



春季 养肝护养为先

在五行学说中,肝属木,与春相应,春季养阳重在养肝。肝脏具有解毒、排毒的功能,春季细菌病毒繁殖滋生旺盛,肝脏负担加重,一些慢性肝炎的患者容易发病。此外,在生理状态下,肝脏的疏泄功能可以促进脾胃运化,而脾胃运化又有助于肝脏的疏泄,两者相互依赖相互协调。但在病理状态下,两者会互相影响,出现肝失疏泄,横逆犯胃的症状。所以春季,消化系统疾病患者要注意,尽量选择容易消化的食物,不吃过硬的食物。对于脾胃虚寒的人来说,春季要注意腹部保暖,白天睡觉时也要盖上肚子。另外,中医认为“肝为疲极之本”,肝脏功能不好的人会表现出不耐疲劳,常常气短乏力。为防止疲劳,人们工作和生活要掌握适度原则,注意劳逸结合,别让自己过于劳累。

调节情绪 学会知足常乐

古人云:“自古逢秋悲寂寥”,其实,春季也容易出现情绪低落、心情不舒畅、郁闷、对事情不感兴趣等现象,这些都与肝脏的特点有关。肝气过旺会使人精神情绪亢奋,有精神疾病、烦躁症的患者容易

在春季表现出激动、吵闹等状态。肝主疏泄、喜条达,以通为顺,不良的情绪变化,会损伤五脏六腑,表现为身体的不适。而喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪中,最不利于肝的就是怒。情绪护肝的核心是学会制怒,尽量保持好心态,避免烦躁、易怒、焦虑等不良情绪,做到“少思,少念,少欲,少事,少语,少笑,少愁,少乐,少喜,少怒”,常知足,少贪求,无杂念忧患,无嗔怒之心,正确对待个人的利害得失,保持心神的清静内守、乐观开朗、无忧无虑,从而使肝气条达,发挥正常的疏泄调畅功能。

肝喜酸甘 饮食偏酸偏甜

“夫肝之病,补用酸,助用焦苦,益用甘味之药调之”。肝喜酸甘,中医认为,酸甘可以化阴。春天阳气生发,容易出现肝阳上亢,肝火上炎的表现,适当多食一点偏酸、偏甜的食品,可以化生津液,制约偏亢的阳气,起到柔肝、护肝的作用。春季偏温,饮食上既不宜吃过于燥热的食物,也不要吃过于寒凉的食物,平性或稍微偏温的食物为宜,可以健脾胃之气。偏润性的食品对身体有好处。润性食物包括苹果、香蕉、百合、莲子、银耳、山药、枸杞等。而羊肉、狗肉、辣椒、胡椒、葱头等热性刺激性食物要少吃。

老中青三代 养生有别

老中青年人因身体状态不同,养生也有区别。老年人往往慢性病多,虚证多,或虚实夹杂证多,单纯实证少,可以适当进补;中年人精力旺盛,气血充足,如日中天,一般不需要进补。得了病也不需要“赶尽杀绝”,像感冒、气管炎等疾病,治疗六七成之后,其余可靠自身免疫力恢复。儿童属于亦虚亦实之体,脏腑功能尚没有完善,病情变化快,生病之后需要密切观察。但总体来说,孩子体内正气逐渐旺盛,一般不需要进补,否则容易造成性早熟,影响身高发育等。

春捂秋冻有道理

所谓“春捂”,是指气温刚刚转暖,却乍暖还寒,温度变化大,人们不应过早地脱下棉衣。一旦气温下

降,身体难以适应,容易患上各种呼吸系统疾病和春季传染病。北方春季多风、多燥,风邪是春季外感疾病的主要因素,可能引发感冒、扁桃体炎、肺炎等疾病。出门时应注意颈部保暖很重要,尤其是女性,出门要护住脖子,咽喉是人体与外界接触的“门户”,是预防外感疾病、气管炎、咳嗽要保护的地方。不要过早地穿低领衣服,如果没有领子可系上围巾。

另外,春季风沙大,也是过敏性疾病的多发期。皮炎、荨麻疹、风疹、过敏性鼻炎的患者在门诊已日渐增多。随着气温转暖,春暖花开,花粉过敏患者需更加注意。一方面远离过敏源,尽量不去植物开花传播花粉的地方游玩,出门戴上纱巾和口罩。对于部分偏头痛患者来说,受风之后会加重头疼,出门也要做好防风工作。

中医讲究“天人相应”,机体跟外界相适应有一个调节过程。总之,春捂秋冻也要根据气温变化适当增减衣物,如果春末和深秋,仍捂得很多或穿得过于单薄,这样的“春捂秋冻”就显得不合时宜了。

爱美女士不宜过早换装

很多爱美的女性在气温回暖之后,早早地脱下棉衣。春季衣着应慢慢过渡,衣服减得过早对身体健康有害无益。

肩周炎、膝骨关节病是女性高发的疾病,分析原因与穿着也有很大关系。肩周炎表现为肩关节周围的疼痛和活动不便,早期肩关节呈阵发性疼痛,常因天气变化及劳累而诱发,以后逐渐发展为持续性疼痛,并逐渐加重,因为好发于50岁左右,所以也被称为“五十肩”,并且女性的发病率高于男性。肩周炎除与年龄、缺钙、雌激素水平有关外,与女性的着装特点也有很大关系。年轻时不注意保暖,空调房间穿超短裙、无袖的衣服,肩关节、膝关节不能有效保暖,年龄大了之后就会出现骨关节病。(身体出现不适。)女属阴,男属阳,一般在50岁以前,男性相对怕热,女性相对怕冷。更年期之后女性也可能出现阴虚火旺的现象。所以爱美女性要注意保暖,避免上了年纪以后,肩周炎、膝骨关节病发生。(田叶)

认清湿证与虚证 对证治疗

临床上,有不少乏力、身体感觉没劲儿的患者来找中医就诊,医生诊断为体虚,服用人参、黄芪等药物进补。结果不仅没好,症状反而越来越重。乏力不全是虚证,有一部分病人是湿邪作祟,是体内水湿太多,属实证而非虚证。

湿证为何会让人感觉乏力?就像仅有二两重的棉花浸在水里后,份量可能变成二斤。人体也是这样,如果体内湿气过重,人体就会觉得沉重、没劲儿、乏力。水湿因停留部位的不同会出现不同的症状表现。如水湿停留头部,会出现头晕、头重如裹,昏昏欲睡,无精打采,记忆力

减退等;水湿停留脾胃,会出现胸脘痞闷,嗝气,不想吃饭,口中发粘、发甜等;水湿停留下部,会出现腿肿,小便不畅,大便粘腻不爽等。

湿证多见于长夏季节,春季也时有发生。分析原因,一方面是外湿,比如生活在南方多雨的环境或工作在湿气重的环境中,如常年在冷库工作的人、在游泳馆工作的人或是生活在海边的人,但更多的是内因即体内生湿。脾胃虚弱的人容易生湿,另外,胖人多痰湿。对于湿证导致的乏力,吃补药恐会越补越重。必须用化湿的药物,让清气升浊气降,自会身轻如燕。(新民)



白蛋白不是“补药”

不知从什么时候起,人血白蛋白成了人们心目中增强体质、防治疾病的“万能针剂”。尤其是晚期癌症病人弥留之际,其家属也央求医生为病人注射白蛋白,认为可以挽救病人生命。清华大学第一附属医院普通外科副主任医师杨国山说,并不是所有病危和体弱人群都适合白蛋白。

白蛋白是由人血分离提取制成的一种生物制品,主要适用于因失

血、创伤和烧伤等引起的休克,脑水肿、大脑损伤所致的脑压增高,防治肝硬化所致低蛋白血症引起的腹水等症。针对白蛋白滥用之风,杨国山告诫患者,白蛋白不是“补药”,盲目大量使用反而还会带来多种不良反应。尤其值得注意的是,白蛋白特别不适合中晚期癌症患者,如果病人注射白蛋白,反而会助长癌细胞疯长,加速病人死亡。

(缪炜)

中药治乙型流感 效果显著

二月四日立春了,气象专家预测,真正的春天四月份才能到来,寒冷的天气还要持续一段时日。这种气候和“至而太过”的温暖春天相反,叫做“至而不至”,是典型的“倒春寒”。蕴积一冬的阳气,本应升发出来,却被寒冷压制而不能升发。“人与天地相应。”人体内的阳气亦应随春天“万物以荣”而升发出来,但被严寒的冷空气强烈束缚,致使热郁于内。因此,“寒包火”的感冒就容易发生。春节以来,流感呈现高发期,上升期,90%以上为乙型流感。

症状特点是:发热恶寒,体温可达39~40℃,伴有头痛头晕,全身酸痛乏力,面颊潮红,眼结膜充血,咽痛鼻塞,流涕流泪,咳嗽痰白,少数病人伴有腹泻。这种“寒包火”的感冒,用常规治感冒药效果欠佳,必须散表寒、清里热,双解表里。临床观察,服用新方“感冒颗粒”(或感冒合剂)2~3剂即可治愈(孕妇禁服)。处方为:柴胡、葛根、麻黄、苦杏仁、黄芩、贯仲、生甘草等十二味药组成。视病情轻重,每天一至两剂,分二至四次温服。(周平安)

