

根据四季调作息 春夏保健宜早起

晚睡晚起 养生大忌



中医养生认为，人生于天地之间，其生命活动就要与春夏秋冬的“生”、“长”、“收”、“藏”保持一致。根据四季变化来调整自己的作息，顺

应自然，能够改善睡眠质量，起到很好的养生作用。

春季晚睡早起：春是万物开始生长之季，天地之气此季开始萌发，故春天的睡眠应该是“夜卧早起”。具体睡眠时间，一般保持在晚上 10 点半左右入睡即可；早晨要早起，6 点左右为宜，这样有利于机体内阳气的生长。

夏季晚睡最短：夏季万物处于盛极状态，人体也是如此。随着活力渐入高峰，人清醒的时间也会大大增加，一般人夏季睡眠只要五六个小时就可以了，因而夏季作息更需要“夜卧早起”。与春季不同的是，因

为夏季的白天是一年中 longest 的，所以睡眠时间应该更晚些，可在 11 点左右上床，但早起时间不变。

秋季早睡早起：如果春天的“生”和夏季的“长”做的比较好，那么到了秋季，人体就会达到四季中最平衡的状态。此时的人体状态从夏季时的亢奋转变为秋季时的内敛，因此如果有条件的最好早些入睡，每天保持至少 8 小时的睡眠时间，以利于阴精的“收”。秋季虽开始收敛，但还无需“藏”，因此在早睡的时候，要注意早起，以顺应阳气的舒张。

冬季早睡晚起：冬季主“藏”，动

植物多进入冬眠状态，以养精蓄锐，为来年生长做准备。人体也应该顺应自然界的特点而适当减少活动，以免扰动阳气，损耗阴精。这个季节的睡眠要“早卧晚起”，最好做到天明才起。但也不应起得太晚，否则阳气无法舒展升腾，不利于身体的阴阳平衡。

虽然四季的作息时间表不尽相同，但“晚睡晚起”却是养生的大忌。晚睡晚起打破了人体顺应自然变化的规律，因此熬夜、赖床都会使身体疲乏，头脑昏沉。当然，任何一种作息规律都应有个度，以总体睡眠时间在 7~9 小时为宜。（苗华为）

自我检测

我国出台首部《中医体质分类与判定》标准 你属于哪种体质

阴虚体质、寒凉体质……说到体质，每个人的身体状况都不尽相同，日前，关于体质才有了新分法。

4 月 9 日，我国第一部《中医体质分类与判定》标准出台，研究人员在全国范围内进行了 21948 例流行病学调查，总结出人体有 9 种体质。那么，你属于哪种体质，在平时的生活、饮食习惯上又该注意什么？

1.平和质。特征：正常的体质。调节：饮食有节制，不要常吃过冷过热或不干净的食物，粗细粮食要合理搭配。

2.气虚质。特征：肌肉松软，声音低，易出汗，易累，易感冒。调节：多食用具有益气健脾作用的食物，如黄豆、白扁豆、鸡肉等。少食空心菜、生萝卜等。

3.阳虚质。特征：肌肉不健壮，常感到手脚发凉，衣服比别人穿得多，夏天不喜欢吹空调，性格多沉静、内向。调节：平时可多食牛肉、羊肉等温阳之品，少食梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉食物，少饮绿茶。

4.阴虚质。特征：体形多瘦长，不耐暑热，常感到眼睛干涩，总想喝水，皮肤干燥，经常大便干结，容易失眠。调节：多食鸭肉、绿豆、冬瓜等甘凉滋润之品，少食羊肉、韭菜、辣椒等性温燥烈之品。适合太极拳、太极剑、气功等运动。

5.血瘀质。特征：皮肤较粗糙，眼睛里的红丝很多，牙龈易出血。调节：多食山楂、醋、玫瑰花等，少食肥肉等滋腻之品。可参加各种舞蹈、步行健身等。

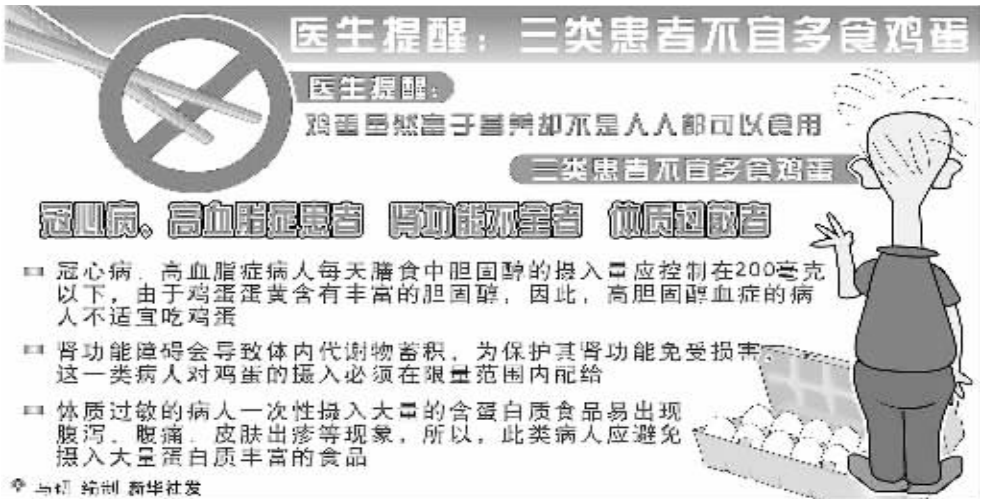
6.痰湿质。特征：体形肥胖，腹部肥满而松软。易出汗，且多黏腻。经常感觉脸上有一层油。调节：饮食应以清淡为主，可多食冬瓜等。因体形肥胖，易于困倦，锻炼应循序渐进，长期坚持。

7.湿热质。特征：面部和鼻尖总是油光发亮，脸上易生粉刺，皮肤易瘙痒，常感到口苦、口臭，脾气较急躁。调节：饮食以清淡为主，可多食绿豆、芹菜、黄瓜、藕等甘寒食物。适合中长跑、游泳、爬山等。

8.气郁质。特征：体形偏瘦，常感到情绪低沉，无缘由地叹气，易失眠。调节：多食黄花菜、海带、山楂、等具有行气解郁作用的食物。气郁体质的人不要总待在家里，多参加群众性运动项目。

9.特禀质。特征：这是一类体质特殊的人群。其中过敏体质的人易对药物、食物、气味、花粉过敏。调节：少食荞麦、蚕豆等。居室宜通风良好。保持室内清洁，被褥、床单经常洗晒，可防止对尘螨过敏。

（王尚）



保健提醒

给眼做个减压按摩



点按睛明



揉太阳穴

长时间用眼，常会导致眼干、流泪、视物昏花等视疲劳的症状，多见于学生、电脑操作者、近距离伏案工作者等。此时，与其不断借助眼药水、人工泪液等方法，不如简单地给眼睛做个按摩，只要记住 16 字，长期坚持，就会对眼睛疲劳有很好的效果。

点按睛明 睛明穴在两眼角内侧，内眼角稍微偏上方的凹陷处，左右各一个。我们可以用拇指进行加压点按，注意向头上方用力，最好有酸胀感觉出现。每次保持十几秒钟后放松，然后再加力，如此反复数次。

环揉太阳 太阳穴位于颞部，在眉梢与外眼角之间，向后约一横指的凹陷处。按摩时，两手攥成拳状，两拇指翘起，用拇指指尖按在太阳穴环揉。注意每次 3 分钟即可。

轮刮眼眶 人的眼眶周围有

很多重要的穴位，比如上眼眶的攒竹、鱼腰、丝竹空，下眼眶的承泣、瞳子髎等，适当刺激这些穴位，对眼部疾病治疗、眼睛保健都很有好处。这一步可以和上一步结合进行。也就是说，拇指环揉太阳之后，还放在凹陷处固定不动，然后用屈曲的两个食指的侧面，刮上下眼眶，方向是从内眼角向外眼角。一般轮刮 50 次即可。

摩掌熨目 两手掌互相摩擦，搓热以后将两手掌心分别放在左右眼睛，轻轻按压，使摩擦产生的温热感传递到眼睛。这种方法可以促进眼部血液循环，操作后眼睛感觉很舒服，并且有安神定志、促进睡眠的作用。

眼睛属于人体中比较娇嫩的器官。所以，按摩时要闭目进行，这对眼睛来说也是一定的休息。还要注意手法柔和，不要用力过大过猛。（生时）

家庭保健

闪了腰，怎么办

俗话说：十伤九腰。此话不假，看似强壮的腰部实则脆弱不堪，起猛了、撞一下都可能让你闪了腰。扭了腰怎么办？立即选择木板床平躺休息是其一，扭伤 24 小时内局部冷敷为其二，24 小时后，则可自我治疗。

按摩法：俯卧，家人用双手手掌在脊柱两旁，从上往下，边揉边压，至臀部向下按摩到小腿后面的肌群。按摩几次后，用拇指按压最明显的痛点，由轻渐重，直到感觉酸胀后，持续 1~3 分钟，再缓慢放松，减轻压力。稍停片刻后，如

此反复 5~7 次，再用拇指指尖掐痛处。

擦腰法：腰部前屈，用两手手掌摩擦腰部，以产生热感为宜，约 2 分钟。

热敷法：在腰部盖一层薄布，将拧干的热毛巾敷在患处，上面再加盖一层浸湿的热毛巾以保持热度。每 3 分钟更换一次，每次持续热敷 20~30 分钟。还可将炒热的盐或沙子包在布袋里热敷，但注意温度以能耐受为限。

背运法：患者与家人背靠背站立，将手肘弯曲相互套住，然后

家人低头弯腰，把患者背起，并轻轻左右摇晃，同时让他双脚向上踢，片刻后放下，休息几分钟再做。一般背几次之后，腰痛会逐渐好转。

蹲起法：让患者蹲下、两手臂向上伸直，手掌相对。另一人蹲下用右手大拇指和中指按压患者腰部最痛处左右两点，使患者感到疼痛而又舒适。然后两人同时慢慢站起来，稍站定后，再慢慢蹲下。若在这一过程中能出一身汗，效果更佳。（谭涛）

保健食话

变着花样喝豆浆

“五谷宜为养，失豆则不良”。古时《黄帝内经·素问》中倡导“五谷为养”，而现代营养学也证明，使用五谷杂粮能有效平衡营养，全面补充人体所需，加之豆浆富含蛋白质，几十种矿物质和多种维生素，更含有大豆皂甙、异黄酮、卵磷脂等特殊保健因子，具有超强抗氧化作用，强身健脑，延缓衰老。每天一杯，健康就是如此简单。

各种豆类、五谷，都可以随心搭配，磨制成口味各异的果蔬豆浆、绿豆豆浆、米糊、五谷豆浆……口感不同、味道独特，营养也更为丰富。

此外，核桃仁、红枣、莲子……都可以放入豆浆机精细研磨，与黄豆一起打成五谷豆浆。创意无限，搭配无穷。（晓晴）



保健贴士

新茶的鉴别与储存

分辨新茶陈茶很重要：一是观其色。新茶一般色泽青翠碧绿，汤色黄绿明亮，而陈茶则色泽发暗、发黑，绿意明显比新茶差。二是闻其香。新茶香味浓郁，新鲜自然，陈茶香味偏淡，缺少鲜味。三是品其味。新茶的滋味都比较醇厚鲜爽，而陈茶却显得淡而不爽。

新茶的储存很重要，稍有不慎，就会将它独特的香气散掉。一般家庭正确的储存方式是把小量茶叶存放在随时用的罐子里，剩余的储存在干燥、通风、阴暗的地方。这样可以减少开启大茶罐的次数，避免受潮。（杨丽）



身边提示

太阳镜 宜选茶色和淡紫色 颜色过深易患青光眼

专家提醒，戴太阳镜主要是防紫外线，一般以茶色和淡紫色为好。

通常来说，这种镜片能滤除大量蓝光，可以改善视觉对比度和清晰度，在空气污染严重或多雾情况下佩戴效果更好。有些人喜欢戴颜色很深的太阳镜，其实并不是越深越好，太阳镜的颜色太深容易诱发青光眼，引起青光眼病人眼压升高。

太阳镜颜色太深就相当于人待在暗室里面，戴的时间长了会影响视力。高度近视的人不要戴太阳镜，小孩子不要戴太阳镜，因为小孩的眼睛需要接受外界的刺激，戴太阳镜会影响眼睛的发育。（健时）

埋线减肥

周口市烧伤医院针灸减肥科首家引进韩国先进技术——埋线减肥，一月一次，轻松减肥。迎“五一”凡到我院做埋线减肥的朋友，埋线前后可送一次血脂血糖健康检查。

电话：6199197 13592208703