

# 春季养生保健

文/史亚祥

春季从立春开始,历经雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气。春归大地,冰雪消融,万物复苏,柳丝吐绿,大自然欣欣向荣。同时自然界阳气升发。面对如此美丽的春天,我们应怎样“顺时养生”?我们应注意哪些问题呢?

## 一、精神调养

春应于肝,肝胆之气都在春天旺达条畅,《医学启源》曰:“肝与胆为表里,足厥阴(少阳)也。其经胜于春,乃万物之始生也。”春季调神要应于万物蓬勃的生机,在避免不良情绪刺激方面,当做到“生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚”(《素问·四气调神大论篇》)。在精神修养上,要做到“戒怒暴以养其性,少思虑以养其神,省言语以养其气,绝私念以养其心”(《类修要诀》)。总之,春之时当陶冶性情,务使精神愉快,气血调畅,使一身之阳气条达升发,充满生气。

## 二、起居调摄

春日天气转暖,空气潮湿,人体阳气较易为湿气所困,故较易产生疲乏困乏之症状,亦即“春困”。为适应这种自然与人体抗的变化特点,当晚睡早起,散披长发,舒展形体,漫步于庭院,使神情舒愉,灵感生发,如《素问·四气调神大论篇》所说:“夜卧早起,广步于庭,披发缓步,以使志生。”此外,春季养生还要注意防风御寒,养阳敛阴,如《理虚元鉴》所谓:“春防风,又防寒。”根据春季阳气疏发的特点,衣着当求宽松舒展,柔软保暖,并遵循“春捂秋冻”的原则,做到随气温变化而及时加减衣服,适应春季

气候变化的规律。

## 三、饮食、药物调理

春季阳气初发,辛甘之品可发散为阳以助春阳,温性食物利于扶阳,故饮食宜选辛、甘、温品,如葱、大枣、花生之类。肝气旺于春,若肝过旺则克脾,致脾胃虚弱,故《千金要方》指出:春季宜“省酸增甘,以养脾气”,《摄生消息论》认为:“当春之时,食味宜减酸宜甘,以养脾气。饮酒不可过多,米面团饼,不可多食,致伤脾胃,难以消化。”此外,因“春困”脾气易乏,故饮食亦不宜过量,食宜清淡,忌油腻。

在漫长的冬季,为避免严寒的侵袭,人们往往啖炙炊煨,拥炉叠被,兼之人之腠理冬时闭多开少,阳热难以发泄,而蓄于内。至春季,郁热为风鼓动,则发春温。使春季养生尚需清除郁热,选用一些凉利消散的食疗方,如竹叶粥、菊槐绿茶饮等。

## 四、运动锻炼

春暖花开,气候宜人,所以春天还是锻炼身体的好季节。一是早起伸懒腰。经过一夜睡眠后,人体松软懈怠,气血周流缓慢,方醒之时,总觉懒散而无力。若四肢舒展,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深吸深呼,则有吐故纳新,行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用,可以解乏、醒神、增气力活肢节。所以提倡春季早起多伸伸懒腰。二是平日多散步。春暖花开之际,散步是一种值得推广的养生保健方法。一天紧张繁忙工作之后,到街头巷尾走一走,可以很

快消除疲劳。众多寿星的长寿秘诀之一就是每日要有一定的时间散步,尤其重视春季散步,因为春季气候宜人,万物生发,更有助于健康。三是踏青出游。春天的郊野,空气清新,花红叶绿,百鸟争鸣,置身于如此优美的大自然怀抱,心情自然舒畅起来。而且自古以来,人们就有踏青春游的风俗,所以踏青出游不失为春季养生的好方法。四是多做户外活动。室外空气中有丰富的负氧离子,在室外、庭院、公园等的一些运动,如钓鱼、赏花、慢跑、练气功、打太极拳等,是促进生物骨骼生长的好养料,它虽见不着摸不着,却无时无刻不在“飘游”,对预防儿童佝偻病和中老年人的骨质疏松症都十分有益。

## 五、春防疾病

春天细菌、病毒随之繁殖生长,加上春天人们户外活动增加,使流感、肺炎、流脑、肝炎等流行性、感染性疾病发病增加。此外,春天百花争艳,花粉随风飞扬,过敏性哮喘患者最容易发病。所以,其预防方法首先是坚持身体锻炼,提高机体抗病能力;其次要讲究卫生,消除病虫害以杜绝病源,要保持室内空气新鲜,多开窗户。过敏体质的人,春天要尽可能避免与过敏原接触,可服用祛风抗过敏的中药进行调护预防。春季早晚温差较大和冷暖多变,心脑血管病易发作,这类患者应特别注意适应气温冷暖的变化。(史亚祥,医学博士,国家优秀中医临床人才,镇江市名中医,镇江市中医院副院长。)

## 女性职业情商测验

# 测试你的心理健康

3月5日,多次担任江苏卫视、江苏教育电视台、江苏人民广播电台的嘉宾主持和点评专家的资深心理学家赵凯到我市的市民大讲堂作“造活力、魅力、实力新女性”的讲座。

报告中,赵老师说,作为女人确实容易出现心理问题。因为女人都喜欢操心,却又解不开那个结,还有女人要生孩子,生了还要养,孩子还要上学、工作、成家,整个过程女人常常搞得身心憔悴,还有女人又喜欢做消极归因,什么是消极归因,就是一件事情做完以后喜欢自责自己。久而久之,女性就容易出现心理问题。

作为女人,您对自己现在的压力状况、心态状况、心理健康状况又有多少了解呢?现在就让我们跟赵老师一起来做一个女性职业情商小测验吧。

测验如下:

1. 半夜里被邻居婴儿的哭声吵醒,你是否感到愤怒异常。A是的,B有一点,C不是的。
2. 听到和自己相反的意见时,你是否心中很不舒服? A是的,B有一点,C不是的。
3. 你对在剧场里打手机的人是否感到厌烦? A是的,B有一点,C不是的。
4. 你是否认为对不听话的小孩要常加以处罚。A是的,B有一点,C不是的。
5. 你是否认为只有勤奋的劳动者才应该有高收入。A是的,B有一点,C不是的。
6. 这一题大家可能碰到过的。在饭店吃饭,比你后来的人的菜已经上桌,你是否会大发雷霆。A是的,B有一点,C不是的。
7. 你是否可以接受一些与自己意见不同的人的看法? A是的,B有一点,C不是的。
8. 你是否认为一流的运动员就要保持最佳的状态去参赛? A是的,B有一点,C不是的。
9. 你是否对最新流行的服饰都能够接受。A是的,B有一点,C不是的。
10. 你是否对现在一些人养宠物存在一些看法? A是的,B有一

点,C不是的。  
11. 你是否认为老人不应该穿戴新潮服饰。A是的,B有一点,C不是的。

12. 自己计划出去游玩,你是否愿意去征求别人的意见。A是的,B有一点,C不是的。

13. 你是否认为说话过激的人是很难相处的? A是的,B有一点,C不是的。

14. 在单位会议上,有与你持不同看法的人发言,你是否能够坦然面对。A是的,B有一点,C不是的。

15. 你是否总是对上级的批评教诲感到不愉快。A是的,B有一点,C不是的。

说明:选A得1分,选B得0.5分,选C不得分,如果你有0.5分的话,请你自己补一个0.5分变成整数就成为你最后的得分。选得分越高,凶相越明显,得分越低,吉相越突出,得分高了不只说明你压力大,得分高是有心理问题的表现。15-11分,就可以确诊有比较严重的心理问题,应当及早到心理诊所接受治疗,也可以采取向亲人和朋友诉说的方式缓解压力,同时,看书、听音乐或户外活动等也是不错的选择。10-6分,说明在有心理问题你是疑似病例,要注意自我调节;6分以下,说明你的心理压力比较小,身心、事业、人际关系、情感等处于十分和谐的状态。

陆渭南 贺莺

# 春日食韭 驱寒养阳

唐代诗人杜甫的诗句“夜雨剪春韭,新炊间黄粱”,说的就是春天韭菜香。《本草纲目》上记载,韭菜是春香、夏辣、秋苦、冬甜,因此早春时节的韭菜最鲜嫩可口。韭不仅叶可食,韭菜苔也可食,韭菜花更是脆嫩可口的上等菜。

韭的药用价值从古书中可见一斑。《本草拾遗》中提到,韭温中下气,补虚、调和脏腑。明代李时珍谓其“叶热根温,功用相同,生则辛而散血,熟则甘而补中,乃肝之菜也。”由此可知,韭不仅能壮阳补虚,而且能驱阴散寒,增强人的脾胃之气,对肝功能大有裨益,故而韭自古就有“春菜第一美食”的美称。从中医“春夏养阳”的角度来说,春季应多吃韭、葱、姜、蒜等温性食品。

韭黄其实是软化栽培处理后的韭菜品种,是控制光照条件下的韭菜。韭菜不见阳光,叶绿素分解,叶黄素显现,

从而生成了黄白色的韭黄。虽然韭菜和韭黄是同一种植物,但这青黄二韭的营养成分、功效、颜色、价格却不一样。韭菜中含有丰富的膳食纤维、胡萝卜素、维生素C、叶绿素,以及脂肪、蛋白质和辛香挥发物硫化丙烯等,多吃可以养肝,增强脾胃之气。韭黄则含有蛋白质、脂肪、铁、胡萝卜素、维生素C等营养物质,具有健胃、提神、保暖的功效。

韭菜和韭黄各有特色,韭菜养肝,韭黄健胃,虽然韭黄的色泽和口感俱佳,身价也远远高于韭菜,但由于其是在控制光照的条件下生成的,所以叶绿素含量远低于韭菜,抗氧化能力不如韭菜。另外,韭菜中的矿物质、膳食纤维和维生素的含量也高于韭黄,其中钙、铁、磷、维生素A、胡萝卜素含量更是韭黄的3—4倍。

韭菜含有挥发性精油及含硫化合

物,具有促进食欲和降低血脂的作用,对高血压、冠心病、高血脂等有一定疗效。含硫化合物还具有一定杀菌消炎的作用。

韭菜为辛温补阳之品,含有一定量的锌元素,能温补肝肾,因此在药典上有“起阳草”之称,可与现今的“伟哥”媲美。此外,本品有温中行气、散血解毒、保暖、健胃的功效。

韭菜含有较多的粗纤维,能促进胃肠蠕动,可有效预防习惯性便秘和肠癌。这些纤维还可以把消化道中的头发、沙砾、金属屑甚至是针包裹起来,随大便排出体外,有“洗肠草”之称。

需要注意的是,隔夜的热韭菜不宜再吃。另外韭菜多食会上火且不易消化,因此阴虚火旺、有眼疾和胃肠虚弱的人不宜多食。阿呆

## 二院健康热线

许祥生主任:86109355  
尹罗庚主任:13951282648

连续硬膜外药物注射治疗重症腰椎间盘突出症效果如何?

杨女士问:请问连续硬膜外药物注射治疗重症腰椎间盘突出症效果如何?可怕吗?

市二院疼痛科尹罗庚主任医师答:这是一项不需要动手术的治疗方法,可直接将抗炎药物、神经营养药物、少量麻醉药物连续注入

什么原因导致小儿脑瘫?

脑瘫儿智力是否都有问题?

顾先生问:请问是什么原因导致小儿脑瘫?脑瘫患儿的智力是否都有问题?

市二院骨科主任许祥生答:小儿脑瘫,又称小儿脑性瘫痪,不是一种独立的疾病,脑瘫是指从出生一个月后脑发育尚未成熟阶段,由于非进行性脑损伤导致的以姿势和运动功能障碍为主的综合征。是小儿时期常见的中枢神经障碍综合征,病变在脑,累及四肢,表现多样,可伴有智力低下、惊厥、听觉和视觉障碍、行为异常等。导致小儿脑瘫的原因主要有3大类:(1)宫内因素:孕妇在怀孕期间创伤、胎儿受压等;(2)生产

到腰椎间盘突出压迫的神经处,起到消炎消肿,快速治疗的作用。特别对症状较重的患者,效果尤为明显。我院开展此项技术以来,已为近百名重症、且经多处医治效果不佳的腰腿痛患者解除痛苦。此项技术不会给患者带来创伤和痛苦,我们的技术已日趋成熟,患者无需害怕与担忧,只要在患者背部腰椎内置入一根细细的导管,即可将因人而异配比的药物持续而缓慢地注入,达到治疗目的。

因素:生产时难产、产伤、脐带绕颈、早产、窒息等;(3)后天因素:脑外伤、脑膜炎、高烧、惊厥等。上述原因可能引起小儿大脑发育不全,出血缺氧、梗塞、积水、软化萎缩,从而导致脑细胞和肌肉受累综合症——“小儿脑瘫”。它是脑组织非进行性病导致的疾病。

关于脑瘫患儿的智力障碍,据有关专家统计,在所有的脑瘫儿童中,约25%智力基本正常,50%出现轻度或中度弱智,25%为重度弱智。

小儿脑瘫约1/3的患儿伴有癫痫。其中痉挛型四肢瘫和偏瘫较多见,在重度弱智患儿中的发病率高。有癫痫发作的患儿常常智力低下。

# 内服+外贴肠胃同治 显奇效

飞扬草生长于2500米高原地域,吸日月精华,纳天地灵气!治肠胃病很神奇:把整草晒干,研磨成粉,肠胃病患者,只需口服3次,轻者病症全消;重者,即使烂胃也可起死回生!

最新研究证实:肠胃反复受刺激,会在内壁形成坏死黏膜,腐败物等组成的“腐肉”,最终成为肠胃病菌滋生的温床,导致肠胃病反复发作。传统药物只能杀菌,无法清除肠胃“腐肉”,自然无法去根。

飞扬肠胃黄金以飞扬草为主原料,由中国医学科学院近100多名国内顶级专家共同研发而成,飞扬肠胃黄金组合,被国际权威人士誉为攻克胃病的一把“尖刀”,彻底打破胃病屡治屡犯的坚冰,飞扬独创“挖腐拔

根”疗法,内服外贴,肠胃同治,独含“祛腐杀菌因子”就像“手术刀”,准确深入“腐肉”根部将其剥离,萎缩并脱落,挖掉肠胃老病根,从此告别肠胃病。

随着最新肠胃病特效药——飞扬肠胃黄金组合在全国的热销,数万肠胃患者已加入康复的队伍。对青岛5000名飞扬使用者的追踪调查显示:94%的肠胃病患者反映,使用飞扬30分钟胃痛、泛酸、嗝气、腹痛、腹泻等症消失,97%的患者30天就能挖除肠胃老病根,病情不再反复,可放开饮食,完全达到了预期效果。为了肠胃病患者的健康,本市商业城北怀润堂大药房特引进了此肠胃奇药,同时开通82102199客服电话为广大患者咨询服务。

# 中药奇方 痛风舒

痛风的发病机理早已得到医学界共识,嘌呤代谢紊乱是尿酸症的元凶。痛风疾病除痛风关节肿痛、结石症状表现外,长期尿酸或痛风结晶侵蚀体内关节软组织,损害各内脏器官同时引发严重并发症,世界卫生组织统计:痛风发病男女比例为20:1,之所以会出现这样的情况是因为女性体内雄性激素能促进尿酸代谢,保持体内代谢平衡。男性喜饮酒、赴宴、喜食大鱼大肉富含嘌呤、蛋白质的食品,体内尿酸增加,代谢减少,因此男性居多。痛风患者1/5的将导致肾结石等慢性疾病。80%的患者引发高血压、糖尿病、心脏病。50%的患者会严重关节变形,肾脏功能衰竭引发尿毒症导致死亡。潜在的危害大于临床症状表现,传统西药治疗仅缓解一时疼痛,不能解决根本问题,对肝肾肠胃副作用极大。

目前我国痛风新药研制成功,由青海药业生产的痛风舒被评为独家药品(特药)中药保护品种专治痛风,由20多种青藏高原中药药材科学配方,在零下25℃过滤激活因子,进入人体能

被完全吸收,药物持续的时间长,效果显著。以生物活性酶肽核酸(PNA)为主要提取物的痛风舒能快速补充,抑制尿酸合成的“转移酶”有效纠正代谢紊乱,快速分解血液中尿酸,根本解决高尿酸症,从而治愈痛风顽疾。功效1 消除疼痛:痛风舒药物有效成分直达病灶,迅速缓解疼痛,消除炎症,痛风患者明显感觉关节轻松。功效2 降尿酸:快速补充抑制尿酸合成的“转移酶”,并促使其正常分泌,尿酸生成减少,病人尿酸指标逐步下降。功效3 除结石:患者嘌呤代谢和机体自主代谢功能恢复正常,痛风结石全部溶解,机体免疫力增强,痛风治愈。我国首例痛风中药新药“痛风舒”02年全国推广,并在08年向南亚及美国出口,江苏5年连续治愈痛风患者上万名,也得到患者较好口碑。以其全面纠正嘌呤代谢和安全降低尿酸的显著疗效,让无数痛风患者摆脱痛风疾病的煎熬,中药治疗痛风取得显著成效。本市商业城北怀润堂大药房独家有售,咨询电话82102199。