

# “多病之春”防患于未然

## 春天该如何养生?听听中医怎么说

记者 焦守广  
通讯员 张文静

### 春捂秋冻 防止过敏

山东省中医院门诊部助理研究员薛海燕表示,风为春季的主气,“风为百病之长,其性轻扬开泄”,风邪经常会裹挟着其他邪气侵犯人体而致病,引起感冒、流感、皮肤病等疾病。“因此我们要时刻关注天气变化,及时增减衣物,即便天气变暖,也要留着御寒的衣物,防止乍暖还寒。”

不少人在早春时节会穿着裙装、轻薄的衣服,暴露在外的肢体会因为风寒侵袭而出现发凉麻木、行动不灵、酸痛等不适,特别是关节部位皮下脂肪少,缺乏保护,对冷空气的侵袭较为敏感,受寒后更易发生局部麻木、酸痛等症状,久之甚至会引发关节问题。体虚者要少去人群密集地方或公共场所,注意个人卫生,保持室内空气流动。

同时,春季是风疹、麻疹等皮肤病的高发期,有花粉过敏史或患有哮喘疾病的人群,要谨慎参加赏花活动。从中医学角度说,春季养生要根据自然物候现象、自身体质差异等进行调养。

### 早睡早起 少卧多动

春季应该早睡早起,晚睡会耗伤阳气,晚起同样会封杀阳气。春天万物复苏,早睡早起,散步缓行,有利于阳气的养护和生发,可使人精神愉悦,身体健康。

薛海燕表示,经常锻炼身体,能增强免疫力,减少疾病的发生。清晨可到阳台、河边、公园等空气新鲜的地方散步、打太极、慢跑、做体操等,年轻人则可

一年之计在于春,春天做好养生,一年四季身体好。早春乍暖还寒,气候多变,因此会对人的身体及心理变化产生影响,甚至引起呼吸道疾病、皮肤病、心脏病、脑血管病等多种疾病,所以春季又称“多病之春”。

### 一杯代茶饮+两个穴位 帮你调理过敏体质

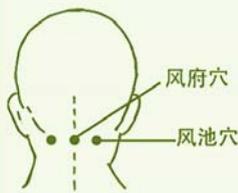


#### 乌梅荆芥饮

**制作:**乌梅、荆芥各取4克,加水,大火煮开转小火,再继续煎煮20分钟,放温后即可饮用。  
**功效:**散风、收敛,帮助调理过敏体质,远离荨麻疹。

#### 按揉风池穴、风府穴

**风府穴位置:**后背正中线,后发际线上一横指处。  
**风池穴位置:**风府穴旁开约两指,头颈部凹陷处。  
**按揉方法:**用手指顺时针按揉风府穴两分钟,用双手的大拇指向外侧揉按风池穴两分钟。  
**作用:**散风邪、固卫气,帮助调理过敏体质,远离荨麻疹。



进行一些球类活动。春游、放风筝等户外活动,也能使人体各种组织器官适应春天的开发之气。

### 调整饮食 省酸增甘

药王孙思邈在其所著《备急千金要方》中写道:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”春属木,主肝,主酸,肝旺克脾土,因此春天之时万物生发,肝火旺盛,要少些酸味,抑制肝旺,加些甘味,以养脾气。这也是春季重要的饮食养生原则,其中也蕴含着治未病

的思想。食物的酸碱性,不是用简单的味觉来判定,富含蛋白质的食物经过消化后,最终形成氮、碳、硫、氯、盐等,形成酸根留在体内,故列为酸性食物。

日常生活中的酸性食物,主要有牛、羊、猪、鸡、鸭、鱼肉、谷物、蛋黄等。

食物中所含矿物质钾、钠、钙、镁、铁等成分的种类和含量较多者,进入人体之后呈现的是碱性反应,故列为碱性食物,如蔬菜、水果、豆腐等,是对身体有益的食物。

省酸增甘的主导思想,就

是通过“省酸”——减少酸性食物摄入,避免肝气亢盛,肝脾不和而产生的一系列情志疾病;“增甘”——增加甘性食物,既养脾又柔肝,可使人精神振奋。

中医学认为,春与肝相应,春季饮食,可以从清淡适宜、温和养肝等方面进行搭配。可以吃些补肝益肾、疏肝理气的食品药品,如枸杞、桑葚、当归、天麻、佛手、菊花茶等。

枸杞泡茶能帮助人更好地升发阳气,补肾、益肝、明目。菊花具有散风清热、平肝明目之功效,搭配枸杞可保护视力。

另外,饮食宜清淡,避免油腻、辛辣。一些刺激性食物,如辣椒、葱蒜、胡椒等也应少吃。春季可以多食用一些新鲜蔬菜,多吃青菜更有益健康,荠菜、香椿、豆苗、莴笋都是很好的选择。

有条件的不妨吃点蒲公英、白蒿等野菜。此外,还可以多吃些温补食物,如鸡蛋、山药等。肥胖者宜相应减少甜食,限制热量摄入,多食瓜果蔬菜。

### 疏肝理气 调畅情志

春季与肝相应,如果肝气升发太过或是肝气郁结,都易损伤肝脏,肝气开始亢盛,肝火、肝气过旺的人,春天会出现莫名的烦躁、易怒、易激惹,表现为心情烦躁、肋肋胀痛,甲状腺乳腺结节、抑郁焦虑、失眠多梦等。

“多读书,多培养兴趣爱好,开阔眼界,就能看得开,看得远。学会释放不良情绪,避免急躁易怒的情绪。”薛海燕表示,中医认为,百病生于气,怒伤肝,气逆不顺足以伤身。心情抑郁也会导致肝气郁滞,使免疫力下降,容易引发精神病、肝病、心脑血管疾病等。

### 生活课堂

不孕不育问题是现代育龄期女性面临的重要挑战,不孕不育可能由多种因素导致,包括排卵障碍、输卵管问题、子宫异常等。这些生理问题不仅影响女性的生育能力,还可能对她们的健康产生负面影响。

针对不同病因,可以选择不同药物进行治疗,以调节激素水平,改善卵巢功能,帮助促进排卵和提高怀孕几率。常用药物包括促排卵药物、激素替代治疗等。患者在接受药物治疗时,应遵医嘱用药,定期复查,以确保治疗效果和安全性。

手术治疗在不孕问题中起着重要作用。对于输卵管堵塞引起的不孕,可以通过微创手术修复输卵管通畅,使卵子和精子顺利结合,增加怀孕几率。另外,对于子宫内息肉等病变,也可采用宫腔镜手术去除,提高子宫内膜对受精卵的着床能力。

辅助生殖是针对不孕症的一种先进治疗方法,包括试管婴儿和人工授精等。

对于输卵管阻塞、精子数量不足或质量低等情况,可以采用试管婴儿技术;而对于女性患者卵巢功能良好,但伴有男性不育或其他特殊情况,可以选择人工授精,将高质量精子直接输送到子宫内。此技术在治疗不孕不育中发挥了重要作用,但也需要结合个体情况,进行综合评估和选择。

中医是一种传统的治疗方式,在育龄期女性不孕中起着重要作用,包括中药调理和针灸调理两种方式。

通过调理,可以调节女性体内的阴阳平衡,改善气血循环,促进生殖系统的健康发育。

同时,还可以调理女性的经络和脏腑功能,改善月经不调、卵巢功能低下等问题。许多不孕患者可以通过中西医结合的治疗方法,获得良好效果。需要注意的是,中医调理需要在专业中医医生的指导下进行。

35岁以上女性的卵巢功能逐渐下降,容易出现不孕不育问题。此外,一些高龄女性对生育观念有着固定的认知,难以接受现代医学治疗方式,甚至存在一些心理障碍和压力。因此,针对这一年龄段女性的生育问题,除了科学的医学治疗外,还需要关注心理健康,夫妻双方互相支持和关怀,促进婚育顺利。

不孕不育问题是影响婚育年龄女性身心健康的重要因素,在治疗过程中,需要重视夫妻关系和家庭支持,倡导性别平等意识。

(潍坊市市中医院主治中医师 刘文燕)

# 如何对付不孕不育成功当妈?

针对不同病因,应选择不同方式进行治疗

HPV两个感染高峰分别是15—24岁和40—44岁

## 疫苗接种+宫颈筛查,帮你远离宫颈癌

记者 秦聪聪  
实习生 李佳润

孙忠利介绍,HPV是人乳头状瘤病毒的简称,一项基于国际人群的研究显示,有性行为的男性和女性,一生中感染HPV的累积几率高达85%—90%。不过,并不是所有HPV都会导致宫颈癌的发生,在目前已知的200多种型别中,约40种会感染生殖系统,其中,高危型别的持续感染,是导致宫颈癌的主要原因。

研究显示,我国女性HPV感染特点呈“双峰”特点,两个感染高峰分别是15岁—24岁和40岁—44岁。

“性传播是HPV的主要传播途径,HPV感染多发生在早婚早孕、多孕多产、过早性生活、多性伴侣、吸烟或吸毒、长

### 壹点问医

#### 关爱女性健康

宫颈癌是目前唯一一个病因明确的妇科恶性肿瘤,与高危型人乳头瘤病毒的持续感染相关。日前,淄博市临淄区妇幼保健院妇科主任孙忠利做客《壹点问医》时提到,做好HPV疫苗接种及宫颈筛查这两件事,可以有效预防宫颈癌的发生。

期口服避孕药,营养不良,免疫力低下等人群中。”孙忠利提醒,如果具备这些因素,一定要高度注意,别让病毒有机可乘。

据介绍,HPV主要攻击的

靶细胞是具有高度增殖能力的黏膜上皮。当病毒感染了上皮的基底细胞后,随着上皮细胞的增生,病毒颗粒会整合到上皮细胞核的DNA中,引起细胞核DNA异常变化,最终导致宫颈病变甚至癌变。

“正确预防了HPV持续性感染,就可以预防大多数宫颈癌的发生。”孙忠利说,预防HPV感染,一方面要保持健康的生活方式,注意个人卫生,改变不良生活方式;另一方面就是尽早接种HPV疫苗。

目前上市的HPV疫苗有二价、四价和九价三种,其中“价”代表疫苗可预防的病毒种类。研究发现,约84.5%的宫颈鳞癌与HPV16/18持续感染有关,目前上市的三种疫苗均不能提供100%的高危型保护,但都覆盖了HPV16/18两种最常见的

宫颈癌致病型,可基本满足适龄女性宫颈癌的预防需求。

“相对价次,增加疫苗的接种覆盖率,才是降低宫颈癌的最重要举措。”孙忠利提醒,不要在“到底打哪一种好”的纠结中感染上病毒,以免错过预防的最佳时机。

“越早越小接种越好,能在9—14岁这个年龄接种疫苗是最好的。”孙忠利提醒,HPV疫苗是预防性疫苗,不能清除已有的感染。在未暴露于HPV感染前接种HPV疫苗获益最高。同时,接种年龄越低,HPV疫苗诱导出的抗体水平越高。

此外,宫颈癌筛查是宫颈癌的第二道防线。“对于育龄期女性来说,接种疫苗配合筛查才是最佳选择。”孙忠利介绍,宫颈筛查项目,主要包括液基细胞学检查TCT和人乳头瘤病毒检测HPV。