

忽冷忽热,早春气温如坐过山车—— 乍暖还寒“春捂”少不了

□欣欣

春初季节,天气变化无常,温差变化大。俗话说,“春捂秋冻,不生杂病”,意思就是春天不要急于脱掉厚衣服,秋天也不要刚见冷就穿得太多,适当地捂一点或冻一点,对于身体健康有好处。

那么春捂主要捂哪里?我们听听老中医怎么说?

一、春捂捂头颈

春天的天气极其不稳定,早晨起来可能艳阳高照,中午就开始刮大风,温度虽然不低,但是大风会吹得人头疼。而且春天还是流脑、腮腺炎、麻疹等传染疾病的高发季节,呼吸道疾病也比较高发,这些疾病多与病毒、细菌感染关系密切,可是感染之后的发病率却取决于个人体质的调养。适当的春捂对于体质有一定维护作用。所以说,春天出门时,一定要注意,保护好头颈,在刮风时刻戴上帽子、口罩,可有效防护头部受寒邪、呼吸道受病菌侵袭。

二、春捂捂腹部

为什么建议春捂要捂腹部,因为腹部有人体很重要的一个穴位,在腹中部,脐中央,叫作神阙穴。我们都知道,神阙穴和人体的生命活动关系密切,人还未出生时,脐带和胎盘就连在脐中,可以说没有神阙穴,就没有生命。老中医认为,人体百脉气血能够自动调节,与神阙穴息息相关。保护好神阙穴,可使人精神饱满、体力充沛,有延年益寿之功效。春天脱衣过



早,会让寒气从神阙穴入侵人体,使元气受损,于健康无益。

三、春捂捂脚

老人都注重春捂,尤其注意捂脚。传统养生也重点讲过,春捂要“下厚上薄”,因为从血液循环的角度来讲,人体下半身的血液循环要比上半身差很多,容易受到风寒的侵袭,脚位于人体的最下端,更需要养护。春捂捂脚该怎么捂?不宜捂过度,尤其是捂到脚出汗,这样也不好,只要穿的鞋不是太薄,脚感觉不到冷就行。此外,每天晚上睡觉之前,最好用热水泡脚5~10分钟,有益于下肢血液循环。

四、春捂捂关节

人举手、弯腰、踮脚、下蹲等动作都离不开关节的正常活动。关节如果受到风寒湿等侵袭,可能会使关节受到伤害。关节活动不力,人的基本生命活动就会受到影响。很多正常的动作都可能难以完成。冬去春来的过渡时期,腕关节、踝关节、膝关节、肘关节等重要关节需要重点防护,免受风寒侵袭。本身就有有关节炎症的人,更需要注意关节的保暖,否则可能会使关节炎症加重。

当然,“春捂”再好,也是被动防御;适当锻炼身体,增强抵抗力,也很重要。



做好三件事 改善老人味

□任明

随着岁数的增长,一些上了年纪的长者身上的“老人味”越来越浓,很难闻,自己心心念念的孙子孙女,也不愿意亲近自己,不想让自己抱,但自己闻一下自己身上,并没有闻到什么难闻的味道,可别人闻起来却很明显,其实这就是了老人味了。自己毕竟也习惯了身上的味道了,但是别人一接触就能闻到,那么,为什么身上会出现老人味呢?又该如何缓解呢?有没有办法能消除呢?

专家解答:老人味主要指50岁以上中老年人群中可能出现的味道,类似特殊的体味。其实,体味年轻人也有,只是在中老年人中出现更多,才统称为“老人味”。老人味的来源与代谢变化等相关,当人年龄大了,活动能力减退,代谢后的角质垃圾逐渐累积,细菌分解时会产生壬烯醛类化合物,其中较高浓度的2-壬烯醛的气味,是年长者体味不好闻的来源。还有的老人合并一些慢性疾病,如口腔咀嚼功能、消化功能减弱,口中会散发臭味;患有哮喘、肺气肿等呼吸道疾病的老人,可能有痰臭味。改善老人味,建议多做三件事。

多清洁。异味产生多来自身体容易堆积油脂处,如脸部周围、耳朵后方、脖子、后背部、腋下和胯下部位等处,因此,油脂分泌旺盛的人体味较重。从日常做起,加强上述部位的清洁,或者适当增加洗澡次数。清洗后涂抹润肤露,帮皮肤调整水油分泌。日常衣物、毛巾、床品应勤清洗,勤更换;室内勤通风,避免味道持续残留在空间内。

多清淡。日常饮食应少吃大蒜、洋葱、韭菜、辛香料等刺激性食物,控制肉类摄入。过多辛辣、高油脂食物易增加身体油脂分泌,致使体味产生。建议日常饮食多清淡,可多补充富含维生素C、维生素E的蔬果,如甜椒、芥蓝、红苋菜、西红柿等,以及杏仁等坚果类,利于身体代谢、抗氧化。

多运动。适度外出运动,如健走、慢跑、骑脚踏车、打太极拳等,有助于提升身体代谢,也能帮助机体排出毒素,对于改善老年异味问题有帮助。



春季养好肝 健康保平安

□孙健



春回大地,万物生机勃勃。此时,人体内阳气回升,正是调养身体的大好时机。中医五行学说中,春天属木,对应人体五脏之肝,故春气通肝。所以,春天是养肝的最佳时机。如何养肝、护肝?专家建议做到以下三点。

奏响“养肝三部曲”

一是少熬夜,平卧而睡。根据中医“卧则血归于肝”的理论,平卧的时候,血液就会充分回流到肝脏,春天养肝的目的就在于协调肝的阴阳平衡,因此,在这个阶段更要顺应天时,避免熬夜给肝脏带来的负担。

二是多喝温开水,枸杞、玫瑰等代茶饮。初春寒冷干燥易缺水,多喝

水可补充体液,增强血液循环,促进新陈代谢,减少毒素和“火气”对肝脏的损害。

三是吃点乌鸡白凤丸。乌鸡白凤丸可以补气血,女人以血为主,使用乌鸡白凤丸会多一些;而男人在春天时容易肝阴不足,会出现疲劳的状况,也可以吃乌鸡白凤丸补肝。

食疗平补有必要

春季阳气初生,正是肝气易亢之季节,吃点平补的食材很有必要。下面介绍几道食疗方:

肝主藏血,以血补血是中医常用的治疗方法。鸭血性平和、营养丰富,是保肝食品之一。鲫鱼,性平味甘,入胃、肾经,可和中补虚、抗疲劳、温胃,促进食欲、补中生气。可取鸭血、鲫鱼、白米各100克,煮粥服食,平和肝气、养肝血。

猪肝味甘、苦,性温,可补肝、明目、养血,和养肝滋阴的枸杞子共食,共奏养肝补肝之功效。取枸杞50克、猪肝400克切片、生姜2片去皮,将枸杞、生姜放入适量水中猛火煲30分钟左右,再改用中火煲45分钟左右,后放

入猪肝,待猪肝熟透加盐调味即可。

疏肝理气选对茶饮

肝火旺,喝菊花茶或夏枯草茶。平时性情比较急躁、爱发火,或一到春天就容易目赤肿痛的人,均为肝火旺盛,不妨每天喝喝菊花茶,因为菊花属辛凉解表药,且味甘苦性微寒,可清肝热、去肝火。此外,当感到眼睛疲劳时,伏在热气腾腾的菊花茶杯口上,用蒸汽熏眼,约两三分钟即可消除眼部疲劳。

肝阴不足,喝枸杞子茶。如果一到春天就总觉得自己的两眼干涩、看东西还有些模糊,这说明您的肝阴不足了,属于虚证,此时,可以尝试每天喝喝枸杞子茶。枸杞性味甘平,具有滋肾、养肝、润肺、明目、强壮筋骨、改善疲劳的作用。

肝火亢逆,喝茵陈金银花茶。中医认为,引起头痛的常见原因之一即肝火亢逆,也就是肝出了问题,而这种肝火上逆所导致的头痛,最容易出现现在春季。可以取茵陈15克、金银花15克,加入适量的水浸泡半小时后煮半小时,然后代茶饮,同时可用蜂蜜调味。