

# 清明养肝护脾正当时

## 在这养生黄金季,名中医为您推荐“双花茶”

清明是二十四节气中唯一作为节日的节气。清明前后也是一年中养生的黄金时节,该如何养生呢?4月5日,南通市名中医、市中医院妇科主任中医师、全国首批名老中医专家姚寓晨的学术继承人姚石安提醒:清明时节可以多喝玫瑰花、菊花冲泡而成的“双花茶”,经常饮用使人神清气爽,预防春困和焦虑。

### 保持阴阳平衡 起居要顺应四时

天空洁净明朗,是为“清”;大地万物苏醒,是为“明”。由于“清明时节雨纷纷”,容易导致寒邪的入侵,引起脾胃消化吸收功能的障碍。姚石安认为,清明养生要注意气机调畅舒达,固护阳气,使之不断充沛。

“清明时节养生,重在与自然同气相求。”姚石安介绍,“天清”对应人体的心清、肺清;“地明”则对应人体的脾胃升降功能。故清明时节养生要保持阴阳平衡,心清、肺清,脾胃功能升降有序,肝功能的条达舒畅和心情的愉悦。在清明时节,市民起居要顺应四时,不要熬夜和贪睡,建议晚间11点前进入睡眠状态,有利于身心健康。

### 清明属肝 注意防范风邪入侵

姚石安特别提醒,清明属肝,春与肝同属于木,对于调节情绪至关重要。“一些女性朋友对情绪特别敏感,主要表现为焦虑或者忧郁。因此,清明时节调肝对于青中年女性乃至更年期女性生命的整个历程都具有重要意义,我们建议女性要以

平和的心态调节自己的心理,顺应自然,达到养生健身防病的目的。”

中医认为“动则生阳”,姚石安建议,市民在清明时节可以在阳光明媚的天气里增加户外有氧运动,多晒太阳,注意防范潮湿和风邪的入侵,立春之后体内肝气随着春日渐深而愈盛,在清明之际达到最旺。

### 正是阳气上升时 饮食宜清淡偏素

姚石安推荐清明期间的饮食要清淡,偏素一些,适当选用当季蔬菜。至于寒凉、油腻、粘滞之品易伤脾胃阳气,则应尽量少食。保肝护胃养阳气,饮食轻补助生发,减酸宜甘,养脾壮阳;种子入食,除湿补

虚。清明正是阳气上升的时候,内经强调“食应减酸宜甘,以养脾壮阳”。也就是说,饮食宜甘而温,富含营养,以健脾扶阳祛湿为食养原则,忌过于酸涩,宜清淡可口,尤忌油腻生冷。

此外,姚石安认为清明饮茶也是养生的一个很重要的环节,他推荐的“双花茶”中,玫瑰花具有疏肝理气、和血美容的作用,菊花具有清肝利气平肝的作用。

气清景明,万物皆显。姚石安强调,清明养生,要注意顺应自然,形神共养,做到神清体健,才能预防疾病。正所谓“清明风光无限好,养生秘笈记心房。雨水接连贵如油,祛湿保暖防哮喘。信步神游身震荡,庭院田园太极拳”。

本报记者冯启榕



## 清明节追忆故人也要疗愈自己

### 心理专家提醒:理性寄托哀思,学会珍惜当下

清明节是一个缅怀先辈的传统节日。对于失去至亲的人,清明节往往容易触景伤情。4日,南通市第四人民医院精神心理专家严琦提醒:市民在清明节期间要注意情绪调适,防止过度哀思引发身心疾病。

严琦介绍,清明扫墓祭祀是中华民族几千年来留下的优良传统,有着积极的意义。主要表现为清明追思祭祀已逝的先辈,启示着不忘本、饮水思源,有利于弘扬孝道亲情;清明节与家人一起扫墓,也利于增强家庭成员的情感连接,促进家庭文化的延续与发展。

虽然清明扫墓祭祀有着积极的意义,但产生的心理问题也不容忽视。“特别是刚刚失去至亲的人们,清明节容易触景伤情,想起亲人在

世时的点点滴滴,情不自禁悲从中来。”严琦介绍,经历亲人离去,每个人对哀伤的反应强度和时长都不一样。一般人都会经历否认期、愤怒期、抑郁期和恢复期四个心理阶段。抑郁期是四个阶段中对人影响最大的,强烈的无助、沮丧、痛苦会让人的身体产生一些变化,常见的为急性应激障碍和创伤后应激障碍两种。急性应激障碍典型表现为意识障碍,会出现迷茫,对周围环境产生愤怒,出现焦虑和抑郁,同时还伴有强烈的情绪变化和精神运动活动的兴奋或抑制;创伤后应激障碍是指个体经历、目睹或遭遇到一个或多个涉及自身或他人的实际死亡,所导致的个体延迟出现和持续存在的精神障碍。严琦

提醒:不管是在哪种情况下产生的心理问题都不容忽视。如果不加干预和治疗,往往都会产生更严重的影响。

当面对负面情绪的时候,到底该如何正确处理呢?“这需要有宣泄的途径,比如通过哭诉、诉说等各种方式发泄出哀思,这在一定程度上对身体会有所帮助。”严琦建议,市民可以利用清明假期去户外走走,跟家人一起踏青,看细雨纷纷,听虫鸣鸟叫,也有利于排解不良情绪。当然,还可以在条件允许的情况下,通过适当体育运动,增加温暖的色彩、做自己喜爱的事等来调节情绪。

本报通讯员朱小平 钱晨城  
本报记者冯启榕



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

### 高颜值社区医院亮相

崇川区唐闸镇街道社区卫生服务中心新址正式启用,总建筑面积6000平方米,内设全科、妇科、五官科、口腔科、中医针灸科、预防保健科、医学检验科、放射科等科室,其中口腔科、中医针灸科、儿童保健科为特色科室。中心与通大附院、市妇幼保健院、市口腔医院均建立紧密合作关系,全心全意当好辖区11万居民的“健康守门人”。



扫一扫看相关视频

### 医周健闻

国家卵巢癌规范诊疗  
质量控制试点单位授牌  
市肿瘤医院  
成为全国首批

晚报讯 近日,国家癌症中心、国家肿瘤质控中心、中华医学会妇科肿瘤学分会在北京举办了卵巢癌规范诊疗质量控制大会,对“第一批国家卵巢癌规范诊疗质量控制试点单位”进行了命名授牌。经过层层遴选,南通市肿瘤医院作为南通地区唯一入选的医疗机构获正式授牌,这标志着该院的卵巢癌规范诊疗能力达到全国领先水平。

市肿瘤医院妇瘤科成立于1973年,是全国地级市中最先建立的规模较大的妇瘤科之一,也是目前南通市唯一的妇科肿瘤专科,年收治妇科恶性肿瘤患者6000余人次。科室自2018年开展MDT多学科会诊以来,对难治性肿瘤形成了集手术、放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗为一体的多学科、个体化诊治模式,肿瘤的治愈率和五年生存率处于国内领先水平。

今后,科室将以此次授牌为契机,积极开展卵巢癌规范化诊疗及质量控制管理工作,以更高的专业水平、更优的服务质量为广大女性的生命健康保驾护航。

通讯员李真 记者冯启榕