

# 春令当心“风”致病

养生专家称,衣食住行处处要科学

春季是万物生发、推陈出新的季节,也是养生保健的好时节,那么该如何养生呢?安徽省针灸医院老年病二科主任朱春沁就表示,顾护阳气、慎避风寒、调节情志等在春季尤为重要。

■ 崔乐乐 王津淼 记者 李皖婷 文/图



**名医简介:**朱春沁,主任医师,老年病二科主任。擅长中西医结合、针药并用治疗老年心脑血管疾病、糖尿病、血脂异常、眩晕、头痛、颈椎病、腰腿痛、面瘫、慢性咳嗽等。

## 春宜养阳,顾护阳气很重要

“春季阳气渐生,而阴寒未尽。这就要求我们注意保养体内阳气,使之不断充沛,逐渐旺盛起来。”朱春沁表示,若春季阳气生发不足,或阳气受损,难以为夏长提供良好的基础,会发生“寒变”,这就是所谓的“春夏养阳”。

另外,春令当风,人体的皮肤腠理变得疏松,阳气外泄,同时对风寒之邪抵抗力下降,更

易损伤阳气,尤其是老年人还有可能引起旧病复发。所以,春季当捂,衣物不宜顿减,衣物宜柔软保暖、宽松舒展。

睡眠方面,朱春沁建议做到晚睡早起,与日俱兴;保证充足的睡眠,睡前半小时时应使心绪宁静,情志平稳,即“先睡心,后睡眼”;适当的午睡可消春困。

## 慎避风寒,要小心防止春瘟

春季多风,这就增加了皮肤与空气的热量交换,使体内的热量丢失过多,易伤阳气;且春季人体皮肤腠理疏松,风邪易袭,故春季养生的关键是避风。同时,春季变化无常,乍暖还寒。致使人难以适应,抗病能力下降,所以春季一定要注意保暖,尤其是体弱多病之人。春季

天气转暖,利于病毒、细菌、微生物的传播,导致流行病、感染型疾病的发生,故应做好防范,做到“虚风贼邪,避之有时”。

另外,春季还是慢性疾病,如高血压、冠心病、消化系统疾病的多发季节。所以,平素要加强身体锻炼,并在春季采取一定的防护措施。

## 调节情志,首要是保护肝脏

按中医五行理论,春季应是肝脏机能活动的旺盛季节。所以,春季养生尤其要重视对肝脏的保养,使肝脏机能正常,以适应气候变化,减少疾病的发生。

春季气候转暖,然又风多物燥,常会出现皮肤、口干舌燥、嘴唇干裂等现象,故应多吃新鲜蔬菜、多汁水果,如柑橘、蜂甘蔗等,以补充人体水分。宜多食养血补肝之品,如大麦、芝麻、桑葚、动物肝脏等。春季的饮食还宜多食甜,少食酸,以养脾胃。可选韭菜、香椿、百合、荠菜、山药、萝卜、菠菜等。同时饮食宜清淡,多样化,避免油腻。药物调养则要考虑脾胃升降生化机

能,用生发阳气之法,选用性味甘平之品,调补脾胃。可选用柏子仁、枸杞子、沙参、西洋参、决明子、白菊花、何首乌及补中益气汤等。

“凡愤怒、悲思、恐惧,皆伤元气”。因此,在精神调摄方面,要静心寡欲、不妄劳作,以养元气。

在运动健身方面,人体内的阳气经过一冬的闭藏,在春暖花开,春阳生发之际,也应顺势而动,向外生发以与天地之气相应。运动项目可选择散步、踏青、放风筝、荡秋千等。在健身运动过程中,肢体不宜过多暴露,晨练不宜过早,且暮练、晚练优于晨练;还应注意,以小运动量为宜,以不出汗或微出汗为佳。

安徽省福利彩票发行中心



# 快3”派奖 30000万

## 回馈彩民超实惠

日均派送奖金近200万

日均返奖率高达79%

