



这些中医养生妙法,让健康“春风得意”



家庭医生

记者 马冰璐

“律回岁晚冰霜少,春到人间草木知。”春季,正是养生的好时节,合肥市三院中医科主任刘汉顺,给大家介绍春季中医养生的智慧和办法,帮助大家顺应自然规律,调整身心状态,为新的一年打下健康基础。



专家介绍

刘汉顺:副主任中医师,医学硕士,合肥市名中医黄养田老先生学术经验第二代传承人,在综合性医院从事中西医结合的临床、教学和科研工作17年,擅长运用中西医结合诊疗手段防治呼吸病、风湿病、妇科病,对中医治疗眩晕病、慢性咳嗽、类风湿关节炎、干燥综合征、月经不调、疤痕子宫妊娠、不孕不育等有较丰富的经验。

春季养肝、重中之重

在春季,人体的阳气顺应自然之势向上向外发散,肝脏的功能也随之更加活跃。若能在此时好好调养肝脏,使肝气顺畅条达,那么全身的气血运行也会更加通畅,脏腑功能得以正常发挥,为全年的健康奠定坚实基础。

睡眠养肝:刘汉顺建议,应尽量早睡早起,避免熬夜,让身体得到充分的休息。夜晚11点至凌晨3点,是胆经与肝经当令之时,此时进入深度睡眠状态,能够让肝脏得到更好的滋养和修复。建议大家每天晚上尽量在11点之前上床睡觉,早上随着太阳升起适时起床,呼吸新鲜空气,感受春日的朝气。

运动养肝:适当的运动是春季养肝的重要一环。八段锦便是一项非常适合春季的运动,它能够拉伸身体的经络,尤其是肝经、胆经等,促进全身气血循环,帮助肝脏疏泄气机,使肝气更加顺畅。散步也是一种简单易行且有效的春季运动方式。散步时,身体微微出汗为宜,这样有助于阳气的宣泄,增强体质。此外,太极拳、瑜伽等运动也都具有疏肝理气、调和气血的功效。每周坚持3-5次运动,每次运动30分钟左右。

饮食养肝:饮食在春季养肝中起着举足轻重的作用。中医认为“青色入肝”,即青色的蔬菜大多与

肝脏有着密切的联系。菠菜、芹菜、西兰花等青色蔬菜,富含维生素、矿物质和膳食纤维等营养成分,具有清肝泻火、滋阴润燥的功效。菠菜在春季最为鲜嫩,它含有丰富的铁元素和维生素C,对预防和改善春季常见的肝血不足、头晕目眩等症状有很好的效果。芹菜则具有清热平肝、降压利尿的作用,适合肝火旺盛、血压偏高的人群食用。刘汉顺提醒,应避免食用过多酸涩食物,因为酸味入肝,具有收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。像柠檬、山楂等酸性食物,在春季应适量食用,不宜过量。

养阳有道,顺应天时

中医认为,阳气是人体生命活动的动力。刘汉顺表示,在这个关键时期,注重养阳,能够帮助我们更好地顺应季节变化,激发身

体的活力,增强抵抗力,预防疾病的侵袭。

饮食温补:在饮食方面,立春后应多吃一些辛甘发散、温补脾胃的食物,以助力阳气生发。

韭菜便是春季养阳的佳品,其性温,味辛,具有温中开胃、行气活血、补肾助阳的功效,有助于阳气的生发。可以将韭菜与鸡蛋搭配,做成韭菜炒鸡蛋,美味又营养。

葱也是不错的选择,它能够通阳散寒,刺激身体的阳气。喝上一碗热气腾腾的葱白汤,既能驱散体内的寒气,又能为身体补充阳气。

红枣、桂圆等甘味食物,具有健脾益胃、养血安神的作用,能够为阳气的生发提供充足的能量。可以将红枣、桂圆与大米一起煮粥,早晚食用。


春季选茶:春季喝茶也有讲究,建议饮用花茶,如菊花茶、玫瑰花茶等。菊花具有清肝明目、疏散风热的功效,对于春季因肝火旺盛导致的头晕目眩、目赤肿痛等症状有很好的缓解作用。经常用眼的人,在春季多喝些菊花茶,能够有效保护眼睛,让眼睛更加明亮。玫瑰花则具有疏肝理气、活血化瘀的作用,能够帮助舒缓情绪,调节肝气。

晒太阳:晒太阳是一种简单易行且效果显著的养阳方法。多晒后背,可以让阳光直接照射在背部,有助于激发督脉的阳气,使全身阳气得以通畅。晒太阳的最佳时间是上午10点至11点。每次晒太阳的时间以15-30分钟为宜,可根据个人体质和天气情况适当调整。需要注意的是,晒太阳时尽量不要隔着玻璃,因为玻璃会阻挡大部分紫外线,降低晒太阳的效果。

调畅情志、疏理肝气

中医理论认为,肝主疏泄,喜条达,恶抑郁。刘汉顺表示,保持心境的平和与愉悦,对肝脏的调养至关重要。应学会调整自己的心态,遇到事情时保持冷静,避免过度激动或生气。

痛到钻心的甲沟炎是怎么造成的?预防需做到这几点!



健康提醒


星报讯(记者 马冰璐)说起甲沟炎,很多经历过的人首先想到的是“钻心”的痛,并且还经常遭受它反反复复地折磨……到底为什么会得甲沟炎?又该如何预防和治疗呢?合肥市二院皮肤科主任崔伟,带大家一起了解。

据悉,甲沟炎是一种常见的指(趾)甲沟及其周围组织的急慢性感

染,原因多样,主要表现为甲周组织红、肿、热、痛,严重时甚至脓肿、溃烂。导致甲沟炎的原因有哪些呢?崔伟介绍,指甲结构异常,如嵌甲、钩形甲等;重复性、创伤性刺激,如频繁修甲、美甲,不当修剪指甲;高跟鞋挤压、穿鞋不合脚、运动过量、踢伤脚趾等;手指甲沟炎,多因刺伤、针扎伤、拔倒刺等引起;糖尿病、拇外翻患者也易患甲沟炎。环境因素,如长时间处于潮湿环境,易滋生细菌或真菌而发生感染。

甲沟炎如何治疗?崔伟表示,如果甲沟炎症状比较轻微,没有出现疼痛持续加重,甲周肿胀无明显

化脓,一般可居家进行处理。注意要保持患指(趾)清洁,避免再次受到损伤。可选择热敷、冷敷等物理治疗以缓解疼痛和促进炎症消退。嵌甲引起的甲沟炎,可以在指甲和皮肤之间垫上一小片无菌纱布或软管,使指甲与皮肤隔开,减少对皮肤的刺激。对于没有化脓的甲沟炎,还可以局部药物处理,外涂碘伏、莫匹罗星软膏以减轻炎症和疼痛,也可使用具有消炎、防腐作用的鱼肝脂软膏外敷。如果是真菌感染引起的甲沟炎,可以使用抗真菌药物涂抹在甲周皮肤,一般需要数周时间才能看到明显效果。



长寿之道

应对多变天气
初春泡脚最养人

俗话说:“春天泡脚,升阳固脱;夏天泡脚,暑湿可祛;秋天泡脚,肺润肠濡;冬天泡脚,丹田温灼。”春季泡脚,还有个独特功效:祛风散寒除湿。此时,寒湿易入侵体内,不少人会感冒、春困,有关节疾病的人,关节疼痛容易加重。中医常说,“正气存内,邪不可干”,体外的寒、湿之邪气,可通过泡脚至微微发汗而排出体外,可预防感冒,舒筋活血,缓解疼痛症状。

祛风散寒泡脚方

如果我们在受寒后出现了手脚冰凉、脖子发凉、畏寒怕风、打喷嚏、流清鼻涕甚至咳嗽等症状,就说明现在正处于风寒感冒或鼻炎初期,要及时祛寒解表,可以试试下列泡脚方——艾叶15克,防风9克,紫苏叶12克,生姜6克。所有药材洗净后装袋,加水煎煮15分钟,去渣取汁,药汁中加入适量温水调至合适水温即可用于泡脚。

散寒除湿泡脚方

艾草被誉为“纯阳之物”,具有驱逐一切寒湿的功力。对于感受寒湿,觉得局部有冷痛感、肿胀感或麻木感的人,可以试试下面的泡脚方——选取艾草干品150克(1人份),加入2000毫升的清水煮开,放凉至40℃左右即可用。艾草也可以用生姜或者老姜代替。

泡脚注意

- 水温 控制在40摄氏度左右,不宜太高。
- 时间 泡脚时间最好为晚上9点。此时为肾经气血比较衰弱的时辰,泡脚不但能保养肾脏,还能释放一天的疲劳,促进睡眠。
- 时长 15~30分钟,感觉身体微微透汗即可。万不可泡到大汗,过犹不及。
- 深度 水深要浸没到小腿,这样才能充分扩张血管,发挥药物作用。

这几类人,谨慎泡脚

糖尿病患者:糖尿病患者对温度不敏感,容易造成烫伤、足部溃疡等,严重者须截肢保命。如果非要泡脚,建议家人调好水温,并控制泡脚时长。

严重心脑血管疾病患者:热水会使血管扩张,易使心脏及大脑缺血,诱发或加重心脑血管疾病。

静脉曲张或血栓患者:长时间热水泡脚会使得静脉曲张进一步加重,同时皮肤屏障功能下降,增加感染风险。

足部有创伤的人士:避免感染。

小孩和青少年:不宜常泡脚,可能会影响足弓发育。

经期和妊娠期妇女:泡脚有活血功能,应谨慎泡脚。

据《中国中医药报》、养生中国

