

乍暖还寒正清明 中医养生有讲究

□ 王景宣磊

清明是二十四节气中的第五个节气,乃天清地明之意。清明一到,气温升高,雨量增多,虽然满足了万物生长的需要,但也给人们带来了风邪、湿邪的侵袭。清明前后是一年中养生的黄金时节。在我国,人们将“顺时养生”的理念发挥到了极致,重在与自然结合,平衡身体阴阳,使脏腑、气血、精气都达到相对和谐的状态。那么,清明时节应如何正确养生呢?

体感:户外衣食防湿寒

清明时节,大气回暖,草木萌生,人们逐渐褪去棉衣包裹,更换清新靓丽的春装。但此时乍暖还寒,气候还不稳定,“倒春寒”犹在。若迫不及待单穿衬衫,尤其是痰湿体质者,逢遇潮湿阴雨,则可能发生“外湿引动内湿”的情况,出现周身沉重、精神困倦、头昏头重、四肢酸痛,有湿疹病史者症状可能复发。因此,建议学生、上班族书包里放上轻薄防小雨的夹克或冲锋衣,有备无患。有慢性病的老年人,尤其是患风湿病者,

早晚注意保暖,更要避免阴雨受凉导致关节肿胀、腰腿疼痛发作。久坐下肢怕凉时,大家居家或在办公室时不妨搭配一套针织护踝,防止寒从足生。

清明养生重在养阳,关键是“动”,切忌闭门不出,更不可坐卧太久,否则容易伤气。假日里,亲朋好友野外聚餐时常准备方便食品,特别需注意的是,生冷甜食和肉食混合,外加户外受风,很容易发生胃寒、胃胀,甚至恶心呕吐的情况。所以,建议大家在出发前用轻便的保温壶,备好温开水或姜枣茶,防止消化不良。户外奔跑玩耍的孩子易大汗淋漓、脱减衣物,加上饮水不足和风寒乘虚而入,郊游后易致感冒、咳嗽,家长在控制生冷油腻食物的同时,返家的膳食中配合温热萝卜汤、姜丝粥等,利于消食温中理气,预防胃肠型感冒。

膳食:应季健脾尝春鲜

清明时节,“草长莺飞”春最盛,这个季节与“风木”对应,人体的肝气最

旺,有可能影响脾胃功能。因此,应时保健、寓医于食,避免冰凉水果与油腻厚味同食,推荐选择具有温中补虚、健脾祛湿功效的膳食,以在夏季到来前健脾养胃。如粥食、煲汤时配芡实、山药、扁豆、南瓜、大枣等,常温食用或少油烹饪新鲜蔬菜。春笋清淡鲜嫩、营养丰富,富含植物蛋白、钙、铁等营养成分和微量元素,纤维素含量很高且低脂肪。中医认为,春笋有化痰健脾、消食通便功效,有助消化、防止便秘,“三高”和肥胖人群尤为适宜,凉拌、清炒均味道清新可口。

民间有“清明吃艾,勿怕雨浇”的说法,大家可食用以新鲜艾叶制作的糕点,借助艾草升阳气、散寒湿的功能预防外感。青团是清明时节的应季小吃,青色表皮由艾草汁和糯米粉拌制而成,以花生、芝麻、豆沙、蛋黄等组成馅料,味道甘甜细腻、清香滑糯。其中,艾叶祛湿驱寒,糯米补中益气、健脾养胃,但冷却后的糯米、豆类等不易消化,会加重肠胃负担,因而有慢性胃炎、食管炎、

胃肠动力差等宿疾者,需趁热食用,尝鲜即止,避免多吃。

情绪:调情志养肝气

中医称肝气条达则人体“气顺平和”、神清目爽。清明时节春盛肝旺,人们易情绪急躁,进而影响消化、睡眠质量,因此需要舒缓肝气。正值追思故人、祭祀扫墓的时期,对亲人的思念、缅怀,难免令人过度悲伤压抑,后续易出现胸闷、失眠、多梦、耳鸣、食欲不振等症状。建议大家节后动静结合,适量活动,有助肝气的升发。如清晨闭目站立、调节呼吸;或慢走、打太极拳;夜晚聆听舒缓音乐减压助眠。阳光晴朗时,到户外爬山、打球、跳操等,吸收自然清新空气。在居室内可放置玫瑰或柠檬香薰,平时多饮用柠檬水、玫瑰花茶、玳玳花茶等。此外,也可选菊花和决明子填充作枕芯,均有助于忧思气结得到纾解。

(作者系北京协和医院中医科副主任医师)

赶走春寒 不妨泡一泡温泉

□ 高雅岑 黄子培

一日之计在于晨,一年之计在于春。春天泡温泉,可以赶走春寒,放松身心、补精安神。清明假期,大家不妨去泡一泡温泉。

泡温泉好处多。由于温泉的水温比较适中,通过热效应使人体血液循环得到改善,驱寒健身,使人的肌肉关节变得松弛,身心得到放松,有利于消除疲劳。温泉还有一定活血、舒筋通络的作用,对于一些关节炎、类风湿关节炎的患者,能够起到减轻疼痛的作用。

(作者系解放军总医院眼科医学部主任医师)



本版图片由视觉中国提供

春天孩子眼睛痒 当心过敏性结膜炎

□ 陶海

春天万物复苏,百花盛开,是人们踏青赏花的日子。然而,不少人踏青赏花归来却出现眼睛发痒、发红等不适症状。有部分人即使待在家里不出,只要春天一来,也会出现这些症状。在接诊过程中,患者往往回问医生这样的问题:为什么一到春天自己的眼睛就会发痒?该如何防治?

其实,这些人多数患的是过敏性结膜炎,是一种眼科常见病。这些患者常表现为春夏季发病,秋冬季症状好转或消失。过敏性结膜炎通常是由空气中的过敏原引起的,可能有花粉、尘螨、灰尘、动物皮屑等。过敏性结膜炎还与个人体质有关。过敏性结膜炎是一种变态反应,不具有传染性,有一定自限性。由于在同一个家庭或工作环境中,可能会出现多人过敏的情况,常常被误认为是传染所致,其实主要是因为大家处于同一个环境当中接触了过敏原,引起相同的过敏性结膜炎反应。

过敏性结膜炎多见于儿童及青少年,双眼发病。这种病人的上眼皮的内部有一层粉红色、形状不规则的扁平突起,外观就像铺路石一样。症状特点是眼睛发痒、眼白充血发红、流泪及携带黏液性乳白色分泌物。此外,也有病人常年有类似症状,在春夏季迎来高峰期,其他季节症状减轻。一般情况下,过敏性结膜炎随着季节变化,症状可自行缓解或消失,反复发作数年后,症状有减轻或消退趋势。

针对过敏性结膜炎的治疗,首先,患者要尽量明确过敏的物质,生活中避免接触过敏原,配合药物治

疗,效果一般较好。有些患者对于过敏物质难以确定,因此,医生对这种病的治疗仅只局限于缓解症状,减轻患者痛苦,治疗效果一般不太令人满意。目前,治疗过敏性结膜炎的眼药分类及代表药物有以下几类。一是抗组胺类眼药水:如富马酸依美斯汀滴眼液等;二是肥大细胞稳定剂类眼药水:如色苷酸钠、吡嘧司特钾等滴眼液;三是双效药物眼药水:如奥洛他定滴眼液等;四是非甾体抗炎药眼药水:如米双氯芬酸滴眼液等;五是糖皮质激素类眼药水:如醋酸可的松、地塞米松等滴眼液。需要注意的

是,皮质类固醇类药物虽然可在短期内有效控制过敏症状,效果较好,但不能长期且大量使用,因为这类药物可能会引起眼压升高,继发青光眼、白内障和视神经损害等。建议遵医嘱使用,不要随意用药。

有些症状特别严重、经过治疗多年不愈的患者也可考虑“易地疗法”,也就是从原先住的地区迁移到另外一个较远的地区居住和工作,可能会收获较好的效果,这是由于迁移到了异地,脱离了原居住地过敏原的缘故。

(作者系解放军总医院眼科医学部主任医师)

温泉地下热矿泉水富含多种有益盐类,以及特殊组分、微量元素、氡射气等,具有一定的医疗保健功能,调节机体达到防治多种常发疾病的效果。温泉地下热矿水均可用于洗浴疗养以治疗疾病,通过人的皮肤吸收达到治病的效果,其医疗价值较高。

虽然泡温泉有诸多益处,但要牢记一些注意事项。首先,泡温泉前最好先淋浴,为身体进入温泉提前适应。其次,泡温泉的时间不宜过长,一般建议在20—30分钟左右。此外,孕妇、术后康复者或其他特殊情况人群,可在医生的指导下进行。

(作者系广州中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心主治医师)