

养生很重要
雨水节气到

咸宁麻塘中医医院(咸宁麻塘风湿病医院)专家提醒:

雨水时节养生防病,重在调脾疏肝养阳!

2月19日是二十四节气中的雨水节气。“好雨知时节,当春乃发生”,雨水开始,不仅气温低,空气中的水分也会增加,也就是我们常说的“寒中有湿”。2月20日记者从咸宁麻塘中医医院(咸宁麻塘风湿病医院)获悉,近段时间,因身体乏力、脾胃、呼吸道、关节不适等症状到该院就诊的市民有所增加。国家级非物质文化遗产《镇氏®风湿病马钱子疗法》传承人、咸宁麻塘中医医院风湿病科病区主任胡红提醒,初春阳气渐生,气候日趋暖和,却又容易出现“倒春寒”。同时,人体的抵抗力在冬季后难免有所下降,雨水的湿寒之气极易导致旧疾复发,年轻女性、产妇、老人及慢性病患者应尤其注意。那么雨水季节我们该如何养生防病?胡红表示,在这个季节里,市民要多注意以下几点,尽量减少发病率。

记者 叶子
通讯员 晏晓玲

少沾油腻 调养脾胃

“雨水季节寒湿较重,中医认为寒湿之邪最易困着脾脏,所以雨水前后应当着重养护脾脏。”胡红认为,这个时节,市民饮食应以均衡、自然、清淡、低热量、不加重身体负担的轻食为主,多吃蔬菜,少吃火锅烧烤等减少油腻,饭后零食不宜贪嘴,饱餐后可适当饮用大麦茶、苹果醋、花茶等消滞醒脾,同时要适量摄入一些酸味水果或富含纤维素食物,减少胃肠道脂肪的吸收,预防肥胖、便秘等。

“对于有经常性胃痛、返酸、打嗝、消化不良、便秘腹泻等人群来说,也可以通过按摩或艾灸穴位来调养脾胃。”胡红建议,这类人群可以按揉足三里穴,每次3至5分钟,每日1到2次,以局部酸胀为宜;也可艾灸调理,灸后局部皮肤微微泛红,15至30分钟为宜。

此外,可以进行摩腹。胡红介绍,腹部穴位众多,如上脘、中脘、下脘、天枢等穴位,均可调理脾胃。摩腹是以神阙穴(肚脐眼)为中心,用手掌心或掌根放于腹部做环形而有节律揉动5至10分钟。胡红提醒,摩腹也有方向的讲究,顺时针摩腹为泻法,可以促进肠蠕动,可以用来治疗腹胀、便秘、伤食积滞等;逆时针摩腹为补法,可以减缓肠蠕动,可以用来治疗脾虚泄泻、肠蠕动亢进等症状。

舒畅情志 顺达肝气

“春天在五行中属木,五脏之肝脏也是属木性,因而春季与五脏中的肝脏相对应。春天是肝旺之时,顺达肝气很重要,同时也要防止肝气过旺,对脾胃产生不良影响,妨碍食物正常消化吸收。”胡红建议,春季要少吃点酸味的食品,而要多吃些甜味的饮食,能补益人体的脾胃之气,防肝气过旺。脾胃五行属黄色,肝为青色,可多食用黄色、青色食物或水果,如小米、玉米、胡萝卜、山药、银耳、橙子、木瓜、蜂蜜、菠菜、青菜等。

“肝主情志,春天要注重精神调理,保持情绪稳定,心胸开阔,情绪乐观,以使肝气顺达,气血调畅。”胡红介绍,肝令丑时,即凌晨1点至3点,此时是肝经气最旺盛的时候,肝气旺盛,可保障储存血液、调节血量的功能,避免熬夜饮食,肝血旺,人的思维和活动才会正常。尤其是高血压、心脏病、哮喘患者更要注意,建议采取积极的精神调摄养生锻炼法,以保持情绪的的稳定。在胡红看来,保持心神的宁静,节制怒等不良的生活习惯加上自我保健,能起到很好的养肝护肝防病作用。



防寒保暖 注意养阳

春季阴气渐消,阳气渐长,万物生发,人体亦顺应四时节气变化,阳气开始趋向于体表,使腠理疏松,对风寒湿邪的抵抗能力有所减弱,加上春季“倒春寒”时有发生,寒中裹湿,对人体内脏和关节有一定的影响。胡红强调,市民切记不要过早减去衣被,以免出现感冒、咳嗽等呼吸系统疾病频发。相反,这时春捂显得尤为重要。

胡红介绍,春捂即为捂头部、捂背、捂肚子、捂脚等。其中,捂头是为了防风邪寒邪直中经络,损伤阳气,所以经常头痛的人群要戴帽围脖。捂背则是中医理论认为背部属阳,而督脉贯穿整个背部,脊背感受寒湿,易出现形寒肢冷、腰腹发凉、精神萎靡、生育能力下降等,故捂背能护一身之阳,提高机体免疫力。特别需要注意的是,强直性脊柱炎主要侵犯

起居有常 消除春困

很多人在春季容易出现嗜睡犯困、身体疲惫、精神不集中、工作效率低等现象,这就是所谓的“春困”。春困与痰湿困脾,气血不旺有关,那么,日常生活中我们该如何改善春困呢?

胡红建议,首先宜早睡早起,保持一定睡眠时间,有助消除疲劳感。但多睡不能解春困,过多的睡眠反而会降低大脑的兴奋性,使人越睡越困,无精打采。即使是天冷,也要经常开窗换气,避免有害气体聚集,助长春困。

其次,进行适当的运动。经历寒冷的冬天,欢度了热闹而又繁忙的春节,身体积累了很多脂肪,此时各个器官功能处于较低水平状态,关节肌肉较僵硬,容易出现腰背部酸痛,精神疲劳。在身体条件允许的情况下,可进行户外运动,登山踏青、慢跑、体操、太极拳等活动舒展肢体,改善疲劳,促进血液循环,增加机体对氧气的利用。条件不允许的情况下,可在室内进

脊柱,患者更要做好颈、腰、胸、骶等脊柱关节的保暖。

捂肚子主要是捂肚脐,肚脐又叫神阙穴,属任脉,是人体生命最隐秘最关键的要害穴窍,也是人体的长寿大穴,温暖此处可鼓舞脾胃阳气。捂脚是由于寒从脚起,脚暖身不凉,四季的养生保健都应该注重足部保暖。

胡红提醒,春捂的时间、程度要根据体质、年龄、疾病而定。老年人、体质较弱、或风湿病、肺气肿、老慢支等慢性病患者,春捂的时间可以长一些,衣服也可以适当多穿一点,以外出觉温暖、舒适为度。婴幼儿言语沟通困难,家长要经常性地触摸宝宝后背以感知宝宝冷暖以及出汗情况,及时增减衣物,避免受凉感冒或过度保暖出现中暑及缺氧窒息等。

行如头皮操、眼保健操等锻炼,改善脑部血循环、睡眠质量,减轻及头晕头痛等不适。需要强调的是,市民应避免清早出门运动、大汗运动,以免耗伤阳气。

此外,市民还可进行一些简单的静态锻炼,如双脚平行打开与肩宽,伸开双臂,望天站立,身体微微后仰,双臂向后挤压肩胛及膏肓穴,同时放空思想,配合腹式呼吸,慢慢呼气吸气,坚持3-5分钟,身体微微发热为度。这种锻炼可舒展全身筋骨,缓解腰背部肌肉疲劳,整理脊柱关节,预防治疗颈椎病、腰肌劳损等,还有助于锻炼呼吸肌,降低呼吸频率,增加肺通气,改善肺功能,提高咳嗽排痰能力。

另外,科学的饮食对解决春困也有积极的效果。早餐应摄入热量最多,中餐次之,晚餐最少。食物品种多样化,摄取足够的维生素以抗氧化抗衰老,足够的蛋白质以加强脑力。

增强体质 规范治疗

“对于风湿病患者来说,这个季节更应格外注意。都说一年之计在于春,春暖花开是好时节。但对很多类风湿患者来说他们的心情是复杂、痛苦的。苦在于这个季节是类风湿性关节炎的高发季。”胡红介绍,春季天气变化无常,温暖时冷,而且刚进入最润的雨水节气对于不少类风湿患者来说,疾病发作的频率只能增加不会减少。所以,在这个季节里,类风湿患者要多注意保暖和除湿,尽量减少发病率。

“类风湿患者,应多吃高蛋白、高维生素的食物,保持低脂饮食习惯。比如豆制品,瘦肉,鱼虾,鸡蛋,蔬菜,水果等,少吃奶油,油条等。此外,适量运动可增强体质,提高体质质量,可减少传染病,还能促进血液循环,改善关节的血液供应,加强关节功能及周围组织的活动和伸展及肌肉力量。锻炼方式因人而异,以不增加疲劳和痛苦为准。游泳便是一种能很好地活动关节的运动。”胡红强调,春季类风湿性关节炎容易因气候变化引起的各种因素引起疼痛和复发。如果身体出现疼痛、早晨僵硬、复发等迹象,应尽早到医院进行规范检查,科学规范治疗,以免延误治疗,增加治疗难度。

胡红最后强调,春季传染病如流感、新冠肺炎、腮腺炎等常易暴发流行,市民出门要戴口罩,勤洗手、勤通风、勤晒衣被,不随地吐痰,少到公共场合去,保持礼貌的社交距离,防病重于治病。