

春季养生要点

高邮市中医医院 治未病科 主任中医师 闫勤

“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少”(《素问·四气大调论》)。

精神养生

春季到来，阳气升发，乍暖还凉，人体阳气也顺应春阳之气向外疏发。

在精神上，因春季属肝木之令，只有保持精神情志上的舒畅，才能促进肝气的疏泄，有助于肝气的升发与春阳的升发相统一，从而增强机体对外界的适应能力。

生活起居

由于春季阳气升发，人体气血趋向于表，各组织器官负荷加重，于是中枢神经系统相对处于缺血状态。春天还易使身体困乏，早晨不易醒来，醒后又昏昏欲睡，这种现象俗称“春困”。在生活起居上，宜适当晚睡、早起，外出散步，舒展形体，以适应春季勃勃的生机，汲取大自然活力，使人体保持旺盛的精力。

随着气温的逐渐升高，万物蠢蠢欲动，各种细菌、病毒等微生物也同时开始生长、繁衍，传播疾病，所以这个时候要特别注意室内卫生。要保持室内空气新鲜，阳光充足，以预防春季常见病的发生。

早春气温乍暖还寒，阴晴多变，因此不要急着减衣服，特别是老年人，气弱骨疏，抗病力差，稍受风寒，易引发疾病。在这个时候，应注意防风御寒，常备棉衣，遇冷用之。春季衣着款式应宽松舒展。纯棉织品吸湿性好、暖和又贴身，是内衣的合适选择。

民间有“春捂秋冻”，“二月休把棉衣撤，三月还是梨花雪”、“吃了端午粽再把棉衣送”等养生格言。告诫人们春天不要减衣太早、太快。早春二月，即使气温已有所回升，但身体未必能够及时适应，因此适当保持冬天的衣着是必要的。一般而言，若温度低于 15℃，一天的温差高于 8℃，则是“捂”的明确信号。

饮食调理

在饮食上，宜选用甘、辛、温之品，清淡可口，忌油腻、生冷、粘硬食物。多选用既利于升发又富有营养之品，如黄豆芽、绿豆芽、柑桔、青菜、蜂蜜之类。由于冬季新鲜蔬菜较



少，摄入维生素不足，聚积一冬的内热要散发出去，所以要多吃新鲜蔬菜(如春笋、菠菜等)。对于体质过敏，易患花粉过敏、荨麻疹、皮肤病者，应慎食含动物蛋白的刺激性食物(如羊肉、蟹之类)。

中医认为，“春日宜省酸增辛增甘，以养脾气”。春季饮食调养宜选辛温、甘温之品，忌酸涩。中医所说的甘味食物，并非仅指食物的口感甜，更重要的是有补益脾胃的作用，如大枣、山药、大米、小米、糯米、高粱、苡米、扁豆等。

运动养生

冬季气候寒冷，人们的活动量大多偏低，因此肌肉和韧带也相对比较僵硬，所以刚开春的时候要进行适度体育运动，不能盲目追求运动量。

在锻炼前，一定要进行充分准备活动，让肌肉和韧带得到放松，防止因为运动量的突然加大而造成肌肉和韧带损伤。

运动方式可选择散步、慢跑、春游、放风筝等运动，动作宜舒展自然。

在初春乍暖还寒的气温条件下，做健身运动时，身体活动量不宜过大、出汗过多，运动后要及时补充水分，更换衣服，避免着凉，以防感冒。

作者简介：

闫勤，主任中医师，治未病科主任，扬州市名中医，高邮市首届名中医，中华中医药学会中医体质分会、亚健康分会、治未病分会委员，世界中医药联合会老年肌肉与骨骼疾病专家委员会委员，全国肝胆病咨询专家，江苏省中医药学会老年医学专业委员会常委，扬州市中医药名师工作室指导老师，扬州市中医药学会心系专业委员会委员，王琦国医大师学术传承人。1985 年毕业于南京中医药大学，30 年来一直从事内科临床工作，对事业精益求精，对患者态度热情，中西医结合基础理论均扎实，临床疗效显著，深受广大患者赞扬。有 20 余篇学术论文在省级以上杂志发表，多次参加全国学术大会，并作大会发言。先后两次去中国中医科学院、解放军 302 医院进修老年病、肝病。擅长用中西两法治疗各种老年病、各型肝炎，对养生保健、延缓衰老、体质辨识、治未病等颇有研究。

芋头、红薯、土豆、南瓜、黑木耳、香菇、桂圆、栗子等，每人可根据自己的口味选择，最好多吃一些。此外，要少吃黄瓜、冬瓜、绿豆芽等寒性食品，它们会阻碍春天体内阳气的生发；多吃大葱、生姜、大蒜、韭菜、洋葱等温性食物，能起到祛阴散寒的作用。

另外，春季多风干燥，很多人常被咽喉疼痛、口臭、便秘等“上火”的症状困扰。适

当多吃点养阴润燥的食物，如蜂蜜、梨、香蕉、百合、冰糖、甘蔗、白萝卜等，具有一定的缓解作用。

有胃炎的人更要注意饮食

春天是各种慢性胃炎、胃溃疡、胆结石、肝炎等疾病最容易复发的季节。因此，患有上述疾病的人在饮食上应格外注意。平时最好多喝点山药粥、小米粥，对山楂、乌梅等酸性食物一定要敬而远之。对于患有胆结石和肝炎的人而言，春天在饮食方面除了要遵循“省酸增甘”和“养阳”的原则外，还应该少吃油腻的食物，以防肝胆疾病复发。

作者简介：

刘志冬，主任中医师，世界中医药联合会消化病专业委员会委员。擅长消化性溃疡，上消化道出血，胰腺炎、肝硬化、支气管哮喘、慢性支气管炎、肺心病等疾病的诊治。同时在电子胃肠镜检查及镜下治疗方面有着丰富的经验。

春天多吃大枣山药保护肠胃

高邮市中医医院 脾胃病科 主任中医师 刘志冬

从中医角度来说，春天的饮食是历代养生家都非常重视的事情。

因为这个季节阳气生发、生机盎然，但也是各种病菌和微生物繁殖、复苏的季节，疾病很容易流行，合理的饮食可以提高人体免疫力，预防疾病发生。

多甘少酸是饮食原则

中医认为，春季与五脏中的肝脏相对应，很容易发生肝气过旺，对脾胃产生不良影响，妨碍食物正常消化吸收。甘味食物能滋补脾胃，而酸味入肝，其性收敛，多吃不利于春天阳气的生发和肝气的疏泄，还会使本来就偏旺的肝气更旺，对脾胃造成更大伤害。这正是慢性胃炎、胃溃疡等疾病在春季容易复发的原因之一。

甘味和甜味不完全相同

中医所说的甘味食物，不仅指食物的口感有点甜，更重要的是要有补益脾胃的作用。在这些食物中，首推大枣和山药。

现代医学研究表明，经常吃山药或大枣，可以提高人体免疫力。如果将大枣、山药、大米、小米一起煮粥，不仅可以预防胃炎、胃溃疡的复发，还可以减少患流感等传染病的几率，因此非常适合春天食用。

除了大枣和山药之外，甘味的食物还有：大米、小米、糯米、高粱、苡米、豇豆、扁豆、黄豆、甘蓝、菠菜、胡萝卜、



芋头、红薯、土豆、南瓜、黑木耳、香菇、桂圆、栗子等，每人可根据自己的口味选择，最好多吃一些。此外，要少吃黄瓜、冬瓜、绿豆芽等寒性食品，它们会阻碍春天体内阳气的生发；多吃大葱、生姜、大蒜、韭菜、洋葱等温性食物，能起到祛阴散寒的作用。

另外，春季多风干燥，很多人常被咽喉疼痛、口臭、便秘等“上火”的症状困扰。适

当多吃点养阴润燥的食物，如蜂蜜、梨、香蕉、百合、冰糖、甘蔗、白萝卜等，具有一定的缓解作用。

有胃炎的人更要注意饮食

春天是各种慢性胃炎、胃溃疡、胆结石、肝炎等疾病最容易复发的季节。因此，患有上述疾病的人在饮食上应格外注意。平时最好多喝点山药粥、小米粥，对山楂、乌梅等酸性食物一定要敬而远之。对于患有胆结石和肝炎的人而言，春天在饮食方面除了要遵循“省酸增甘”和“养阳”的原则外，还应该少吃油腻的食物，以防肝胆疾病复发。

作者简介：

刘志冬，主任中医师，世界中医药联合会消化病专业委员会委员。擅长消化性溃疡，上消化道出血，胰腺炎、肝硬化、支气管哮喘、慢性支气管炎、肺心病等疾病的诊治。同时在电子胃肠镜检查及镜下治疗方面有着丰富的经验。

扬州市恒久保安服务有限公司

扬州市强盛物業服务有限公司



服務到家

到家服務



春季如何预防面瘫

高邮市中医医院 脑病科 主任中医师 陆家武

做好预防才是最重要的。那如何才能春季预防面瘫的发生？

(1)春天要保暖，不要急着脱掉棉衣。春天虽然气温开始回暖，但是因为早晚的温差还比较大，人很容易伤风感冒，因此。春捂秋冻这个原则还是要遵守的，因为冬天冷在春天还会持续一段时间，在初春季节还是以保暖为主，这样可以避免感染风寒。

(2)提升抵抗力和免疫力。炎症的发生就是因为抵抗力和免疫力下降导致的，所以，预防炎症最好的办法就是提升自身的免疫力，春天是食物非常丰富的季节，平时在饮食中，一定要多摄入蛋白质和维生素 C，这样的食物很多，如果对于体质特别差的人，建议进行中医调理，提高免疫力。

(3)晚上睡觉还是关闭门窗。虽然关闭门窗睡觉会感觉空气不好，但是至少会比较安全。因为不会有冷风集中的吹到脸上。如果感觉室内空气不好，可以适当的进行净化，总之，春天还是不要开窗睡觉为好。

作者简介：

陆家武，主任中医师，内科主任兼急诊科主任。江苏省中西医结合学会脑病专业委员会常务委员，高邮市有突出贡献的中青年专家，高邮市名中医，扬州市名中医，扬州市中医药名师工作室指导老师。擅长在中西医结合防治脑梗死、脑出血、脑动脉硬化以及头昏、头痛、麻木、肢体无力等方面积累了丰富的诊断和治疗经验。



面瘫也称为面神经炎，春季是这种疾病的高发时节，因为春天的天气乍暖还寒，而且春风习习，早晚温差很大，因此导致人的抵抗力免疫力差，很容易感染疾病。晚上很多人家是关着门窗睡觉，但是有的开窗只开一条缝隙，这样，往往早上起来会感觉脸变歪了，最简单的皱眉的动作都做不了，表情变得很怪异，其实，这就是面瘫。那面瘫究竟是什么原因引起的，又该怎样预防？

一、细菌病毒的感染。春季是万物复苏的季节，细菌病毒在这个季节也是异常地活跃，他们的繁殖很快，传播的速度也很快，所以，人们稍不留意，就会中着。而因为感染引起面神经炎也是非常常见的。可能会因为感冒或者其他部位的炎症导致面部的神经炎症，所以，春季提升抵抗力和免疫力是非常重要的。

二、吹冷风。因为面瘫都是没有什么预兆的，而往往是睡了一夜的觉，早上起来才发现，很多人主要是因为晚上吹了冷风，因为春季的晚上风还是比较冷的，而且，最不正确的吹风方法，就是又想开窗但是又怕冷，因此，窗户只开一个缝隙，这样冷风通过狭小的缝隙吹进来，力量就会更强，而且，如果睡觉时脸正对着风吹过来的方向，就非常容易发生面瘫。

虽然面瘫 80%是可以治愈的，但是也非常容易反复，而且每次的反复都会比上次更严重，反复几次之后，逆转就会变得很难，因此，

时值阳春三月之际，人就特别容易犯困，睡觉睡不醒，工作也没精神，即使晚上有充足的睡眠，白天仍感到发困，出现了“春天疲劳症”，也就是我们俗称的“春困”。从中医的角度来讲，春季属五行中木，主升发与调达，在人体与肝相对应，在寒冬春之交时，阴气未去而阳气始发，一些阴盛而阳虚之体易致郁而不得发，阳升无力，清阳不能上濡清窍，故出现困乏无力且精神懈怠，或又心烦、失眠、多梦、眩晕等，甚至可诱出癫狂之症。具体有①痰瘀之体而阳郁失发，肥胖之人或高脂血症者多见，②肝阳素亢而肾阴不足，多见有情绪易激动、饮酒或高血压患者，③素体阴虚而不能助阳升发，多见于瘦人或糖尿病患者，④素体阳虚而不能随自然之阳升发，多见于平时畏寒怕冷或易患感冒者。

如何避免春困

1、多睡不能解春困。要解决春困，多睡并不是办法。一般情况下，成年人每天睡眠 8 小时左右就可以了，再增加睡眠反而可能降低大脑皮层的兴奋性，使之处于抑制状态，人会变得更加昏昏欲睡，无精打采，结果是越睡越困。所以，增加户外活动，增加人与人之间的来往，谈谈趣闻，会有很好的解困效果。

2、哈欠频频藏隐患。如果经常打哈欠，则要小心。正常人在感到疲劳时，常打几个哈欠，可增加了氧气的吸入，可使人的疲劳暂时减轻。可是，中老年人，尤其是高血压、脑动脉硬化者，频频打哈欠，有可能是缺血性脑中风的先兆，应提高警惕。大约有 70%～80%的缺血性脑中风的病人，在发病前一周左右，会因大脑缺血缺氧而频频出现打哈欠现象。其原因是中老年人，特别是患高血压、脑动脉硬化者，由于动脉粥样硬化，管腔变窄，血管壁弹性降低，致使流向大脑的血流量减少，而大脑对缺氧十分敏感，仅占体重 2%左右的大脑，却消耗全身需氧量的 25%左右，因此，当大脑缺血缺氧时，即引起哈欠频频。打哈欠还可使胸腔内压力下降，上下腔静脉回流心脏的血量增多，心脏的输出血量增多，脑细胞的供血供氧能力得到改善。但这种改善是暂时的，因此，频频哈欠常预示缺血性脑中风可能近期发生。

因此，中老年人，尤其是有心脑血管疾病者，出现无诱因的频繁哈欠，应及时去医院检查，在医生指导下，对高血压、高血脂和糖尿病等积极进行治疗。饮食宜清淡，避免高脂饮食，戒烟限酒，多饮水以稀释血液，口服小剂量阿司匹林，防止血栓形成。在日常生活中，注意保持精神乐观，情绪稳定，防止激动，并注意防寒保暖，特别是早晚气温较低时应避免户外活动。

3、春困期预防心理障碍。入春以来，心烦、失眠、多梦等，这些难受困扰着许多人，极易诱发多种心理疾病，应提前做好心理保健。春季人体内分泌不稳定，重型精神病人的发病率明显增高。除了精神分裂症等人们熟悉的精神卫生疾病外，因为“春困”而引发的多种心理问题也不少见。

4、当春困袭击了你，你又如何把它赶走呢？以下是自己可用的一些方法：

略谈春困原因与处理方法

高邮市中医医院 脑病科 主任中医师 张小平



①困倦思睡时，用具有芳香气味的牙膏刷牙漱口，并用冷水洗脸，提高机体神经系统的兴奋度，从而达到消解春困的目的。②走出室外，到郊外、湖畔、山巅，举目眺望。如果长期在室内，也可在室内添置一些色彩艳丽并富有生机的饰物以及花草，给人以一种赏心悦目之感。③困倦时，可闻闻风油精、清凉油、花露水以及点燃的卫生香味道，可驱除困意，振作精神。④困倦时，常听些曲调优美明快、有激励振奋人心作用的音乐或歌曲，或者欣赏一些相声、小品、笑话及喜剧影视，在获得欢笑中，兴奋神经，驱除困意。⑤有困意时，活动活动肢体，可舒筋活血，通利关节，使大脑兴奋起来。⑥出现“春困”，不要随意服用药物，不要试图靠喝咖啡、浓茶改善症状。⑦注意饮食调剂，春天阳气生发，辛甘之品有助于升阳，温食有助于护阳，姜、葱、韭菜宜适度进食，黄、绿色蔬菜如胡萝卜、菜花等宜常吃。最好不要大量食用牛奶、香蕉、莴笋、肥肉及含酒精类的食物，此类食物易使人产生疲倦感或引起明显嗜睡乏力，具有催眠作用。

5、中药辅助祛困法。①痰瘀之体而阳郁失发，可用当归、川芎、瓜蒌、陈皮等；②肝阳素亢而肾阴不足，可用天麻、钩藤、菊花、枸杞等；③素体阴虚而不能阴中求阳升发，可用山萸肉、杜仲、枸杞、柴胡等；④素体阳虚而不能随自然之阳升发，鹿茸、菟丝子、西洋参及少量红酒等。

作者简介：

张小平，主任中医师，康复科主任，医务科、信息科副科长。扬州市康复医学会委员，扬州市中医学学会脑病专业委员会副主任委员，扬州市医学会神经内科专业委员会委员，江苏省针刀专业委员会委员。熟练掌握眩晕手法复位，脊柱定点旋转复位手法，针刀技术，中风及脑外伤，脊髓损伤后遗症等中西医结合康复治疗技术。

高郵市中醫院
GAOYOU HOSPITAL OF TCM

中醫院之窗

健康之友 总第 258 期
2017 年第 4 期
www.gysayy.com

新浪微博: @ 高郵市中医医院
微信号: gaoyouzyyy
QQ: 800041201