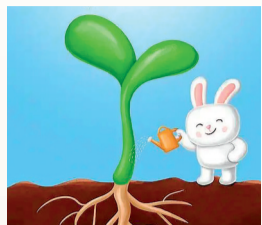


健康知多少

冬春交替

如何养阳舒肝 科学防病调身心?



一元复始,万象更新。立春是二十四节气之首,标志着冬季严寒渐退,天地阳气升发,万物从蛰伏状态逐步苏醒,自然界呈现一派生机勃勃的景象。《月令七十二候集解》记载:“立,始建也,春气始而建立也。”
湖南省第二人民医院(省脑科医院)神经内科主治医师杨萍介绍,从中医角度来看,立春是人体阴阳气机转换的关键节点,此时阳气初生、肝气渐旺,身体代谢、免疫功能与心理状态都会随之发生变化,可顺应天时,养阳舒肝,从饮食起居、疾病防控、心理调适三大维度来梳理科学防病、养生保健方案,平稳过渡冬春交替期,守护身心健康。

立春养生核心:顺应阳气,调养肝气

立春心理调适:疏肝解郁,保持情志舒畅

中医理论中,春季对应五脏之肝,肝主疏泄,主升发,喜条达而恶抑郁。立春阳气升发,若肝气疏泄失常,易出现肝郁气滞、肝火上炎等问题,进而引发情绪烦躁、睡眠紊乱、消化不良等一系列症状,因此立春养生的核心原则为顺应自然、养阳舒肝、温和调理,切忌大补大热、剧烈耗伤阳气。
(一)起居调养:早睡早起,舒展阳气
经过冬季的闭藏,人体作息需随节气逐步调整。《黄帝内经》提出春季养生“夜卧早起,广步于庭”,建议大家逐渐推迟入睡时间、提早起床,相较于冬季可早睡30—60分钟,早起30—60分钟,避免久坐伤气。清晨是阳气升发的黄金时段,起床后可到户外慢走、拉伸、打太极,接触自然光照,帮助身体感知季节变化,促进阳气升发。
同时,立春虽气温回升,但仍处于冬春交替阶段,常有“倒春寒”现象,早晚温差大,风寒之邪易侵袭肌表,因此需遵循“春捂秋冻”的原则。重点护住头颈部、腰腹部、脚腕等关键部位,不过早脱去厚外套、棉裤,尤其是老人、儿童、体质虚寒人

群,更要做好保暖,防止寒邪入侵损伤初生阳气,诱发关节疼痛、感冒等问题。室内需定时开窗通风,每日2—3次,每次15—20分钟,保持空气流通,减少病菌滋生,同时避免冷风直吹。
(二)饮食调养:少酸增甘,清淡温补
春季肝气旺盛,酸味入肝且具收敛之性,过量食用会抑制阳气升发,加重肝气郁结;甘味入脾,可补益脾胃、中和肝气,因此立春饮食遵循“少酸增甘、清淡温润、忌辛辣油腻、忌生冷寒凉”的原则。
日常可适量食用山药、小米、南瓜、红枣、桂圆、茯苓等甘温健脾食材,扶助正气,搭配菠菜、芹菜、春笋、荠菜等应季蔬菜,补充维生素和膳食纤维,促进肠道代谢。蛋白质摄入选择鸡蛋、牛肉、鱼肉、瘦肉等优质蛋白,以清淡烹饪为主,清蒸、水煮、快炒为佳,减少油炸、烧烤、红烧。
需严格控制酸味食物摄入,如山楂、乌梅、醋、柠檬等,不可过量食用;远离雪糕、冷饮、生冷海鲜等寒凉之物,避免损伤脾胃阳气;少吃羊肉、辣椒、花椒等大热

辛辣食材,防止肝火上升,出现口干舌燥、咽喉肿痛、便秘等“上火”症状。此外,春季气候干燥,需保证每日1500—2000ml饮水量,以温水为主,可搭配枸杞、菊花、玫瑰花泡水,起到疏肝明目、调和气血的作用。
(三)运动调养:温和渐进,勿剧烈耗气
立春阳气初生,身体机能尚未完全恢复,运动需遵循温和、渐进、适度的原则,切忌高强度、长时间剧烈运动,避免大汗淋漓导致阳气外泄。
适合立春的运动以低强度有氧运动为主,如散步、慢跑、瑜伽、八段锦、太极拳、放风筝等,每周运动3—5次,每次30—40分钟即可。运动时以身体微微发热、稍有汗出为佳,既能舒展筋骨、促进气血循环,又能助肝气疏泄,提升机体免疫力。对于久坐办公人群,可每隔1小时起身活动肩颈、腰部,做简单拉伸动作,缓解肌肉僵硬,预防颈肩腰腿痛。老人、慢性病患者运动前需做好热身,避开清晨低温时段,选择午后气温较高时锻炼,防止意外发生。

春季肝气主疏泄,与情绪调节密切相关,肝气郁结则易出现情绪低落、烦躁易怒、焦虑失眠、注意力不集中等问题,也就是民间常说的“春季抑郁”“春躁”。立春心理调适的核心是疏解肝气、调畅情志、平和心态,维持心理与生理的协调平衡。
首先,学会释放不良情绪,避免压抑、生闷气。遇到压力、烦恼时,可通过与家人朋友沟通、倾诉,或通过书写、听舒缓音乐、观赏绿植等方式疏导情绪,不要将负面情绪积压在心中。其次,多接触自然,春日阳光充足、草木萌发,到公园、郊外踏青赏花,感受自然生机,能有效缓解焦虑、抑郁情绪,提升愉悦感。
同时,保持规律睡眠,避免熬夜伤肝,熬夜会加重肝气亏虚,加剧情绪波动,建议每晚23点前入睡,保证7—8小时睡眠,睡前不刷手机、不看刺激性内容,可通过泡脚、冥想、轻音乐助眠。此外,培养兴趣爱好,如书法、绘画、养花、阅读等,专注于喜爱的事物,转移注意力,舒缓精神紧张,让心态保持豁达舒畅。
对于本身有焦虑症、抑郁症病史的人群,春季需加强自我监测,遵医嘱规律服药与复诊,家属应多关注其情绪变化,给予陪伴与理解,若出现情绪持续低落、失眠加重、悲观厌世等情况,及时联系心理专科医生进行干预。
立春作为一年节气之始,是养生防病的黄金起点,也是调整身心状态的关键契机。养生并非盲目进补、刻意追求,而是顺应自然节律,做到起居有常、饮食有度、运动有方、情志平和,同时科学防控季节高发疾病,实现身体与心理的双重健康。

立春疾病防控:警惕高发病症,科学防护

冬春交替是疾病高发期,气温波动、病菌活跃、人体免疫力尚未适应,易引发呼吸道、过敏性、肠胃道及心脑血管疾病,需针对性做好防控,降低发病风险。
(一)呼吸道疾病:重点防控,筑牢防线
立春后气温起伏,流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等病原体活跃度升高,加上室内外温差大,感冒、流行性感冒、急性支气管炎、肺炎等呼吸道疾病进入高发期。
日常防护需做好个人卫生,勤洗手、少揉眼鼻,外出前往商场、医院、公交地铁等密闭公共场所时,规范佩戴口罩;减少聚集性活动,避免与发热、咳嗽人群密切接触,保持鼻腔清洁,可用生理盐水洗鼻,增强呼吸道黏膜防御能力。老人、儿童、孕妇及慢性病患者属于高危人群,可在医生指导下接种流感疫苗,出现持续高热、咳嗽咳痰、胸闷气喘等症状时,及时就医,切勿自行服用感冒药拖延病情。

(二)过敏性疾病:规避诱因,对症处理
春季花粉、尘螨、柳絮逐渐增多,过敏体质人群易诱发过敏性鼻炎、过敏性哮喘、荨麻疹、过敏性结膜炎等疾病。
日常需明确自身过敏原,花粉高峰期减少外出,外出时佩戴口罩、护目镜,回家后及时清洗面部、鼻腔及衣物;定期清洁家居,勤换床单被罩,暴晒被褥杀灭尘螨;室内避免摆放鲜花、毛绒玩具,减少过敏原聚集。出现鼻塞打喷嚏、皮肤瘙痒、喘息等症状时,远离诱因并及时就医,遵医嘱服用抗过敏药物,不可随意停药或加量。
(三)肠胃道疾病:护脾胃,谨防不适
肝气过旺易克制脾土,导致脾胃功能减弱,加上部分人群过早食用生冷蔬果、不洁食物,易出现腹胀、腹泻、消化不良、慢性胃炎复发等问题。
饮食上坚持温热、洁净、规律

的原则,三餐定时定量,不暴饮暴食,不空腹吃生冷食物;食材彻底清洗、煮熟煮透,不吃变质隔夜食物;脾胃虚弱人群可适量食用小米粥、山药粥、莲子粥等养胃辅食,缓解肠胃负担。若出现腹痛、腹泻、呕吐等症状,及时补充淡盐水,避免脱水,症状加重时就医检查。
(四)心脑血管疾病:稳定指标,警惕突发
“春寒料峭”会刺激血管收缩,导致血压波动、血液黏稠度升高,诱发高血压、冠心病、脑梗死等心脑血管意外,是中老年人的健康隐患。
高血压、高血脂、冠心病患者需规律服药,定期监测血压、血脂,不可因气温回升擅自减药、停药;注意保暖,避免清晨外出受寒,情绪保持平稳;饮食低盐低脂,减少高油、高糖、高胆固醇食物摄入;出现头晕头痛、胸闷胸痛、肢体麻木等不适,立即休息并就医,防止病情恶化。

另外,在此提醒广大公众,养生需结合自身体质,不可照搬偏方、盲目调理,出现身体不适时,及时前往正规医疗机构就诊,遵循专业医生指导。愿大家以立春为新起点,调养身心、防患未然,以健康的心态、平和的心念,迎接万物生长的美好春天!
据新华网



老年人睡不好 不能坐视不管



老年人的睡眠问题容易被忽视,人们往往将这些睡眠变化视为衰老的正常现象。的确,睡眠模式会随着年龄增长发生变化,可表现为入睡时间提前,夜间睡眠时长和深睡眠时间缩短,睡眠效率率和主观睡眠质量降低;夜间醒来次数、夜间清醒时间和白天小睡频率呈现上升趋势。这些变化大多在60岁左右趋于稳定。
影响老年人睡眠的因素是多方面的,不能仅用年龄因素来解释。下面列举的因素通常会伴随衰老过程,它们共同导致老年人出现睡眠问题。
老化相关的睡眠—觉醒调节能力减弱。昼夜节律系统和稳态过程共同调节个体的睡眠—觉醒活动。人体内生物钟通过感受外界环境的信号,如光线、温度、饮食、运动等,与自然界昼夜更替同步,从而保持规律的社会生活节奏。白天清醒时间延长,睡眠压力积累,可促进夜间睡眠;入睡后,睡眠压力逐渐降低,可促进觉醒。随着年龄增

长,昼夜节律和睡眠稳态逐渐衰退,导致个体比预期更早入睡、更早醒来,夜间觉醒次数增加。
与睡眠相关的激素分泌量和分泌模式也会随年龄增长而变化。男性在30岁后,睾酮水平逐渐下降,这可能与睡眠片段化现象有关。女性在围绝经期及绝经后,雌激水平下降,常引发入睡困难和睡眠维持困难。与年轻人相比,老年人夜间褪黑素分泌量的增幅明显变小,导致老年人睡眠障碍加剧。随着年龄增长,夜间皮质醇水平升高、生长激素分泌减少,可能与老年人深睡眠减少有关。
躯体疾病多,服药种类杂。骨关节炎、心血管疾病、肺部疾病、胃食管反流、癌症和糖尿病是老年人最常报告的合并症。慢性病带来身体不适和情绪困扰,导致老年人夜间频繁醒来和睡眠不足。约90%的65岁及以上老年人需要服用处方药来治疗慢性病。其中,很多药物也可能诱发失眠。
潜在的原发性睡眠障碍。阻塞性睡眠呼吸暂停、睡眠中周期性肢体运动及不安腿综合征等原发性睡眠障碍,也会导致老年人抱怨睡眠质量下降,入睡变慢,夜间觉醒次数增多等。
生活方式和环境变化。老年人退休后,作息变得不规律,白天小憩增多,久坐不动,社交活动参与度减少,还可能面临社会孤立、居住环境变化,这些因素均容易引发老年人的睡眠问题。据光明网



一到寒假就长胖? 如何避免假期变成“小胖墩”

寒假一到,不少家长的“甜蜜烦恼”也随之而来,孩子不用早起,三餐作息紊乱,户外活动锐减,追剧、游戏嘴巴还不停,不知不觉“小肚腩”就悄悄冒出来。如何避免假期变成“小胖墩”?北京市疾病预防控制中心提示,寒假期间,一些中小学生的“能量摄入”和“能量消耗”严重失衡,家长一定要帮助孩子养成健康的饮食和运动习惯。
北京市疾病预防控制中心卫生监督所主管医师李婷说,一到寒假就容易长胖,是因为在“环境+习惯”的双重影响下,身体开启了“热量囤积模式”。一方面,春节临近,家庭聚餐、零食“投喂”变多,高油高糖的食物唾手可得,孩子很容易不知不觉就吃多了;另一方面,冬季寒冷天气让孩子户外活动减少,加上电子产品吸引,孩子每天久坐时间可能长达6至8小时,热量消耗比上学时少了一大半,多余的热量就会转化为脂肪,堆积在体内。
“儿童青少年正处于生长发育关键期,‘节食’绝对是禁忌。对正在长身体的中小学生来说,关键是

“吃对”而非“少吃”。李婷说,可以把餐桌变成“调色盘”,让孩子主动爱上健康食物,不同颜色的食物富含不同的维生素和膳食纤维,既能增加饱腹感,又能减少高油高糖食物的摄入,视觉上的丰富感还能提升吃饭的幸福。
家长可以和孩子一起把零食分成“可每天吃”“可偶尔吃”“尽量不吃”。新鲜水果、原味坚果、无糖酸奶、黄瓜、番茄等食物富含营养,饱腹感强,可放在客厅显眼处,孩子饿了可以随时拿;薯片、饼干、巧克力,每周最多吃1—2次,每次吃一小份,并且要在饭后吃,避免空腹吃太多;含糖饮料、油炸食品、糖果,这些食物热量高、营养差,家长应控制少买,尽量不吃。
专家表示,很多孩子不喜欢运动,是因为觉得跑步、跳绳太枯燥。寒假里,家长可以把运动变成“亲子游戏”,让孩子在玩闹中消耗热量,既增进感情,又能预防肥胖。日常家务和出行也能消耗热量,鼓励孩子多走路、多做家务。
据新华网

专家科普

2026年春运已拉开帷幕,无数旅客踏上归乡之路。寒假和春节假期,也有许多游客乘坐长途汽车、高铁、飞机出游。旅途中,在狭小的交通工具上保持一个姿势太久,很有可能影响健康,许多可能影响健康的细节,不可掉以轻心。

首都医科大学附属北京地坛医院心内科副主任医师魏望江在接受采访时表示,长时间(如超过4个小时)乘机或乘车的场景下,容易发生静脉曲张栓塞症及静脉曲张,高发群体包括:既往有静脉曲张史或家族史者、慢性病患者(如高血压、糖尿病、心脏病、恶性肿瘤)、近期接受手术或外伤者(尤其是髋膝关节手术、腹部手术)、孕妇、产后及口服避孕药女性、高龄(>60岁)、肥胖、吸烟人群和先天性凝血功能异常者。
春节假期,人们高油高盐饮食易增加血液黏稠度,冬季厚重衣物可能限制身体活动幅度,久坐久卧会进一步加剧血液循环不畅。年轻上班族或学生若在长途出行中连续数小时不活动、饮水不足,下肢血栓、肺栓塞及静脉曲张发生风险也会上升。“需警惕‘无症状风险’,尤其是合并疲劳、脱水、饮酒等情况时。既往有血栓史及血栓栓塞高发群体,出行前需要咨询医生如何用药或调整平时的

用药。”
魏望江建议,大家在长途旅行出发前,可以在衣物选择、携带物品和饮食调整等方面做好准备。衣物以宽松舒适为主,避免穿紧身裤;可选用医用梯度压力袜(弹力袜),对久坐人群确有改善循环、减轻水肿的作用。建议选择压力15—20mmHg(预防用)或20—30mmHg(已有静脉曲张的患者用)的弹力袜,覆盖至膝盖以上为宜,初次使用弹力袜前最好咨询医生。可携带便携式足踝活动踏板、水杯(提醒饮水)。慢病患者备好日常药物,行前避免吃高脂大餐,可适量摄入富含Omega-3的食物(如鱼类)。
在飞机或长途汽车的狭窄空间内,也有一些无需起身就能完成的下肢活动动作。魏望江建议大家可以尝试踝泵运动:反复勾脚尖、绷脚尖,每15—20次为一组,每小时做2—3组;活动大腿肌可以交替绷紧大腿前侧肌肉,保持10秒放松;如有更大空间,可以伸展膝关节交替伸直小腿,

勾脚尖保持5秒;以及抬膝提腿:双手抱一侧膝盖靠近胸部,保持15秒后换腿。
除了主动活动,旅途中的饮水、饮食、作息安排也应当注意。冬季机舱和车内暖气开放,较为干燥,建议每小时饮水100—150ml,避免饮酒、过量饮用咖啡(易发生脱水);同时在车上或服务区用餐时,应当避免高盐零食(如薯片、火腿),高盐可致水钠潴留、血压升高,高油饮食易增加血液黏稠度;如条件允许,每隔1—2小时离座活动片刻。
普通人平时也应当常态化预防血栓的形成,长时间乘车乘机与久坐有着相同的危害。应当避免连续乘坐大于两个小时,建议每小时起身走动。建议日常适度运动,如散步、慢跑、骑车,增强下肢肌肉泵功能。每日饮水1.5—2升(肾功能正常者),控制体重,戒烟限酒,选择低盐低脂饮食也非常重要。
据光明网



这些防血栓知识请记好 长时间乘车乘机