

立春养生正当时 保护阳气防未病

合理“春捂” 不睡懒觉 多做户外运动

中医学认为人体内部的阴阳变化最好能与天地自然季节的变化协调一致,从而达到养生的目的,祛病延年。因此,在立春节气之后,气候变化,人们的养生重点也要从“冬藏”渐渐转为“春生”。对于立春后的养生要点,中华中医药学会委员、石家庄市妇幼保健院名誉副院长、中医专家戎志斌博士后提醒,养生要顺应季节变化,调整阴阳,使之保持或恢复相对平衡,达到阴平阳秘,春季养生也不例外,亦应从平时的起居、饮食、运动等生活方式入手,因时施养,保养阳气,适当“春捂”保暖,多进行户外活动,未病先防,从而保护健康。

□本报记者 梁蕾

因时施养 保养阳气

人类依赖自然而生存,因此中医认为“天人相应,顺应自然”,即人的活动要与自然界的周期变化相适应,并形成与其相应的周期性规律。春温、夏热、秋凉、冬寒是大自然四时气候变化的一般规律,生物在这种气候变化的影响下有春生、夏长、秋收、冬藏等相应的变化,人体也要顺应这些自然变化规律,“因时施养”,在精神活动、起居作息、饮食五味、疾病预防等各方面顺应四时的变化,根据不同季节气候的特点进行适当的调节,以达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盈、经络通达、情志舒畅,最终达到身体健康的状态。

具体到春季,首先要注意调整的一个养生重点,即应保养阳气。所谓“春夏养阳”,春夏之季,阳气渐生渐长,天气由寒转暖,由暖至暑,人体阳气亦随之升发宣达旺盛。因此在春季应顺应天时特点,在日常生活中要维护并协助阳气的升发,让阳气升发而不匮乏,生长而不亢盛。春季养阳,是要通过情志调节、起居、运动及食药等使人体阳气宣达通畅又不过分消耗,而不是单纯的“补阳”“补阴”。

随着生活方式的改变,现代人易受风凉、饮食生冷、情志郁闷等因素影响,多伤及阳气,使阳不守阴,以致到秋冬季节多生泄泻病。因此,大家在春季到来之时,不妨有意识地给自己提个醒,让自己在生活中注意不贪凉,畅情志,勤运动,以助养阳,从而预防哮喘等秋冬季节性性疾病的发生。

适当“春捂” 防寒保暖

立春过后的初春时节,阳气虽然开始升发,但尚不充盈;阴气开始消减,但尚未完全退去。因此在这一时期,人体的肌表虽然顺应气候转暖而开始疏泄,但抗寒能力相对较差。再加上初春时节的气候也容易出现忽冷忽热的反复多变,甚至发生“倒春寒”,所以大家在初春时节仍要注意适度御寒保暖,使阳气不受伤害,保护其逐渐升发至强盛,这就是“春捂”。在初春这段时间,大家最好不要着急换掉棉衣,而应关注气候变化,根据天气寒温的实际变化情况,及时增减衣物,既要保护自己避免受寒着凉,又要避免“捂”的过多过厚。过度“春捂”导致汗出过多,一旦受风反而容易感冒生病。

晚睡早起 舒缓放松

冬季过后,春季白昼延长,夜晚缩短,日常起居作息应当顺应这种昼夜变化规律,适度减少睡眠,增加活动。因为人体阳气的生发和闭藏,是与睡眠密切相关的,白天清醒时,阳气行于表、行于外;夜晚入睡时,阳气行于内、行于脏。因此,要使人体的阳气顺应自然界阳气生发规律,就要适当减少睡眠时间。否则睡眠过多,会使人体的阳气郁滞于体内,

不利于“春夏养阳”。所谓“晚睡早起”仍要适度,例如早起不要早于鸡鸣的时段,一般以早晨6时到7时起床比较适宜,不要睡懒觉;晚睡则不要晚于半夜子时,最好在晚上11时前入睡,否则对人体健康不利。

春季穿衣方面讲究“被发缓形”,即披散发头,宽缓衣着。这是因为在春季人体的阳气总是不停地向上、向外发散,同时中医又认为头为诸阳之本,人体十二经脉中六条阳经均经过头面部。因此,头发和衣着的状态对阳气的升发有一定影响。要使人体的阳气得到充分地升发,就必须使头部及皮肤处于舒缓、放松的状态,着装要以宽松、透气为主。

饮食清淡 少酸多甘

春天生长的植物禀受了春生少阳之气,适当食用有助于肝气的生发。而且青色、绿色通于肝脏,因此在春季可以多吃一些春天生长的蔬菜和水果。同时,春季阳气上升,很多人会出现火热上扰的征象,食用春天生长的蔬菜还可以起到清解郁火的作用。

另外,春季要少吃些酸味的食物,这是因为酸味有收敛之性,不利于人体阳气的升发和肝气的疏泄;相应的则可以吃些辛甘、清淡的食物,如大枣、葱、花生及黄绿色蔬菜(如香菜、菠菜、豆豉、韭菜)等,以助阳气的升发。除此之外,还要多吃些甘味食物,如五谷中的糯米、黍米、燕麦、大枣,蔬菜中的南瓜、胡萝卜、菜花、莴笋、白菜等,这既有助于肝气的柔和升发,又能补益人体的脾胃之气。

户外运动 避免大汗

春季阳光明媚,空气清新,暖风拂面,万物勃发,这种环境有利于人体吐故纳新、行气活血,所以春季也是运动锻炼的最佳季节。大家可以根据个人的身体状况选择适宜的户外活动,例如散步、慢跑、做体操,练太极拳、做保健操等,引导人体阳气升发,同时防止抑郁症的发生。运动时需要注意根据自身体质及健康状况合理安排运动量,最好避免过于剧烈的运动;同时也要尽量避免大汗出,以免耗散阳气。

讲究卫生 未病先防

春季气候转暖,各种致病的微生物、细菌、病毒等随之生长繁殖。而且,早春时节寒冷干燥的空气也会直接影响呼吸道黏膜的防御功能,使这些致病因素会乘虚而入,从而很容易导致流行性感冒、肺炎、流脑、病毒性肝炎等传染病的发生、流行。因此,在春季大家应提前采取预防措施,讲究个人和公共卫生,勤洗手,常通风,保持室内空气流通,实现未病先防。此外,大家还可以坚持保健按摩,例如每天按揉迎香穴、风池穴、足三里穴等,都能适当提高机体抗病能力,起到一定的保健作用。

惠耳助听器“博士助听”

新春到来,惠耳听力特邀仁爱耳茸康复研究院副院长涂磊博士来石家庄验配助听器。

涂磊是新加坡南洋理工大学博士、杭州仁爱耳茸康复研究院副院长、惠耳听力研发总监,主要研究方向为语音与阵列数字信号处理在助听器及辅助装置上的应用,曾在新加坡 BITwave 公司任职多年,并专门负责音频数字信号处理算法研发。涂磊博士是《实用助听器学概论》副主编。他擅长各类听力损失的听力干预,特别对老年性听力损失、耳鸣等具有丰富的临床经验。

惠耳听力总部位于杭州,全国共有1000余家听力连锁服务中心。全国联保,贴心服务,惠耳听力,尽心尽力。

活动期间,惠耳听力经济型定制机低至1000元/台;特惠3通道全数字助听器低至1600元/台;特惠8通道全数字助听器低至3200元/台。部分特价机型助听器可享3折起优惠(仅限前10名),并有多款机型推出厂家特惠(配一赠一)、延保等活动。

活动期间,助听器用户凭此报纸到店即送电池二板(每人限领一份)。

凡是持有医生、教师等相关证件者,或60岁以上退休者,在所有优惠基础上再享300元优惠!

活动日期:2023年2月8日-2月18日(涂磊博士仅2月11日在石家庄新华路店进行验配)

活动地址:石家庄市新华区新华路199号(石房大厦东100米)0311-88955052

石家庄市长安区建设北大街与健康路交叉口西南角0311-66560116

辛集市兴华北路220号0311-83399881

秦皇岛、保定、邯郸、沧州、衡水、迁安等均有听力服务机构。

全国服务热线:400-8899-485

官方网址:www.33hui.com

健康贴士

了解升糖指数 让“糖友”吃对水果

□本报记者 梁蕾

面对香甜的水果,很多糖尿病患者朋友想吃又不敢吃,总担心吃了水果后会让血糖升高,影响病情控制。那么,糖尿病人到底能不能吃水果?对此,石家庄市中医院内分泌二科主任李智滨表示,水果并非糖尿病人的“禁忌”,只要掌握了食用量、食用时间,并选择适合自己的水果品种,糖尿病人同样可以吃水果。而且,水果中富含纤维素、微量元素、维生素等,适当吃水果可以使糖尿病患者实现食物多样化,有益于营养补充。

水果所含的糖分有蔗糖、葡萄糖、果糖等,在不同水果中,这三种糖分的含量也是各不相同的。例如,苹果中的糖分以果糖为主;甘蔗则是以蔗糖为主;而香蕉、葡萄、柿子等水果,则主要以葡萄糖为主。

对于糖尿病患者来说,选择水果时,首先要考虑的就是升糖指数,一般建议选择升糖指数较低的水果。所谓升糖指数,是反应了某种食物升血糖的速率。其中,葡萄糖的升糖指数是100,麦芽糖的升糖指数是105,蔗糖的升糖指数是65,果糖的升糖指数是23。由于在不同水果中蔗糖、葡萄糖、果糖的含量不同,因此水果的升糖指数也是各有差别。在常见的水果中,苹果、梨、柚子、樱桃、李子等水果的升糖指数较低,而菠萝、芒果、香蕉、猕猴桃、西瓜等水果的升糖指数较高。糖尿病患者在选择水果时,就可以参考升糖指数,选择升糖指数较低的水果。

此外,糖尿病患者吃水果时,最好选择合适的食用时间,并注意水果的摄入量,适可而止。首先,在吃水果的时间方面,一般建议在上午十点和下午四点,也就是两餐中间选择水果食用。其次,吃水果不能过量,通常建议糖尿病患者一天可以摄入一个拳头大小的量,并且分两到三次食用,从而避免引起血糖较大幅度的波动。