

春天 出门去晒晒太阳

晒太阳有助于骨骼健康、促进代谢、改善睡眠及情绪,可谓好处多多。春季自然界阳气升发,此时晒太阳顺应自然规律,尤其有助于提升阳气、强身健体。石家庄市第五医院中西医结合科张克主治中医师提醒,晒太阳虽是简便易行且有效的春季养生方法,但在进行过程中也要掌握正确方式,例如走出户外、控制时间、晒到头背等重点部位、做好相关防护等,以便收到良好的保健效果。

□本报记者 梁蕾

春天多晒太阳 养阳调理脾胃气血

晒太阳对于身体的好处是多方面的,首先阳光能够促进皮肤合成对骨骼健康至关重要的维生素D,帮助钙的吸收和利用,预防骨质疏松;其次还可以促进血液循环,增强新陈代谢,有助于提高身体免疫力;再次,人在晒太阳时感受自然光线刺激,能够帮助调节生物钟,改善睡眠质量,同时调节改善心情,减轻抑郁情绪等;而且阳光中的自然光线刺激,也有助于预防近视。

除了以上方面的优点,在春天晒太阳大家还可以获得更多的健康益处。这是因为从中医角度来看,养生需“天人合一”,即人与自然节律保持同步,才能充分利用自然季节的特性,达到最佳的养生保健效果。中医提倡“春夏养阳”,春天草木萌发、万物生长,正是阳气升发的季节,在这样的季节通过晒太阳的方式,则可以温煦鼓舞体内的阳气,增强人体的抗病能力和适应能力。

在通过晒太阳使全身阳气得以鼓舞提升的同时,体内脏腑尤其是脾胃的阳气亦得以升发,从而可增强脾胃的运化功能,改善食欲不振、消化不良等症状。此外,晒太阳还可以温通经络,调和并促进气血运行,缓解疲劳和疼痛等身体不适。

合理选择时间地点 在室外晒太阳

很多朋友都有类似这样的疑问:晒太阳必须到室外吗?在阳台上晒太阳能否起到有效作用?对此医生表示,居室的窗户玻璃等会阻挡部分紫外线,降低晒太阳的效果,所以只要条件允许,还是建议在室外晒太阳。当然,如果遇到雾霾、沙尘等恶劣天气,还是要尽量避免外出,以免给身体带来不良影响。

晒太阳的环境最好选择空气流通、光线充足、无污染的地方;至于时间则建议选择上午10点到下午3点之间,这个时间段阳光相对柔和,且紫外线强度适中,不会对皮肤造成过大的伤害。

春天晒太阳的时长、频率等需要根据个人体质、健康状况以及不同人群特点等来综合决定,一般来说每天晒太阳的时间建议在30分钟到1小时之间,每天晒1—2次为宜,不要晒太长时间,以防皮肤受到损伤。老年人由于皮肤老化,对紫外线的敏感度相对降低,因此可以适当延长晒太阳的时间,但也不要长时间暴晒;儿童则皮肤娇嫩,对紫外线的抵抗力较弱,因此需要注意控制晒太阳的时间,并尽量避免在中午晒太阳。

重点部位重点晒 必要防护不可少

根据中医理论,头部、后背和四肢等部位是人体阳气的汇聚、循行以及气血运行的重要部位,因此晒太阳时,要充分晒一晒这些部位。中医认为头是“诸阳之会”,为阳气汇聚的地方,让头部接受阳光的直接照射,可以起到温通头部经络、促进气血运行的作用,能够帮助缓解头痛、头晕等症状。

后背则是人体经脉中督脉和膀胱经的循行部位,督脉为“阳脉之海”,膀胱经则主一身之表,因此晒后背可以温煦督脉和膀胱经,从而增强身体的阳气和抗病能力。此外,手足四肢是身体的末端,也是气血运行的末端,最容易受到寒气侵袭。因此让四



■春季养生别忘晒太阳。 新华社发 程硕 作

肢接受阳光的照射温煦,有助于促进气血的运行,缓解手脚冰凉、关节疼痛等不适症状。

需要提醒的是,春季的天气相对较为多变,因此在晒太阳时要根据气温和身体状况合理调整衣物,既要适当保暖,避免受凉;也不要穿着过于厚重的衣服、帽子等,以免遮挡阳光,影响晒太阳的效果。另外,春季也是较容易发生过敏的季节,为避免可能发生的过敏症状,大家在晒太阳时也要做好相关防护;尤其是过敏体质人群,晒太阳时更应注意选择空气流通、花粉浓度较低的环境,并根据个人情况佩戴口罩、眼镜等防护用品,减少接触过敏原。



春天提升阳气 还可以这样做

少吃生冷食物。春季阳气升发,相应的人体也处于升发状态,此时若饮食生冷,则会对自然升发的状态起到抑制影响作用,损伤脾胃阳气,带来身体不适。因此春季的饮食可以适当多吃一些温性食物,如红枣、生姜、桂圆等,这都有助于阳气升发。

适寒温增减衣物。春季气温易出现较大的变化,早晚温差也较大,因此在这一季节要关注天气变化情况,衣物不要过早换季,做到适度保暖,避免受寒伤阳;同时也要灵活、及时地增减衣物,适应气温的变化。

避免熬夜。依据中医理论,熬夜会耗伤人体的阳气和阴液,导致阴阳失衡。因此,在春季应尽量避免熬夜,保证充足的睡眠时间。晚上11点到凌晨3点是肝胆经当令的时间段,因此在晚上11点之前入睡,有助于养肝血、调阴阳。

不滥用药物。药物均具有一定的偏性,对症用药可以治疗疾病,如果不规范用药、滥用药物则可能会损伤人体的正气和阳气。因此,如果的确需要使用药物,应在医生的指导下规范应用。

适度运动。运动是提升阳气的好方法。大家可以选择一些适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等适当开展,促进气血的运行,增强身体的抗病能力和适应能力。不过,中医认为“大汗”伤阳,因此在运动时应选择恰当的运动量,避免过于剧烈的运动,更不要过度出汗,以运动后微微汗出为宜。

健康贴士

关于结核病防治 专家提醒需关注这几点

□本报记者 梁蕾

结核病是由结核分枝杆菌引起的一种慢性传染病,严重危害身体健康。石家庄市疾控中心结核病防治科结防专家朱建良提醒,大家应正确认识结核病,以便及时治疗、科学防治,提升健康素养。

了解症状 早诊早治

结核分枝杆菌可以到达人体任何部位,人体各脏器除头发和指甲外都可发生结核病。其中肺脏是最容易被侵犯的器官,在各种类型的结核病中肺结核较为多发。当咳嗽、咳痰时间超过2周,咯血或血痰时,即应警惕肺结核;另外,胸部憋闷(胸闷)、胸部疼痛(胸痛)、体温为37.3—38摄氏度(低热)、入睡后出汗异常(盗汗)、自觉疲劳、肢体软弱无力(乏力)、食欲减退和体重明显减轻也是肺结核的常见症状,若有相关表现,应及时到结核病定点医院医疗机构就诊检查。

切断传播途径 合理防护

结核病主要是经呼吸道传播,健康人吸入患者咳嗽、打喷嚏时喷出的带菌飞沫而受感染。因此,肺结核患者一旦得到明确诊断,即应按照要求完成全程治疗,尽快消除传染性。排菌的肺结核患者尽量不去人群密集的公共场所,若必须去(例如去医院看病),应佩戴口罩。另外,结核菌还可通过尘埃传播,例如结核菌在地面上随着尘埃飞扬在空中,被人们吸入后发生感染和发病,因此采用加消毒液的湿式扫除方式可避免结核菌在空气中传播。

规范治疗用药 多数患者可治愈

肺结核是可防可治的,若已诊断为肺结核,则按规范要求治疗(肺结核治疗全程为6—8个月),完成规定的疗程,绝大多数肺结核病人都可以治愈。需要提醒的是,治疗过程中需要多种有效药物联合使用,其间不能漏服和间断服药,否则不但会使体内结核菌反复繁殖,导致疾病无法治愈,并持续排菌,造成结核菌传播;而且还有可能产生耐药性。耐药后的肺结核患者治疗技术复杂、治疗时间更长、治疗费用高、治愈率低,严重者可导致死亡。因此患者应坚持规律用药治疗。

加强营养 促进康复

肺结核是消耗性疾病,患者要加强营养,在食物蛋白质和热能的供应上要比正常人高。一般来说应以奶类、蛋类、动物内脏、鱼虾、瘦肉、豆制品等作为蛋白质的主要来源。牛奶含酪蛋白及钙质较丰富,是肺结核患者较为理想的食物;维生素对机体修复有较大促进作用,因此还要多吃富含各种维生素的食物;尽量不吃辛辣刺激食物,不吸烟、不饮酒。

关爱支持 树立治疗信心

肺结核是慢性传染性疾病,治疗疗程较长,患者容易心理压力,出现情绪波动,甚至影响治疗和预后。因此患者的亲友应给予充分的关爱与支持,以爱心唤起患者战胜疾病的信心和勇气,督促患者坚持服药治疗、积极帮助患者解决遇到的困难和问题。同时还要积极了解和掌握结核病知识,消除社会偏见与歧视,尊重患者,这也更有利于结核病的防治。



■结核病治疗需坚持规范用药。

新华社发 王鹏 作