惊蛰过后 养生正当时

今年的3月5号、农历二月十三是二十四节气中的惊蛰,惊蛰是人们养生的好时机,惊蛰之后天气就开始暖和起来,各种昆虫开始陆续苏醒,植物也开始生发,从中医角度来讲,人体的饮食起居应该应顺肝之性,助益脾气,令五脏和平,这时人们应该专注阳气上升的机会,抓紧养生。本期滨州市中医院内一科孙向红主任将为我们讲解一下惊蛰过后,养生方面应注意的事项。

衣物选择

惊蛰过后,滨州近几天天气开始转暖,气温明显得到提高。但也时有阴冷天气,冷空气仍较强,给人春寒料峭的感觉,早晚与中午的温差很大。因而"春捂"尤为重要,孙主任建议市民不要过早脱去御寒的衣物,应随气候冷暖变化适当增减衣服,预防气温上升或出汗时脱去过多的衣服,导致着凉感冒,尤其是老年人,应做到格外注意。这一时节建议人们穿着宽松的衣服,尽量放松,保持舒适的心情。此外,忽冷忽热的天气容易引发心脑血管疾病,所以有这一类疾病的朋友应该提高警惕。春季还容易引发皮炎以及花粉过敏,有相关病症的市民应该注意。

饮食方面

由于惊蛰后的天气明显变暖,不但各种动物开始活动,微生物也开始生长繁殖,孙主任建议市民朋友进行合理的饮食调养,增强体质以抵御病菌或病毒的侵袭。

日常饮食应清温平淡,多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物。如春笋、菠菜、芦荟、水萝卜、苦瓜、芹菜、鸡、蛋、牛奶等,以增强体质抵御病菌的侵袭,少食动物脂肪类食物。同时春季为肝病高发季节,养生不当则可伤肝,因此应该注意养肝保肝,注重阳气的生发,提倡"增甘少酸"意为多吃甜食,少吃酸食。

此外,大蒜是抗菌食品,对多种致病菌有明显的抑菌和杀菌作用,常吃大蒜对预防呼吸道和胃肠道疾病有很大作用,多食用葱和姜也能提高机体的免疫力。

起居方面

有的人近期可能会常感到困乏无力、昏沉欲睡,早晨醒来也较迟,这就是民间常说的"春困"。这是一种正常的生理现象。只有保证良好的睡眠,才能精力充沛的工作生活。孙主任建议市民朋友早睡早起,经常舒展四肢,散步缓行,呼吸新鲜空气,使自己的精神愉悦,注意情绪神志的调节,随时保持心平气和,不妄动肝火,保护肝脏的同时增强体质,提高人体的抗病能力,保持身体健康。

此外,由于气温上升,湿度提高,各种细菌病毒开始大量繁殖。如果长时间门窗紧闭,或空气流通不好,容易引发疾病,因此应开窗勤通风。

运动方面

春暖花开,惊蛰是阳气上升的时节,人们要抓紧这个时间激发体内的阳气。孙主任提醒大家进行运动锻炼是不错的选择,比如在上午进行适当的活动,就可以激发体内阳气上升,但运动之前应做好热身运动。运动时大汗对于人体的阳气是一个消耗,所以在运动时,达到微汗就可以了。高强度的剧烈运动,会让人体产生损耗,对人体养阳和生长产生不利影响。所以春季运动,不要太过激烈,需要循序渐进。

伸懒腰可解乏、醒神、增气力、活肢节。所以提倡春季早起多伸懒腰。

春季散步可以消除疲劳,有助于健康。散步时可配合擦双手、揉摩胸腹、捶打腰背、拍打全身等动作,有利于人体疏通气血,生发阳气。

春季放风筝能得到锻炼。人在放风筝时通过手、眼的配合和四肢的活动能疏通经络、调和气血、强身健体,中老年放风筝时要注意颈部的保护。

(专刊记者 王凤娇)

"食"分靠"谱"

惊蛰养生食谱—蒸梨

惊蛰时节,乍暖还寒,气候比较干燥,很容易使人口干舌燥、咳嗽。生梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效,

蒸梨原料:

生梨1个,川贝母2克,冰糖10克

蒸梨的做法:

1把梨从蒂下1/3处切下当盖,并挖去梨心

2川贝母研成细粉,冰糖打成屑

3把冰糖、川贝粉丝装入水晶梨内,加入清水在蒸杯内

4把盛梨的蒸杯放在火上蒸45分钟即成。

梨具有清热解毒的功效。常吸烟或者吃烤肉的人,体内聚集的强致癌物质多环芳香烃,在吃梨后会显著降低。加热过的梨汁含有抗癌物质多酚。因此在吃烤肉或一些煎炸食物后,可通过吃梨来排除体内毒素。

◓微健康

春季午睡的好处和方法

春季午睡可以帮助人们补充睡眠,提高午后的工作效率,但春季午睡需要讲究科学的方法,否则可能会适得其反。

午饭后不要立即睡觉

刚吃完饭就午睡,可能引起食物反流,使胃液刺激食管,让人感到不舒服,严重的可能产生反流性食管炎。因此,午饭后最好休息20分钟左右再睡。

午睡时间不宜过长

午睡时间有十几分钟就够了,习惯睡较长时间的,也不要超过一个小时。因为睡多了以后,人会进入深度睡眠状态,大脑中枢神经会加深抑制,体内代谢过程逐渐减慢,醒来后就会感到更加困倦。

春季传染病,防治知多少?

春季到来,万物复苏,细菌、病毒等生长、繁殖加快,加上气候变化无常,早晚温差较大,导致人的抵抗力下降,病菌、病毒等致病微生物趁机而入、侵袭人体,特别容易引发传染病。尤其是婴幼儿,本期记者走进滨州市疾病防控中心,听吴杰主任和李阳主任为我们讲解了春季容易引发的几种传染疾病,以便市民朋友能够及时预防和治疗。

春季比较流行的传染病包括流行性感冒、猩红热、手足口病、麻疹、风疹、水痘、流脑等。

针对以上流行疾病,两位主任为大家提出了几个日常生活中的注意事项,希望市民朋友能够注意以下几点,有效预防传染病的发生。

多通风:新鲜空气能够去除过量的湿气和稀释室内污染物。应定时开窗通风,保持空气流通;让阳光射进室内,因为阳光中的紫外线具有杀菌作用;也可用食醋熏蒸房间,起到消毒效果。

勤洗手:传染病患者的鼻涕、痰液、飞沫等呼吸道分泌物以及排泄物等中含有大量的病原,有可能通过手接触分泌物和排泄物,传染给健康人,因此特别强调注意手的卫生。

常喝水:特别在气候干燥,空气中尘埃含量高,人体鼻黏膜容易受损,要多喝水,让鼻黏膜保持湿润,能有效抵御病毒的入侵,还有利于体内毒素排泄,净化体内环境。

补充营养:适当增加水分和维生素的摄入。注意多补充些鱼、肉、蛋、奶等营养价值较高的食物,增强肌体免疫功能;多吃富含维生素c的新鲜蔬菜水果,可中和体内毒素,提高抗病能力,增强抵抗力。

减少对呼吸道的刺激:如不吸烟、不喝酒、少食辛辣的食物,以减少对呼吸道的刺激。

避免受凉:当人体受凉时,呼吸道血管收缩,血液供应减少,局部抵抗力下降,病毒容易侵入。

坚持体育锻炼和耐寒锻炼:适当增加户外活动,因为运动不仅能促进身体的血液循环,增强心肺功能,对我们的呼吸系统也是一个很有益的锻炼。

注意生活规律:保证睡眠充足。生活不规律易使免疫系统功能减弱;充足睡眠能消除疲劳,调节人体各种机能,增强免疫力。

加强个人卫生和个人防护:要注意勤洗手、勤漱口,不要用脏手触摸脸、眼、口等部位。出门在外要尽量站在空气通畅的地方。避免去拥挤的公共场所。

早发现,早报告,早治疗:当自己或周围的人出现发热、咳嗽、呼吸困难、气短及皮疹等一种或多种症状时,应及时到医院就医,切忌不当回事,更不要自己胡乱吃药,以免延误诊断和治疗,即耽误了自己,又可能影响他人。

预防接种:及时给适龄人群接种疫苗,可有效预防许多呼吸道传染病。

避免去往人群集中的地方:人群集中地场所空气质量差、通风不够,而且人群集中的地方存在传染性疾病患者的可能性较大,因此尽量避免去往人群集中的地方。

(专刊记者 王凤娇 通讯员 贾永莲)