行高强度运动,以免过度损耗能量,损伤阳气。运动应以不出汗或微出汗为佳,以散步、慢跑等“肝疏泄”运动为宜。

同时,也可通过增加室内运动量来代替,最简单的就是伸懒腰。经常伸伸懒腰,可吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神。此外,推荐中医八段锦、五禽戏等传统养生运动,可调理脏腑气血,强化代谢功能。

戒躁戒怒 舒畅迎春

中医认为,春天属木,在五脏中与肝相应,肝主疏泄,在志为怒,喜调达而恶抑郁。此时节,肝气开始旺盛,排浊气、畅气血,正是调养肝脏的好时机。

因此,情绪上要戒躁戒怒,防止肝火上升,忌心气抑郁,宜保持心境平和、畅达乐观,借阳气上升之机适当地调摄情志,清心怡神,以宣达胸中阳气。

戴虹红



勤开窗

穿衣要随时“增减” 脱衣则要“递减”

“春捂”有度 下厚上薄

晚睡早起 通风除病

腰痛注意调养 这样养腰最有效

春季天气变化大,气温相差大,忽冷忽热的天气会让人们对衣服的增减很随性,给风寒之邪可乘之机,这是春季腰痛患者增多的原因之一。

腰痛可发于各个年龄层次,常因腰部扭伤、长期劳损、感受寒凉、腰椎退变等因素引起。对于这类原因导致的腰痛,只要科学调养,症状可以得到稳定、缓解。

平卧端坐要记牢

平时保持良好睡姿和坐姿,能够最大程度避免腰痛发生。腰痛发生后,下面两种体位是缓解腰痛的主要姿势。

平卧:仰卧脸朝上,头脚成一直线,并与床尾垂直。平卧后,脊柱两侧肌肉相对平衡,能够维持脊柱正中、平和的状态。当然,也可暂时左右侧卧,临睡前则最好恢复躺平姿势。

端坐:端坐时上身立直,不要朝后斜躺。腰部挺起,整个脊柱也恢复挺拔,头颈自然竖起,同时也保护了颈椎。这样的姿势使得腰部肌肉处于均衡用力状态,不容易疲劳,腰椎间盘突出所受的压力也均衡,不容易出现腰椎间盘突出症。

局部痛点勤按揉

腰痛的部位多在脊柱正中第一腰椎至第一骶椎区域,其疼痛部位的实质是腰椎棘突或者椎旁肌。

发生腰痛后,在平卧的基础上,可用手指或手掌在疼痛部位由轻到重点揉或

按揉。按揉能够加速局部炎症吸收,促进经络气血运行及通畅,从而达到缓解疼痛的目的。

局部按揉时间不宜过长,1-5分钟为宜,每日可进行1-2次。

导引锻炼强背肌

腰痛患者在注意姿势、局部对症治疗后,症状多有缓解,中后期可以配合导引锻炼。导引锻炼既可强健机体,也是缓解疼痛的一种治疗方法。

仰卧挺腰:患者仰卧,以5点(脚跟2点、手肘2点、头顶1点)为支撑,将腹部向上挺起。练习这个动作有利于腰背肌肉的伸展,可帮助恢复棘上韧带及脊旁肌肉的平衡稳定状态。此动作可每日练习2组,每组5-10次。

抬腿运踝:患者仰卧,双侧下肢交替上抬,抬腿时膝盖伸直,缓慢上抬,抬腿角度一般为60°至90°,抬腿至最大角度处,脚踝进一步屈伸7次。运踝后,膝盖伸直,大腿缓慢下降至水平。此动作可每日练习2组,每次10-20次。

当然,每位腰痛患者疼痛的严重程度、频率均有不同,上述调养法可在医师指导下进行适度调整,均以柔和、中正为度。

如果疼痛剧烈,或休息调养后症状长期无明显改善,就要及时去医院进一步诊治,以防耽误病情。

来源:中青网

临床上常有患者反复感冒,天气稍有变化就中招,不胜其苦。针对这种情况,除了及时有效的治疗外,也可通过食疗方增强免疫力,祛除外邪。

★参芪大枣汤

黄芪20克、党参10克、大枣5枚,水煎服。连服3-6天。

本方益气固表,适用于身体虚弱、自汗易感者。

★黄芪炖鸡

母鸡1只,黄芪50克,大枣10枚,生姜5片,盐、米酒适量。

母鸡洗净、切块,与黄芪、大枣一起放入锅内,加入清水,小火炖1小时后,加适量盐、米酒即可食用。

本方补肺健脾、益气固表,能增强免疫力,对气虚反复感冒、神疲乏力效果尤佳。

★荆防粥

荆芥10克、防风10克、桂枝10克、粉葛根10克、粳米100克。

前四味水煎取汁,另将粳米煮为稀粥,待粥熟时调入药汁,稍煮片刻即可,分2次服,可连服3天。

本方解肌、散寒、祛湿,适用于风寒感冒日久不愈,症见恶寒、头痛、项强(即颈项部有僵硬发紧的感觉)、全身酸痛、鼻塞等症者。

另外,反复感冒的患者要注意天气变化,及时增减衣物,以避免外邪侵袭。

来源:中国中医药报

感冒反反复复

试试三个食疗方