

# 春季養生全攻略

立春的到來預示着冬天的結束，春天的開始。人們雖然漸漸地感覺到白天時間長了，晚上時間短了，但由于季節的轉換，天氣變幻無常，對人體的健康影響較大，因此，春季養生更要注意防病保健。

## 起居——晚睡早起精神足 春捂要注意

早春時候睡眠上應遵循“晚睡早起，與日俱興”的原則。如何晚睡早起呢？專家認為即便晚睡，也要在晚上11時之前上床，早晨可以比冬季起得早一些，到戶外去散散步，放鬆身體。

另外，初春時節，特別是乍暖還寒的時候要特別注意春捂，最好不要過早地減少衣物，仍應該注意保暖，防風。春捂要特別重視對頭、腳、頸、手這些部位的保暖，否則很容易降低身體免疫力，導致疾病入侵。

## 運動——伸伸懶腰 串串門

春天開始生發了，所以大家得熱鬧起來，動起來。其次，雖然春天是生發的季節，但是寒氣仍在，所以，不主張大消耗的運動，散步、聊天、串門等適合“肝疏泄”的合適運動。

所以，在中醫養生裏，春季不要進行高强度的劇烈運動，最簡單的運動就是伸懶腰。

大家都有體會，在清晨剛醒來或工作勞累時，伸一伸懶腰會有說不出的愜意。其實，這是人體自我保健，特別是對肝臟保健的一種條件反射。

人體困乏的時候，氣血循環緩慢，這時若舒展四肢，伸腰展腹，全身肌肉用力，並配以深呼吸，有吐故納新、行氣活血、通暢經絡關節、振奮精神

的作用。伸懶腰後，血液循環加快，全身肢體關節、肌肉得到了活動，睡意皆無，這樣也激發了肝臟機能，使肝臟得到“鍛煉”，從而達到對肝臟的保健效果。

伸懶腰有一定的技術含量，伸懶腰時要使身體盡量舒展，四肢要伸直，全身肌肉都要用力。伸展時，盡量吸氣；放鬆時，全身肌肉要鬆弛下來，盡量呼氣，這樣鍛煉的效果會更好。

經常做這一動作，還可增加肌肉、韌帶的彈性，延緩衰老。

## 飲食——少食辛辣 多嘗甘甜

春季飲食忌辣，少吃麻辣火鍋、羊肉、燒烤、油炸等食物。與冬季不同的是，春季麻辣火鍋要少吃，羊肉、狗肉也要少吃，因為這些食物都可能損耗陽氣，導致上火。

飲食調養方面應該做到以綠色蔬菜為主。應注意少吃酸味食品，防止肝氣過旺，要適當增加甜味食品，這有利于補益脾氣，避免肝旺而傷脾。所吃食物性宜偏涼，要慎用或禁食熱性食物，以免飲食助長內熱，而發生溫熱性疾病。

春季宜飲用菊花茶、金銀花等清熱散風，還可喝花茶類。花茶性涼而不寒，較為中和。宜食新鮮蔬菜，如菠菜、芥菜、豆芽菜等。

## 防病——防哮喘和過敏 精神調養很重要

春季是哮喘病的高發時期。究其原因，除了初春氣候變化大，易引起上呼吸道感染或氣管痙攣，誘發哮喘外，主要與花粉、塵蟎等過敏原有關。因此個



人，尤其是有過敏性體質的人此時應有意識地遠離這些過敏原，謹防哮喘發作。

值得一提的是，由于春季是人體肝陽亢盛之時，情緒易急躁，因此每年春季心理疾病患者都會驟然增多，病人多為焦慮癥、躁狂癥等病，這主要和天氣的變化有關。

初春氣壓低，容易引起人腦分泌的激素紊亂，加上天氣多變，也常常使人的情緒波動較快，使人體的認知、情感、行為和意志等出現異常。

防躁動，個人除了應避免過度疲勞、保證有充足的睡眠時間外，尤應重視心理保健，宜多與朋友溝通交流，多接觸大自然，提高心理承受能力，保持平和的好心態。人出現情緒波動是正常的，但要懂得及時調節。當發現自己情緒失常時，可通過聽音樂或參加體育活動等舉措及時轉移不良情緒。

此外，在風和日麗的天氣裏不妨多去郊外走走，呼吸新鮮空氣，調節身心情志。如果個人情緒無法通過自我調節得到緩解，應及時就醫。

## 感冒有四禁忌



大多數人都覺得，對付感冒還不是駕輕就熟。殊不知，人們治感冒的很多觀點都存在誤區。處理不好，不僅延誤病情，甚至還會成為“疾病傳染源”。真是賠了夫人又折兵。近日，澳大利亞阿德雷德大學病毒學教授克裏斯·布瑞爾在《家庭醫學期刊》上指出，當你開始喉嚨痛、流鼻涕時，一定要注意遠離下列四項禁忌：

**咳嗽或打噴嚏時以手遮口** 布瑞爾教授指出，人咳嗽或打噴嚏時，雖然大多數飛沫很快會掉落到地上幹掉，但的確有部分會噴射出去。用手遮掩比較有禮貌，但會讓病毒留在手上，並傳到所有觸過的東西上。而且，還會把病毒弄到手上，病毒存活時間更長。正確做法是打噴嚏或咳嗽時，用面紙遮住口鼻，之後一定要將面紙丟棄。若以手遮口，應立即洗手。揉眼睛要用指節，指節不像指尖那麼容易觸碰到別人的病菌。

**因為怕冷總呆在屋裏** 研究顯示，在通風不良的室內吸入病毒，可能更會使呼吸道問題惡化。相反，在室外太陽下跑來跑去的孩子，反倒不會染上病毒。正確做法：開開窗戶，新鮮流通的空氣自然會趕走病毒。此外，暖氣別開太強，以免黏膜變幹，削弱眼口鼻黏膜，這條抵抗病毒的第一防線。

**急着找醫生開抗生素** 過度使用抗生素會讓細菌產生抗藥性。而且，即使抗生素能緩解感冒癥狀，也會殺死好的細菌，影響免疫系統的正常運作。感冒一週後還有黃稠狀的鼻涕，也未必要吃藥，那可能只是身體在排泄死亡細胞。正確做法：有癥狀時最好還是多休息，有必要時再服鼻塞藥、退燒止痛藥。如果一週後還不好，可以看醫生，但一定要遵醫囑吃抗生素。

**傷風、發燒時挨點餓** 生病時應該對自己好一點。營養充足才能維持身體的正常運作，增強免疫力。通常發燒或咳嗽、打噴嚏會流失很多水分，因此要多喝水。如果挨餓，可能會脫水。正確做法：正常飲食，多喝水，多攝入當季的新鮮水果，多攝取富含抗氧化物(如β-胡蘿蔔素、維生素C與E)的抗感冒食物。

## 晚上喝酸奶好

很多人都知道牛奶含鈣高，但與它比起來，酸奶中所含的乳酸與鈣結合，更能起到促進鈣吸收的作用。一般來說，飯後30分鐘到2個小時之間飲用酸奶效果最佳。但是，中醫建議，要想發揮酸奶補鈣的最大功效，酸奶要在晚上喝最好。

這是因為晚間12點至凌晨是人體血鈣含量最低的時候，有利于食物中鈣的吸收。晚間12點至凌晨這一時間段中，人體內影響鈣吸收的因素較少。

晚上喝酸奶時一定要記住，酸奶中的某些菌種及酸性物質對牙齒有一定的損害，喝完後應及時刷牙或漱口。另外，如果在空腹狀態下飲用酸奶，很容易刺激胃腸道排空，酸奶中的營養來不及徹底消化吸收就被排出，飯後喝則可減少刺激，讓酸奶在胃中被慢慢吸收。

## 吃降壓藥注意測血壓

血壓是反映生命體徵的重要指標，測量血壓不僅有利于及早發現高血壓（年齡越大，高血壓病的患病率越高，而許多早期高血壓病患者無明顯癥狀），還能幫助已患有高血壓的病人進行持久、有效的降壓治療。

由于高血壓治療過程漫長，影響血壓的因素非常多：情緒激動、緊張，以及慢性腎炎等疾病，都可能引起血壓升高；而休克、心肌梗死等情況出現時，血壓可能降低。監測血壓可幫助調整用藥方案，掌握病情動態。血壓如果波動變化比較大（如服藥不當造成血壓驟降等），會給老人帶來更大的危害，更需要及時發現和進

行治療。因此，服藥期間監測血壓非常重要。

高血壓患者一旦吃上升壓藥，就需要監測血壓。每天應定時測量並做好記錄，以便醫生依據血壓數值變化來選擇藥物種類、劑型、藥量、服用時間等，以合理用藥、平穩降壓。

我們平時在臨床上，一直鼓勵和強調高血壓患者加強對血壓的自我監測，建議每天定2~3個時間測量血壓，每個時間段測兩次，每次間隔1~2分鐘。如果兩次結果相差較大，應再次測量，取平均值。這樣既可及時了解自己的血壓情況，又可為醫生指導用藥提供準確依據，減少并發癥。

## 糖友減肥太過易死亡

減輕體重是2型糖友控制血糖的措施之一。不過，不是所有糖友都需要減肥，並且減肥也應有限度。日本一項研究稱，對於2型糖尿病患者來說，肥胖對死亡風險似乎影響不大，而太瘦則會促使死亡風險顯著增加。研究者對2620名2型糖尿病患者進行了6年多的隨訪，其年齡在40~70歲。根據其體質指數[BMI，即體重(公斤)除以身高(米)的平方]，這些糖友被分為4組：14.4~18.5、18.5~22.4、22.5~24.9和25~37.5。結果發現，BMI最低的那組(14.4~18.5)死亡風險最高，BMI處於18.5~24.9的患者風險最低。

專家指出，臨床經驗表明，太瘦的糖友身體是脆弱的，BMI祇要低於21，死亡率就會增加。其原因是，瘦人體內脂肪少，能量儲存差，一旦

有個“風吹草動”，比如感冒發燒，身體沒有足夠的脂肪燃燒來獲得能量，就不得不消耗肌肉來增加能量供給，因此抵抗疾病的能力很差，死亡的風險大大增加。事實上，低體重的人死亡風險高，不僅是糖尿病患者的問題，常人也存在。

專家表示，糖友是否要減肥，必須因人而異：肥胖、超重的糖友，BMI超過25，需要減肥；BMI在25以下則無需減肥，並且應該保持體重的穩定。另外，減輕體重的方式，一方面是減少攝入量，特別是晚餐要少吃，讓胰島在晚上得到休息。節假日不上班的日子裏，身體消耗少，也應少吃。另一方面，建議2型糖友每天走一萬步，還要配合力量練習，如舉啞鈴，能增加肌肉，提高身體對胰島素的敏感性。

## 女性心臟病三大誤解

美國心臟協會曾表示，心臟病的致死風險高于所有癌癥的總和。美國梅奧診所日前發布的文章提示，在美國，每31名女性中有1名死于乳腺癌，而平均3名女性中就有1名死于心臟病。梅奧診所提醒，以下3個關於女性心臟病的常見誤解，可能讓心臟問題“鑽空子”。

### 祇有老年女性會得心臟病？

錯。所有年齡的女性都會得心臟病。美國心臟協會的調查表明，年輕女性同時吃避孕藥和吸煙，心臟病風險會增加20%。另外，長期暴飲暴食和久坐導致血管受傷，也是心臟病的危險因素。雖然心臟病的風險隨年齡增加，但不要让年齡迷惑了你。

祇有生活方式不健康的人才會得心臟病？

錯。健康的生活方式也不能完全消除心臟病的風險。有家族遺傳史的人即使很瘦，血液中膽固醇的水平也可能很

高。因此了解自己各項指標的水平很重要。美國心臟協會建議，20歲以後的女性應該檢查膽固醇水平。有心臟病家族史的人應從更早開始，同時還應規律測量血壓。

感覺沒癥狀，就沒有心臟病？

錯。美國心臟協會調查顯示，因冠心病猝死的女性中，64%都沒有前驅癥狀。即使有癥狀，也并不典型，這些癥狀可能是氣短、惡心、嘔吐、背部或下頷痛，也可能是頭暈、下胸部或上腹部疼痛或極度疲倦感。也許這些癥狀對你來說司空見慣，但一旦突然出現或伴有其他嚴重癥狀，不要遲疑，立即向醫生求助。

梅奧診所建議，女性在預防癌癥的同時不要忘記預防心臟病。保持合適的體重，將血壓、血糖和血脂保持在正常水平，戒煙并保持身心活力十分重要。男性也應注意類似誤區，以免心臟受傷。

## 牙痛最常見原因

牙痛是口腔科牙齒疾病最常見的癥狀之一。牙痛是有多種原因造成的，齲齒是疼痛的最常見原因，還有一些其它非齲齒性疾病也可導致牙痛，如牙體病、牙周病、牙周炎、阻生齒、兒童牙病……

### 齲齒嚴重時也牙疼

當齲齒(蛀牙)發展到一定的深度，達到牙髓或接近牙髓時，髓洞內的細菌就可以直接或通過牙本質的小管而進入到牙髓腔內，引起牙髓炎。牙髓炎引起的牙痛是極難忍受的，在外界沒有刺激的情況下，也可產生劇烈的自發性疼痛，疼痛為間歇性。患牙髓炎時疼痛常沿三叉神經分布區放射到同側的上下牙和頭面部，所以患者常有半側頭痛、太陽穴痛的癥狀。由于牙髓內神經末梢祇有痛覺感受器而沒有定位感受器，所以患者往往分辨不清哪個是病牙，有時上牙痛却感覺是下牙痛。如果齲齒發展為牙髓炎，這時疼痛更加激烈，呈跳痛，熱刺激可以使其加重，而冷的刺激可以緩解疼痛。

### 牙周病引起兩種不同性質的牙痛

牙周病可引起兩種不同性質的牙痛。最常見的是咀嚼痛。由于牙周組織的炎癥，牙周袋內化膿，而使患者咬東西時非常疼痛。另一種疼痛與齲齒引起的牙髓炎相似。主要是因為當牙齒非常鬆動時，細菌由牙周袋到達牙根末端的根端孔，再經根端孔進入牙髓腔內引起牙髓炎而疼痛。

### 老年人牙疼多為楔狀缺損和磨耗

老年人因為牙齒已經用了幾十年，牙齒咬牙合面的磨耗和牙頸部的缺損都相當嚴重，當牙牙合面的磨耗和頸部的缺損接近或達到牙髓時，口內的細菌就可以進入牙組織而引起牙髓炎、根尖炎，甚至頰面軟組織發炎腫脹，從而引起疼痛。

除此之外智齒冠周炎、畸形中央尖、畸形舌側窩、牙齒發育不全、外傷等也可引起牙痛。

## 下肢涼查查腰椎



很多老人都會出現下肢發涼問題，特別是冷天愈發難受。引起下肢發涼的原因很多，有些是不能大意的。

一般來說，腰椎問題比如腰椎間盤突出、腰椎退變都會導致下肢發涼，因為腰椎出現問題後會壓迫神經、血管，影響血液循環，下肢供血不足就會發涼。

中醫認為，氣血虛弱如腎陽虛也會影響身體的血液循環，從而引起下肢發涼。低血壓、高脂血症、閉塞性動脈硬化等都可以理解為氣血虛弱。老人低血壓會面色蒼白、四肢發涼，嚴重時可發生暈厥、休克、缺血性腦卒中等；血脂過高會造成血管硬化、阻塞，血液循環不暢，影響下肢供血；閉塞性動脈硬化會嚴重影響血液循環，導致下肢發涼、麻木甚至行動困難。

出現上述問題應及時到醫院明確診斷。生活中也可以通過泡脚、按摩等來改善血液循環，緩解下肢發涼。熱水泡腳溫度以45℃~50℃為宜，可加入一些活血理氣、溫陽散寒的中藥材，如紅花、艾葉、伸筋草、防風、黃芪等。按摩足三裏或揉搓小腿也可改善血液循環。另外，天氣寒冷時，老人特別是骨關節疼痛、骨性關節炎、髕骨軟化者，最好戴上護膝。