

牛奶与橘子等酸性水果同食,或者是刚刚喝完牛奶就吃橘子,就会将牛奶中的蛋白质无形之中与橘子中的果酸——维生素C相结合而凝固成块,这样会影响消化吸收,而且也会引发腹胀、腹痛。

# 四种体质者学会春季养生

## 痰湿体质忌湿寒 阴虚体质控制情绪

□记者 黄珊



又是一年春季养生好时节,万物复苏,春暖花开,但是,这也是一个疾病高发的时节,所以,在这个时节积极预防各种疾病是必不可少的工作。每个人的体质不同,所以防病方式也不同,那么,不同体质的人该如何防病呢?记者进行了了解。

### 痰湿体质

市民张女士体型稍胖,肌肉较为松弛,平时大病没有,但却总感觉容易疲倦,到医院做了体质辨识后得知,张女士是痰湿体质,所以才会形体肥胖,嗜食肥甘,神倦身重。

那么,像张女士这种痰湿体质该如何养生、防病呢?咸宁市中医院治未病科主任王先锋表示,痰湿体质人群在阴雨季节要注意湿邪侵袭,平常生活的环境也不宜阴冷、潮湿,最好是在通风、透气的地方居住。

痰湿体质的人群可以从饮食方面进行调理。例如,多吃健脾利湿、化痰祛湿的食物,像白萝卜、大枣、薏仁、红豆等。少喝饮料、酒类,每餐不宜过饱。另外,痰湿体质人

群多肥胖,身重易倦,最好可以长期坚持散步、慢跑、舞蹈、球类等活动。

### 阴虚体质

阴虚体质人群与痰湿体质人群的形体相反,阴虚体质人群大多是形体消瘦,经常容易感到烦闷,手足心热,并且容易出现睡不好、睡得少、尿黄、便干等症状,平时饮食也较为偏爱冷饮。

针对这一类人群,王先锋建议,首先要进行精神的调养。一般来讲,阴虚体质的人性情急躁,主要是因为阴虚火旺。平时应加强自我涵养,学会控制情绪。

另外,阴虚人群畏热喜寒,寒冬时感到

较为舒适,而到了夏季就感觉难熬。所以,有条件的人可以夏季到海边、林区进行避暑休养。

饮食方面,阴虚体质人群要保阴潜阳,多吃清淡食物,少吃辛辣食物。除此之外,过于激烈的运动也不适合这类人群。

### 阳虚体质

市民吴小姐在一次中医体检中得知自己是阳虚体质,可是针对自己的体质,吴小姐却不知道该如何进行调理。为此,她提出疑问,阳虚体质人群该如何养生呢?

王先锋表示,从外形来看,阳虚体质人群大多形体白胖。而且,小便清长,大便时稀,手足常凉,怕寒喜暖。这一类人群不仅要学会调节自己的情绪,还要在冬季注意避寒就温,春夏注意补阳气。现在正值春季,不妨多晒太阳,可以有效提高人体的耐寒能力。

另外,可多食壮阳食品,如羊肉、狗肉、鸡肉等。

### 血瘀体质

唇色较暗、皮肤干燥、易长斑,并且眼睛四周肤色较暗沉,这一类人群大多属于血瘀体质。

而这一类人群要多做有益于心脏血管的活动,如交谊舞、太极拳、保健按摩等,有助于气血运行。

据了解,血瘀体质多有气郁之证,培养乐观情绪至关重要。精神愉快则气血和畅。另外,最好可以常吃活血化淤的食品,如桃仁、黑豆等,常喝山楂粥和花生粥,也可以使用一些活血养血的中药进行调理,如当归、川芎、丹参、地黄。

## “春捂”时,要多加保护 手腕、腰眼、肚脐、小腿

□记者 黄珊

都知道“春捂”是中医养生的重要方法,可以减少季节转换之时人们因寒凉而患上疾病的几率。很多人只知道多穿一些衣服,却不知道有些重要部位需要多加保护。

### 手腕

大家都知道心主管全身的血脉,通过输送气血来温暖全身,而手腕处有心经的原穴——神门穴,原穴是脏腑原气经过和留止的部位,能够强化脏腑的功能。所以春捂的第一个关键部位就是神门穴。

神门穴位置在腕横纹上,手小指一侧腕下方肌腱的内侧。所以,人们最好不要总撸起衣袖,要保持手腕温暖。

### 腰眼

人体阳气的根在肾,而腰为肾之府,肾阳虚时常出现腰酸软、怕冷、尿频或容易困倦疲乏。用热水袋热敷或艾灸腰眼处的肾俞穴,可以起到温暖肾阳的作用。

肾俞穴位置位于腰部,人们在俯卧时,第二腰椎棘突下,左右二指宽处。

### 肚脐

中医称肚脐为神阙穴,温暖这个穴位可以鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、易腹泻的人,要特别注意这个部位的保暖,可以经常在肚脐热敷。另外,还可在中脘穴(位于脐上4寸)和胸骨下剑突连线的中点处热敷,有助于胃肠保暖。

### 小腿

有些人在天气寒冷时容易出现偏头痛或小腹痛,甚至出现恶心、呕吐等,中医认为,这种表现属于阳虚,这时要重点保护好小腿外侧,可以多热敷足临泣穴和阳辅穴。

足临泣穴在足部第四脚趾和小脚趾之间缝的终点,取穴方法是将手指从第四脚趾和小脚趾之间的缝向脚背方向推,推到有骨头的边缘时就是足临泣穴。阳辅穴位置则是在小腿的外侧,脚外踝关节上方四寸的位置。

# “春捂”5大常见问题

## 立春后至少“捂”10天 体质偏寒者可多“捂”些

□记者 黄珊

“春捂秋冻”是人们常听说的养生常识,而现在正值春季,很多人却对“春捂”理解不正确,导致得不到正确的养生方式,那么,怎么样“捂”才能达到防病养生的效果呢?记者进行了了解。

### ■问题1:“捂”多久最好?

答:至少立春后10-15天

春捂秋冻,“捂”多久最好呢?这也是现在很多人存在的一个疑问。市民李女士称,只知道“春捂”是在立春之后开始,可是到底应该“捂”到什么时候才是最好呢?

据了解,一般情况下,对于身体较好的人群来讲,立春后最短也要捂10-15天。虽然立春代表春天的来临,但冬季的低温并不会立刻回升,需要一段过渡时间。在这期间,气温变化较大,如果过早脱掉棉衣,头部、下肢、手部、咽喉等都很容易在一冷一热的气温变化中而受寒,从而导致感冒、气管炎、关节炎等疾病。但具体捂的时间还要根据天气的气温来调整。

### ■问题2:“捂”到什么程度?

答:根据气温和感觉来衡量

一般来说,“捂”程度可以从气温和个人感觉两方面来衡量。首先看气温,一般来说,如果气温在15℃以下,人们最好继续多穿些衣服,而当气温超过这个温度时,则可以考虑脱点衣服。

另外,每个人的体质不同,耐受冷热的程度也不同。如果“捂”着时没有出现咽喉燥热,身体冒汗,即便气温稍高于15℃也不必急着脱衣;如果身体“捂”出了汗,就不妨早点换装,否则,“捂”出汗再被冷风一吹,反而容易着凉。

### ■问题3:哪些人需要“春捂”?

答:老人、小孩、体质偏寒者

很多人问,是不是人人都需要“春捂”,其实,“春捂”是一种养生方式,可以有效预防天气转换中易发的疾病,最好人人都稍加注意。

对于头、脚、颈、手较为寒凉的人群来说,“春捂”一定要注意这些部位的保暖,最好不要很快就摘掉帽子,取下围巾、口罩,脱掉厚袜及手套,否则很容易降低身体免疫力,导致疾病入侵。

除此之外,一些老人、小孩或体质偏寒者可多捂几天,而体热的人则可以少捂几天。

### ■问题4:如何正确“春捂”?

答:根据天气增减衣物

据了解,“春捂”也是有一定限度的,如果捂过了头,同样对健康不利。

市民陈女士提出疑问,“春捂”是不是穿的越多越好呢?其实,春捂并不是衣服穿得越多越好,而是衣物增减既要视天气的变化



情况而定,也要根据自身的体能素质。

像春季气早晚温差较大,早晚时可适当捂一会儿。而晴日的中午时刻,可适当减衣服。

### ■问题5:如何穿衣才正确?

答:上薄下厚最适宜

“上薄下厚”是最佳穿衣方式。因为,人

的阳气根于肾,春季随着阳气回升,肾中阳气也会逐渐升发,而肾居腰府,阳气从此向全身散布。

一旦有风寒入侵,阳气就会被困于下,使腰以下的血液循环受到阻碍,出现腰膝酸软、疼痛麻木等症状。因此初春时节,人们不要换得太快,脱得太早,下身的裤子、袜子、鞋子,一定要穿得厚点、暖和点,而上身略减则无大妨碍。