

春季防病有诀窍

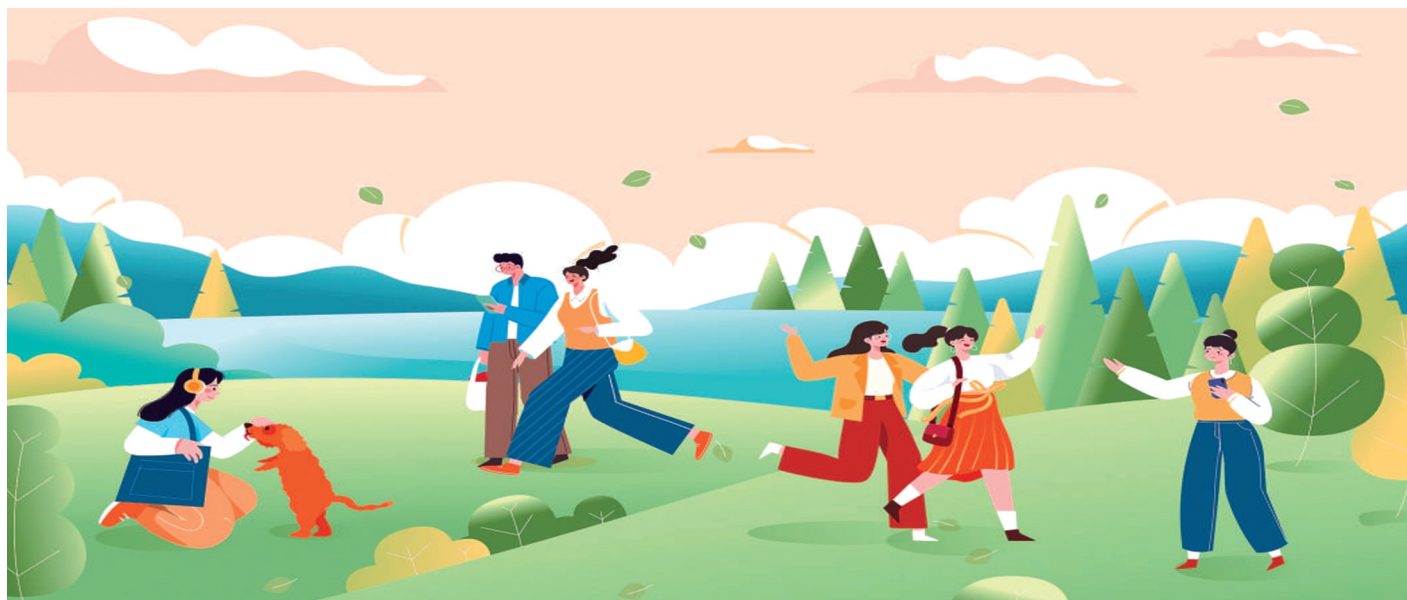
春暖花开,万物生机勃勃,但这一时期气温波动明显。《黄帝内经·素问·下面留白六元正纪大论篇》中记载:“丙午,其运寒,其化凝惨栗冽,其变冰雪霜雹,其病寒下。”也就是说,在丙午马年,寒水偏盛,容易受到寒邪侵袭。春季会出现“倒春寒”现象,清明后仍旧可能出现降温天气。那么要如何健康度过这个春天?哪些常见病需要格外注意预防呢?本期编辑特别整理了相关内容。

预防感冒过敏 从睡好吃好做起

《黄帝内经》中提到“春三月,此谓发陈”,即利用春阳升发之机代谢冬季积蓄的陈旧物质。而同时,春季易引动“故疾”,特别是在冬季因受寒生病却未被彻底治愈的病根,更容易在阳气生发的过程中表现出来,引起感冒、咳嗽、过敏、咽喉不适、皮疹等问题。人体中哪个脏器和部位较为薄弱,就更易在春季出现不适症状。

那么要如何应对?《黄帝内经》中讲到春三月应“夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生”。在作息上,相比冬季可适当缩短睡眠时间,但依旧要保证充足和良好的睡眠,尽量不要熬夜;多亲近大自然,多晒一晒太阳,让自己的身心尽量放松,可做一些舒缓的运动,如散步、八段锦、太极拳等,春季不宜做太过剧烈的运动。

在饮食上,选择当季当地的果蔬,尽量不吃反季节食物和进口食物,或不符合当地气候特点的食物。在茶饮的选择上,也要根据每个人不同的体质和健康状况来决定。



随着气温的回升,容易出现上火的问题,表现为咽喉肿痛、头痛牙痛、口腔溃疡、眼干眼痛、长痘痘、便秘等症状。值得注意的是,不只有热性体质的人会上火,寒性体质的人由于经络不通、阴阳失衡也可能上火。

上火分虚实 不可盲目清热祛火

那么上火应该如何解决?不少人一上火就马上想到祛火,盲目服用药物,不对症反而加重了症状,这是一大误区。中医的八纲辨证中讲究分虚实,上火也不例外。

顾名思义,实火是实实在在的火,人体

中阳气亢盛、火比较大,在受到风邪、寒邪等外邪侵袭时,很快会出现嗓子痛等因发炎引起的上火,此时就需要清热解毒;而虚火则是由于阴虚导致的火旺,更多表现为口腔溃疡、五心烦热等症状,此时应遵医嘱进行有针对性的滋阴降火。

情绪波动大 或与肝气不舒有关

不少人在春季容易情绪波动,这可能与肝气疏泄不畅有关。从中医五行来看,春属木、对应肝,在阳气生发的季节,做好疏肝柔肝很关键,否则会引起情绪、脾胃、睡眠等问题。

在春季,肝气不舒和肝火大还可能一

起发生,可在疏肝理气的同时清肝热,保证人体气机通畅、阴阳平衡。例如,常见的中成药加味逍遥丸,在经典组方的基础上,增加了牡丹皮和栀子两味清肝热药,就可达疏肝理气的同时清肝热的目的。

另外,在日常生活中多做户外活动也

可帮助调节情绪。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这7种情绪调理不好都可能导致各种疾病的发生,如思虑过度伤脾、忧伤过度伤肺、恐惧过度伤肾等。亲近自然、放松身心、呼吸新鲜空气、多晒晒背,都有助于在快节奏的生活中保持良好的心情和状态。

睡眠质量不佳 找到根源是关键

正是阳的代表。

而“阳不入阴”往往与阴虚有关,阴阳失衡导致阳气不能顺利回归。例如,小孩子物质基础好,精气神足,睡眠时间久且质量好;而随着年龄的增长、身体的衰老,老年人物质基础差,往往容易出现失眠、早

醒、多梦易醒等问题。

同时,阴阳失衡造成的经络不通、气机不畅也会引起睡眠问题。此时应辨证论治,找到问题的根源,不可盲目使用助眠类药物,否则可能发生耐药性,以及病情的加重和反复发作。(杨莉萍)

链接:

最美人间四月天,大自然欣欣向荣,万物生机旺盛,气温稳步回升。清明过后,意味着春季接近尾声,此时气温升高,雨水增多,既是春播春耕的季节,更是人们养生的好时节。

人体的阳气有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点,清明过后,大自然的阳气进一步生发,人体的肾阳也逐渐旺盛。《黄帝内经》讲“春夏养阳,秋冬养阴”,清明过后处在春季到夏季的过渡阶段,是滋补阳气的合适时机。因此养生要注重养肾,既要保护肾阳的正常生发过程,又要趁此时机滋补人体不足之阳。

饮食养生

清淡饮食:清明时节肝气生发,为防止肝气过旺损伤肾阴导致肾的阴阳失调,此时节应以清淡饮食为主,多食时令水果蔬菜,如菠菜、山药、银耳等。饮食应定时定

春季养生小常识

量,忌暴饮暴食。

适当进补:在上述清淡饮食的原则下,可适时选择一些中药补肾之法,如服用河车杞枣芎肉汤。准备紫河车30克,大枣30克,枸杞子、山萸肉各15克。将大枣、枸杞子、山萸肉洗净,与加工好的紫河车一并放入砂锅内,加入适量清水,先用武火煮沸,再用文火煎熬2小时左右。趁热食用,每日早、晚各1次,每次200毫升。

起居养生

保证睡眠:春三月,内经讲“夜卧早起”,但需避免熬夜,不建议每日入睡时间

超过23时。熬夜不仅会影响第二天精力,而且从中医角度来讲,熬夜对肝脏影响最大,肝肾同源,日久必然会损伤肾精,造成肾阴肾阳的不足。

春捂秋冻:清明过后虽气温回升明显,但早晚温差仍较大,清晨及晚间外出时适当增加衣物,避免自然环境之寒损伤体内之阳,既可以防止感冒等疾病,同时可以防止风邪入侵。注重春季的养生可以预防夏季腹泻等疾病的发生。

运动养生

清明过后,春光明媚,空气清新。此时携家人朋友一起到郊野踏青,不仅能欣赏到大自然的美景,使人心旷神怡,还能活动筋骨,锻炼身体,有助于阳气的生发与运行。除了踏青,也可选其他户外活动如健步走、慢跑。