

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，预防胃阳型感冒。

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）

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外出，只要春天一来，也会出现这些症状。在接诊过程中，患者往往会问医生这样的问题：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致敏原，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，也有的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，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）



本版图片由视觉中国提供

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。

温泉也含有一定的矿物质，对于一些骨质疏松的患者有一定帮助。同时，由于温泉的水温控制得恰到好处，可以使人的血管得以舒张或是收缩，这样可以有效增强新陈代谢。此外，温泉中的矿物质以及化学物质能够起到美容养颜的作用，常泡温泉还可以促进血液循环。

值得一提的是，泡温泉还有助于缓解胃肠道症状，甚至治疗神经衰弱以及某些疾病所引起的后遗神经痛，同时，对于心脑血管疾病也有一定的改善作用。

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）