

## 惊蛰养生有“三防”



3月5日是二十四节气中的第3个节气惊蛰,每年的时间点在公历3月5日至6日之间,太阳到达黄经345°时。《月令七十二候集解》中提到:“二月节……万物出乎震,震为雷,故曰惊蛰,是蛰虫惊而出走矣。”入冬时动物冬藏,不饮不食,称为“蛰”。待雨水节气过后,天气转暖,渐有春雷,万物复苏,意为“惊蛰”,这时我国大部分地区进入春耕季节。中国传统养生理念与自然物候现象息息相关,惊蛰时节的养生要点主要是“三防”。

### 防上火感冒倒春寒

惊蛰时节,乍暖还寒,要注意做好“三防”:防上火、防感冒、防倒春寒。

**防上火** 仲春之时肝气生发,人容易“上火”,晨起后宜喝温开水,日常也可饮用少量白茶。若是出现口苦、口干、口臭、咽喉疼痛等症状,可用少量菊花、金银花等量泡水代茶饮,以清热降火解毒;配等量桂花,则能中和菊花和金银花的寒性,亦可改善口气。三花相配,是非常不错的选择。

**防感冒** 春季是流行性感冒的高发季节,各种病毒和细菌活跃,而鼻腔是它们传入身体的主要途径。坚持早晚进行鼻腔清洗,能够有效预防感冒。可以用鼻腔清洗液,也可以手捧清水,用鼻子轻轻将水吸入鼻腔,停留片刻后用力将水喷出,反复3~5次。此外,用香菜、白萝卜、生姜、冰糖一起煮汤喝,适合于风寒感冒初起,体温不是很高,有轻微流鼻涕但无明显咽痛时。

**防倒春寒** “风”是这一时节的主角,且风力较大,稍不注意病菌就会侵犯人体。避风邪、畅情志、节饮食,是此时的养生之道。我们要护好手腕、腰腹脐、脚踝3个部位。手腕处,为神门穴做好保暖,可以保护全身血脉。人的阳气以肾为本,肾居于腰腹部,腰部保暖有助于肾脏健康。腹部有很多重要经脉,如脾胃经、肝肾经等,腹部又最易受寒,特别是胃部怕冷,容易腹泻的人要特别注意此处的保暖。足踝处不外露,很多女性手足肢寒、痛经腹痛都是因足踝处受寒所致。

### 时令蔬菜认准荠菜和香椿

惊蛰过后,人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,养生应顺乎阳气升发,万物始生的特点,使精神、情志、气血舒展畅达。《黄帝内经》曰:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早行,广步于庭,披发缓行,以便生志。”意思是春季万物复苏,应该早起,散步缓行,可以使精神愉悦、身体健康。在生活起居上,我们应

当早起,穿宽松的衣服,适当户外散步,做舒缓的运动,如太极拳、八段锦等。束发不可过紧,避免身着紧身衣裤,以免身体经络被束缚,经气不得生发。

从饮食方面来说,惊蛰时节的饮食起居应顺肝之性,助益脾气,令五脏和平,宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物,如春笋、菠菜、芹菜等,少吃动物脂肪类食物。尤其推荐大家食用两种时令蔬菜:荠菜和香椿。“阳春三月三,荠菜赛灵丹”,荠菜是春季最早发芽的野菜,有护肝明目、利尿消肿之效,还含有丰富的维生素C和胡萝卜素。香椿可提高免疫力、健胃、理气、抗菌、消炎、润肠,香椿摊鸡蛋、炸香椿芽儿、凉拌香椿都是不错的选择。

此外,当下气候比较干燥,容易使人口干舌燥、外感咳嗽,推荐食用冰糖雪梨银耳枸杞汤。平时咳嗽的老人和小孩也可用川贝、雪梨、红枣蒸食,将梨顶部切除当盖,梨核挖空,放入川贝三五粒、去核红枣、冰糖一两颗,上锅蒸熟即可食用。这种做法既能缓解梨的寒性,又可润肺止咳。

摘自《北京日报》



## 幼儿急疹家长别慌,不要盲目用抗生素

“幼儿急疹患儿通常3天后就会退烧,皮疹出来后就好了,家长不必频繁带孩子去医院。”全军儿科疾病诊治中心、解放军联勤保障部队第九〇〇医院儿科主任医师任榕娜介绍说,幼儿急疹只是虚张声势的“纸老虎”,宝宝不烧了,身上出现玫瑰红色的斑丘疹,一般再过两天左右就会痊愈。因此,遇到患儿发烧甚至高烧,但是精神状态还比较好,活泼能吃,能玩,全身状况基本良好,这种情况不要盲目用药,特别是不要盲目使用抗生素。

任榕娜指出,幼儿急疹是婴幼儿时期一种常见病毒性出疹性疾病,民间也叫“烧疹”,主要见于2岁以内婴幼儿,尤其以一周岁以内婴幼儿患病居多。幼儿急疹多以突然高热起病,体温在数小时内可上升到40℃或更高,持续高热3至4天后体温骤然下降,在体温下降的同时或稍后皮肤迅速出现淡红色斑丘疹,皮疹大多为分散性的,全身各处均可见到,但面部及四肢远端皮疹较少。出



疹后1至2天迅速消退,不留色素沉着亦不脱屑。

孩子得了幼儿急疹,家长不要惊慌,更不要急着用抗生素。任榕娜表示,孩子发热虽然较高,但精神状态好,全身症状较轻,仅有轻度咽红,有时伴轻微咳嗽,出疹后有的宝宝会腹泻。幼儿急疹患儿通常精神反应良好,既不怕风也不畏水,不影响其进食、玩耍,多给患儿喝水,补充足量水分,给予易消

化食物,尽量少吃辛辣香燥食物。发烧时,用温热毛巾稍用力擦拭患儿全身皮肤,重点擦拭患儿腋下、颈部、腹股沟等部位,促进体表毛细血管扩张,有利散热。服用退烧药后出汗了,应及时换上干净衣服。

皮疹出现之后,也不需要特殊处理,保持皮肤清洁干燥就可。这种皮疹不痛不痒,娃娃不会去抓、去挠,也不需要涂药膏,自然消退后也不会留下色素沉着和疤痕。但是,如果皮疹超过3~4天还不退或反复出现,就应尽快带孩子去医院。

任榕娜建议,疫情防控期间,娃娃们在家里和幼儿园都有严格防范措施,普通的呼吸道疾病发病明显减少了,因此要保持良好卫生习惯,佩戴口罩、勤洗手、勤洗脸、经常擦拭婴幼儿玩具。生活中,注意孩子营养均衡、足量饮水、充分睡眠,提高免疫力。多带孩子去户外锻炼身体,尽量不要去人群密集、环境密闭不通风的地方,适当增减衣服,增强身体免疫力。

摘自《中国妇女报》

## 正确运动锻炼益于健康

运动可以增强心肺功能、激活免疫系统,改善精神状态,是一项对身体有诸多裨益的活动。让运动成为一种习惯,是健康生活方式的重要内容。

在运动开始之前,不妨认真考虑自己对哪项运动更有兴趣。兴趣是最好的老师,选择一项自己爱好的运动,可以让坚持更容易。

选择运动项目要考虑自身的健康状况和基础疾病。不同年龄的人群要选择与自身心肺功能相匹配的运动项目,例如老年人不宜选择爆发力强的运动项目,糖

尿病患者更适合中等强度、有氧代谢多的运动项目。

很多运动爱好者在运动初期表现出极大的热情,不仅运动强度大,而且运动时间长。殊不知,突然大量的运动会让原本平静的身体面临巨大的考验。在局部,肌肉的糖原储备在短时间内无法适应突然增加的运动负荷,大量无氧酵解产生的乳酸堆积影响运动的发挥。现有的肌纤维数量和长度、肌腱的韧性以及骨骼的结构,也难以快速应对陡然增加的力量或速度要求。运动超过了肌肉、肌腱和骨骼的耐受阈值,可引起肌肉、肌腱损伤或者应力性骨折,特别是在运动前没有进行充分热身活动的情况下,巨大的运动强度甚至会导致各种运动性损伤。

正确启动运动锻炼,可以有效地激活身体潜能,使身体逐渐适应运动强度。遵循人体的生物学及体育锻炼的客观规律,能使自身的运动水平逐渐提高。

每次运动前要进行充分的热身。热身的目的是使身体神经系统、呼吸系统、循环系统、运动系统逐渐进入运动状态。体育运动要求神经系统和运动系统高度默契配合,达到更快的速度和更大的力量。这一运动状态的维持需要呼吸系统和循环系统的通力合作,保障氧气与营养物质的充足供应和代谢废物的及时排出。循序渐进的过程让身体的上述系统逐渐平滑地实现步调一致,可以减少运动中由于各器官功能不匹配带来的不适或疾病,最终达到最佳的运动状态。

运动训练可遵循“超量恢复”原则,在每次锻炼基础上再强化一小步,在接下来的恢复过程中,身体会提升相应的生理功能,以适应更强锻炼水平。

很多人有过运动后第二天开始出现肌肉酸痛的经历,这是一种常见的现象,被称为延迟性肌肉酸痛,常在开始一项新的运动项目或运动强度突然增加后一段时间内出现。延迟性肌肉酸痛会导致关节活动幅度减小、肌肉收缩力量减小,有触痛感。延迟性肌肉酸痛一般出现在运动后12至24小时,24至48小时达高峰,3至7天可自行缓解并消失。

目前尚无有效的方式能治疗延迟性肌肉酸痛,避免其负面影响的方法包括:运动前充分的热身、合理评估自身可接受的运动强度、运动后放松以及制订循序渐进的运动计划等。总之,动则有益,贵在坚持,多动更好,适度为宜。

摘自《人民日报》



## 开春了,这时候最适合养养眼

春天来了,万物复苏。中医认为春属木,肝属五行之木,春气与肝气相通,而肝开窍于目。此时也是养眼护眼的好时节,特别是低头族、上班族终日电脑、平板、手机等电子产品不离手,深受眼疲劳、干涩、疼痛困扰。趁热打铁,赶快跟医生学习下春季养眼的妙招吧。

### 减少用眼过度 喝茶助护眼

切勿长时间对着电脑、电视,每隔半小时要望向窗外的远处眺望,或者闭目养神,让眼睛进行短暂的休息。对于眼睛干涩,可使用人工泪液以缓解症状。同时,眨眼睛也有利于泪水的分泌,促进眼球湿润。

喝养生茶也是护眼养肝的方法之一。可以选用枸杞子、菊花或决明子等滋阴养肝、清肝明目的药材。此外,我们在喝茶的时候,将眼部靠近杯口,使水蒸气散发在眼睛周围,养肝护眼的效果会更好。

### 多进行户外活动 放松身心和眼睛

多到户外活动舒展身心,将视线延伸转移至高远处,自然调节眼肌,帮助放松。

冬奥之年,大家享受滑冰、滑雪等冬季运动快乐的同时,一定记得佩戴防护眼镜,避免阳光损伤眼睛。春天一些植物开始花粉飘扬,对花草树木过敏的患者,在外出郊游的时候不要站在花树旁和风向下方,以免吸入花粉引起过敏。

一旦眼部过敏会出现眼痒、流泪、畏光、眼部皮肤干燥、红肿,需要到医院眼科进行检查。中医可尝试贴耳豆、耳尖放血等方法减轻过敏症状。

### 多食绿色食物 明眸亮眼吃出来

养眼护眼首先要养肝护肝,青色入肝经,所以绿色的食物可以对肝进行调养。

春天应避免高温、辛辣、油腻、大补类食物,需要长时间用眼的人群可多进食养肝护肝、滋补肝肾的食物,如动物肝脏、牛奶、豆制品、胡萝卜、红薯、菠菜、芹菜、橙子、草莓等。

### 中医助力 护眼有“方”

中药热奄药疗法 用中药的热奄药包置于眼部热敷,利用其温热可达到眼部温经通络、调和气血、祛风驱寒的作用。

对于治疗“迎风流泪”、干眼,都有很好的治疗作用。

**穴位保健** 日常可按揉眼部穴位及头部穴位,如睛明、攒竹、承泣、太阳穴、百会穴等。

临床上还可用针刺疗法,进行穴位针灸。

**灸法** 雷火灸又叫雷火神灸,是用中药粉末加上艾绒制成艾条,采用纯中药配方,对眼部、额部、耳部、合谷等部位熏灸。其热效应激发经气,使局部皮肤肌理开放,药物透达相应穴位内,起到疏通经络、活血利窍、改善周围组织血液循环的作用。

此外,还有特色“隔核桃壳眼镜灸”,在核桃壳内加入煮好的枸杞、菊花、密蒙花、石斛、决明子、夏枯草等滋阴补肾、清肝明目、明目退翳的中草药,用铁丝将两侧的核桃壳固定制成眼镜框架,再将艾柱放入特殊制成的眼镜框架的铁丝网中固定,点燃一侧艾柱,戴上用于灸治眼疾。摘自《北京青年报》



## 练肌肉,让减肥步入正轨

我们摄入的约60%~70%的能量用于维持生命,叫做基础代谢。有效提高基础代谢是减肥最有效的方法之一。骨骼肌(即肌肉)是基础代谢消耗的大户,保证骨骼肌在身体中的比例尤为重要,最有效的方法就是力量训练。但中国老百姓对其往往有很大误区,比如年轻女性认为力量训练会把肌肉块练大,不美观;老年人觉得力量训练中要屏气,增加心脏负荷。

事实上,年轻女性因为雌激素的作用,一般的肌肉训练不会把肌肉块练起来。相反,把中小力量训练与有氧运动结合起来,能增加肌肉百分比,从而提高基础代谢率,减肥更有效。对老年人而言,力量训练更重要。从30岁起,肌肉开始走下坡路,如不锻炼,到50岁时,肌肉体积已萎缩10%,60~70岁大约又萎缩15%。80岁后每10年的萎缩可高达30%;平均下来,40岁后每10年肌肉萎缩5斤左右,而同期脂肪约增加10斤左右。

如果只靠控制饮食调节体重,虽然对“坏体重”(脂肪)有所帮助,但对“好体重”(肌肉)的维持帮助甚微。另外,这种减肥形式难以坚持,还容易导致“隐性”肥胖,即体重看上去正常了,但体脂率很高。相反,增加运动量,尤其是力量训练,锻炼后肌肉细胞水平的恢复并不是马上停止,能延续较长时间,因此力量训练后的耗能不亚于有氧运动。

除了到设备齐全的健身房撸铁,生活中随时随地的锻炼也能增肌。“搬运重物”是人类没有工具,特别是还没有发明省力工具前最重要的“运动”形式之一,包括抱孩子、扛回打到的猎物。体能训练界,尤其是交叉体能训练里,开始找回这些老祖宗的训练方法。其实只要做个有心人,处处都是健身房。

靠单一方法取得减肥成功的可能性很小,除了养成良好的运动习惯,良好的饮食习惯和生活方式也是成功的关键。

**警惕“隐性”能量。** 尽可能避免饮用碳酸含糖饮料。美国大多数州的

小学校把这些饮料请出了校门,而国内很多学校(尤其是大学校园内)以及现代化公共场所(包括体育馆和晨练场地)正在积极安装多种饮料销售机或设立便利店。果汁饮料的隐性能量也不容忽视,因为在水果饮料加工中,利于健康的粗纤维大量流失,为调节出口口的味道和漂亮的颜色,往往加入糖和色素,而果糖是启动存脂的开关。

**偶尔奖励自己。** 一提到减肥,很多人马上想到“累得七死八活,饿得头昏脑涨,反弹得一塌糊涂”。其实这是完全可避免的。研究表明,一个星期的运动和饮食调整后,奖励自己一点爱吃的“垃圾食品”,反而利于继续减肥。

**保持足够睡眠。** 有研究表明,缺觉是导致肥胖的一个危险因素,因为醒来的时候多摄入的能量(每天大约300千卡)会下降基础代谢率,增加胰岛素分泌。

**心理调节不可忽视。** 研究表明,经常做点放松、深呼吸或打坐类的运动会帮助“好思想”(少吃或不吃甜点)战胜“坏思想”(再来一块吧)。同时,家庭和社会支持对成功减肥也很重要,准备减肥的人在开始前一定要建立起自己的社会支持圈。

此外,肥胖的人常常患有慢性病,减肥中引起的生理和心理变化可能对现有疾病产生意想不到的负面影响。所以,减肥前一定要做次全面体检,如果已患某种疾病,要咨询专家,对可能出现的减肥副作用做好应急准备。

摘自《生命时报》

