

首届江淮名医教你全年养生

# 四季养生须顺应天时

## 秋季保健注意调情绪



□ 杨波 记者 李皖婷 文/图

顺应天时是中医的养生保健要素之一，尤其是有糖尿病、高血压、冠心病等基础病的人群，顺应天时的养生保健是非常重要的。顺应天时即顺应节气的变化，顺应四季寒暑的变化。现在就来听听安徽首届江淮名医、安徽中医药大学第二附属医院脑病五科（十一病区）主任张闻东的四季养生妙招吧！

### 春 保健重养阳

阳春三月，万物复苏，是一年之中最美好的季节，但也是各种呼吸道疾病的高发季节。所以，顺应气候，时刻要注意保暖，捂得适当才能预防寒邪入侵，不至于诱发别的并发症。不过还是应注意适时开窗透气，保持居室内的空气新鲜、清洁、畅通。

春季里肝气升发，人们尤其是老年人常因气候突变而导致情志不稳。张闻东建议，在春天里务必保持乐观开朗的情绪，根据自己的爱好去寻找乐趣，多参加集体活动，广交朋友，互相交流，促进友谊，调节心情，这样可以使肝气顺达从而起到防病益寿的作用。

注意饮食卫生，饮食以清淡、温热食物，多吃粗杂粮和辛甘之品可以助阳，不宜食大热大辛的狗肉、参、茸等滋补食品。切忌暴饮暴食，又忌酸、涩、生冷、油腻食品。

春季是一个容易发病的季节，特别是老年患者，一旦不注意护养，再不去运动锻炼，极易引发旧病，所以，要适量运动。春季要多到室外活动，如散步、爬山、春游、打太极拳等，但是在运动中切忌大汗淋漓，发汗过多耗血损阳，一定要根据自身情况量力而行。

### 夏 保健防中暑

夏日炎炎，中午阳光强烈，应注意避免外出，阳光直晒，以免中暑。居住处务必阴凉干燥，但应远离空调，穿着要吸汗，透气性好，以利于热气散发。

患有基础病的患者尤其是糖尿病人要定时洗澡，及时更衣，衣鞋袜要柔软、透气、宽松。生活起居应避免迎风而卧、久吹电扇，用空调时要注意温差不要太大，以防受凉，引起上呼吸道感染。

酷暑燥热，易生心火，烦躁不安，休息欠佳，情绪难以控制，易加重病情。故老年患者在暑热

夏季要保持健康心理，做到息其怒、静其心、安其神，以达到心静自然凉的健康心理。

高温酷暑出汗多，每天饮水最好在800~1000ml。宜饮白开水、淡茶水、矿泉水等无糖饮料，以补充足够的血容量，降低血液粘稠度，但不宜饮用含糖饮料如雪碧、可乐等。尤其老年糖尿病患者饮茶宜适量，忌浓茶。

天气闷热，懒于运动，会影响疾病的治疗效果。张闻东建议，夏天早晚气温较低时，可以适当运动，散步、做操、打拳等。但应该避免在天气过热或者过于潮湿的时候做户外运动，亦不宜做剧烈的运动。

### 秋 保健宜治燥

进入秋天，天气干燥，容易损伤人体津液，伤及肺肾之阴，致使燥热更甚，同时人们的食量要比夏季来说普遍增加，如果不加以控制，可能会影响血糖、血脂等指标的稳定性，造成病情的加重，故应严格控制进食的种类和总量。秋燥易伤津耗气，患者可以服用一些滋阴润燥的中药如麦冬、天冬、生地、玄参之类，以滋养肺肾之阴。

秋天叶落草枯，万物凋零，容易使人伤感、闷闷不乐，这不利于患者的病情，所以应该注意调摄情绪，心理护调，可外出旅游，运动和散心一举两得。

### 冬 保健重防寒

寒冷刺激不但易使血糖升高，还会促使血压升高，冠状动脉痉挛，易诱发脑溢血、心肌梗塞等严重并发症，故应注意防寒保暖，及时增加衣物，提前做好御寒准备，并适时减少外出活动时间。

预防感冒是冬季的永恒主题，积极治疗慢性咽炎、鼻窦炎、支气管炎，以消除发生肺炎的隐患。还可以适当补充一些维生素E、B2、A，以提高身体抗寒和抗感染的能力。冬季昼短夜长，应早睡晚起，白天可多晒太阳。

冬季气温下降，出汗减少，各种消化液分泌增加，食欲更旺，是血糖升高的主要原因之一，也是诱发心脑血管疾病的危险因素。应该在医生的指导下制定科学的食谱，控制主食、食糖及甜糕点的摄入，有饥饿感者，可增加辅食如豆制品，多吃些新鲜蔬菜，以满足机体需要。

过度的喜怒哀乐，使情绪出现波动，引起血压、血糖升高，导致病情加重或降低治疗效果，患者应该学会控制情绪，避免负面情绪影响，保持情绪的平稳。

”

凡食，无强厚味，无以烈味重酒。

——《吕氏春秋》

## 总是腰痛？ 或许是你平日姿势不对！

很多人都有腰背部酸痛、僵硬的感觉，严重时则会疼痛加重、腰部活动受到影响。这种腰痛就是人们通常所说的“劳损”，若是反复劳损，积劳成疾，疼痛就不易消除了。安徽中医药大学二附院推拿科医生王善楠就介绍了几种正确的姿势，告别不良姿势才能远离姿势性腰痛。

立姿正确的姿势应为身体的重心在脚后跟，上身稍向前弯，两膝或一膝稍微弯曲。

正确的坐姿为腰部稍微前弯，膝关节稍高于髋关节的姿势，可减少腰部的后伸，腰肌不易疲劳；如果是朝向桌子坐的时候，应同时将肘部搁在桌子上，这样就最好了。长时间伏案工作的人，轮流将脚搁在一高约10~20cm的物体上，是减少姿势性腰痛发生的较好方法。

睡觉的姿势以侧卧或仰卧为好，侧卧时应将髋关节和膝关节屈曲起来呈卷曲状；仰卧时则应将腰部垫一软枕或是在双膝下垫一较高的棉被等物，这样可以避免腰部过伸，减轻腰部的受力，从而避免腰痛的发生。

如果已有了姿势性腰痛，首先要改变不良姿势和习惯，也可做一些腰背肌伸展练习，如双手抱膝进行跳跃样的姿势躺在床上；或进行腹肌练习，如仰卧位，屈膝屈髋，伸直双腿逐渐抬起，使腿和床平面成45度角（小于30度是无效的）。

进行适当的热敷治疗也可，即用仰卧位将热水袋垫于腰部。不过王善楠提醒，如果有较为严重的腰痛，还是应请医生诊治。

杨波 记者 李皖婷

## 巧用药膳调失眠

□ 杨波 记者 李皖婷

人的一生当中，超过三分之一的时间都是在睡眠中度过的，其他生理机能能否正常休息、运转、延缓衰老跟睡眠有莫大关联。短期失眠如果一直无法得到及时治疗与改善，就会发展为长期失眠，引发抑郁、焦虑、神情恍惚、幻听幻觉等精神问题，造成的危害就更大了。靠安眠药入睡实非良策，其实中医也有很多调理失眠的方法，我们不妨跟着安徽省针灸医院脑病一科主任王颖来看看。

### 调理失眠，吃药不如药膳

很多人有习惯性失眠就服用安眠药，实际上安眠药只能在短时间内起到一定的安神作用，长期服用对脏腑功能有极大的损害，会造成记忆力降低、肥胖、便秘、肝脏疼痛等副作用，还会对药物产生依赖性。

王颖推荐了几种药膳，适合不同的失眠人群，被失眠困扰的读者不妨一试：

#### NO.1 莲子百合瘦肉粥

做法：莲子50克，百合50克，猪瘦肉250克切块，加水煲汤。

功效：益气调中，补虚损，交心肾，安神，益智，清心。

适应症：神经衰弱、心悸失眠、病后体弱等。

#### NO.2 甘草小麦红枣汤

做法：每次用甘草10克，小麦30克，红枣5枚，清水两碗，煎至一碗，去渣饮汤。

功效：和中缓急，养心安神，补脾和胃。

适应症：瘵病、神经衰弱、失眠、盗汗等。

### 预防失眠，办法有很多

王颖表示，长期失眠会造成各种困扰。“现在治疗失眠的方法有很多，但患者的自我调节也很重要，学会在生活中缓解失眠的症状。”

首先要做到限制无效睡眠。躺在床上8小时，实际睡眠时间5小时，另外3小时属于无效睡眠。总睡眠时间，在床上时间被称为睡眠效率，无效睡眠越多，睡眠效率越差。

白天要提高兴奋度，增加日照时间。长期伏案工作者、家庭主妇、退休人员等，白天适当增加户外活动，适当增加日照时间，而晚上则应减少光线、噪音等干扰。

睡前减少刺激，也要避免锻炼身体及从事注意力高度集中的脑力劳动。对于必须在晚间工作的人，则应刻意在睡前1~2小时进行放松。

养成恰当的睡眠习惯，如只有在有睡意时上床，如果上床后15~20分钟仍没有入睡，则应下床做些轻松的活动，放松身体与精神，直到有睡意。