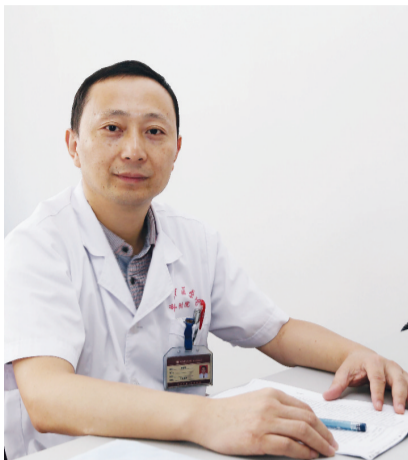


您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

名医话养生

春季养生 以肝为先



名医简介

李学军,主任医师,教授,硕士研究生导师,安徽省第二届“江淮名医”,全国第四批名老中医药专家学术经验“优秀”继承人。从医二十余年,一直从事中医内科临床工作,在中医内科临床中积累了丰富的经验,擅长治疗各种内科杂症;擅长运用中西药内服、外敷、灌肠、针灸、穴位埋线、大肠水疗等特色疗法治疗胃炎、胃十二指肠溃疡、胃食管反流病、功能性消化不良、缺血性肠病、中风后吞咽困难、中风后便秘、幽门螺杆菌相关性疾病、胰腺炎、溃疡性结肠炎、肠功能紊乱、胆囊炎胆石症、脂肪肝、肝硬化、消化系统肿瘤等消化系统疾病。

□ 杨波 王津森 记者 李皖婷 文/图

春归大地,冰雪消融,万物复苏,柳丝吐绿,大自然一片欣欣向荣,同时自然界阳气也开始升发。在春天,肝气旺盛而升发,人的精神焕发,可如果肝气升发太过或是肝气郁结,都易损伤肝脏,故春季养生,以肝为先。

面对如此美丽的春天,我们应怎样“顺时养肝”?安徽中医药大学第二附属医院脾胃科李学军主任医师建议,养肝护肝要从情志、起居、运动和饮食四方面入手。

NO.1 畅情志

中医讲“肝主情志”,肝气得不到良好的疏泄会影响人的情绪;反之,喜怒忧思悲恐惊七情不畅,会影响肝的疏泄和阳气的生发,导致脏腑机能紊乱,疾病丛生。因此,春季养生尤为注重精神调理,保持心胸舒畅,情绪乐观,以使肝气顺达,气血调和,达到防病保健康之目的。

李学军提醒,当情绪不舒畅时,尽量能够找一个可以诉说的人,或找一种可以发泄心中郁闷的方式来疏泄坏的情绪。遇到不痛快的事,肝气郁结难受时,也可以尝试“嘘肝法”:面对常青绿色树木,口发“嘘”的声音,缓缓地、深深地吐出一口恶气,一直到心情好转为止。

旅游也是种调节身心的好方法,找三五好友去郊游踏青,让歇息已久的精神感官,在自然环境中重新复苏。也可以买一把甜香的水仙花、风信子回家,将春天的信息带入室内。经常伏案工作的白领一族,可以在自己的电脑旁边摆一盆常青植物盆景,如芦荟等,可以养眼舒肝。平素可以多阅读相关书籍,在繁忙浮躁和充满诱惑的尘世纷扰下,做到“恬然不动其心”,保持机体内环境的稳定,防疾病的发生。

NO.2 慎起居

中医有句话“人卧则血归肝”,当人躺下时,各个脏腑的血液都经过肝来完成解毒的任务。肝胆在23时至3时最兴盛,如果23时至3时人们还在忙于工作和学习,就会使其他脏腑也处于相对兴奋状态,不能够使各个脏腑的血液及时地进入肝解毒。所以,第二天的血液就是没有完全解毒的血液,人们常会感到眼睛干涩、眩晕、疲劳等现象。

“累”是身体对你发出的求救信

号,养肝最好的方式,就是每天找时间休息。”李学军提醒,即使平时工作很繁忙,也要有十分钟稍微休息一下,活动活动眼睛,舒展舒展筋骨,中午小睡一下,晚上最迟不宜超过11时睡觉。总之,要多休息,会休息,有节奏地工作和生活,避免劳累,恰到好处。

NO.3 慢运动

春季起早运动,舒筋活络是养护肝脏的良方益策。由于寒冷的冬季限制人们的运动锻炼,使机体的体温调节中枢和内脏器官的功能,都有不同程度的减弱,特别是全身的肌肉和韧带还处于“冬眠”,因此春天运动要“慢”,更适合选择散步、慢跑、游泳、太极拳等舒缓运动。保持体内的生机,增强免疫力与抗病能力。

不过李学军也特别提醒,春天气候呈现温差大、风大的特点,要注意防风御寒,在遇到强风时要适当地减少外出锻炼,以免风大伤肝。

NO.4 节饮食

李学军表示,“节饮食”不是要你少吃或者不吃,而是说要戒烟酒及一切对肝有损害的食物和药物,如腌、熏的食物,加了防腐剂的罐装食品,被黄曲霉素污染了的食品等。

他建议,多吃时令果蔬,多喝果汁。青色、清淡的饮食,天然原味的绿色青菜有利于肝脏,而刺激、辛辣、大鱼大肉、油炸的食物会增加肝的负担,人干的活多了,就会被累倒,肝也是一样,过度工作也会出问题。同时,清淡的食物也可以减少肠胃负担,增加食物中有效成分的利用率。

“一年之计在于春”,春天是一年里成功的开始。李学军表示,顺应天时变化,对自己的日常饮食起居及精神摄养进行相应调整,把肝这个解毒工厂建设好、经营好,人才不会得病。

家有白内障老人 你该做这些

□ 吴鹏伟 张薇 记者 李皖婷

白内障是一种常见病、多发病,在眼部疾病中发病率最高。目前,我国因白内障致盲人数约为400万~500万,在致盲眼病中,白内障仍占第一位。安医大一附院眼科主任廖荣丰表示,不少人还存在着一些对白内障疾病认识及治疗的误区,导致耽误病情,让老人永远失去重见光明的机会。

廖荣丰提醒,如果已经出现视物模糊、畏光、近视度数加深,需要经常频繁更换眼镜、视物发暗、“老花眼”似乎好转、单眼看东西会有很多影像、色觉异常等现象的时候,那么就可能是患有白内障了,需要尽快到正规医院进行检查和积极治疗。

有不少中老年人将滴眼液作为老年性白内障的救命稻草。对此,廖荣丰表示,白内障早期患者视力会出现一些模糊的症状,眼药水用在眼睛的局部,可以在一定程度上起到改善局部血液循环、减少眼干、眼涩等症状的作用。但这都是暂时的,根本达不到预防和治疗白内障的目的。

“目前治疗白内障唯一有效的方法就是手术移除混浊的自然晶状体,然后植入人工晶状体,让光线重新进入眼内,恢复清晰的视力。其中,超声乳化手术是目前最常见的白内障手术方法。”廖荣丰说。

廖荣丰提醒,“现在,还有很多患者仍然认为白内障要‘长成熟’了再手术,其实这已经是上个世纪60、70年代的观点了,现在的标准是:只要视力下降到0.3左右,影响正常生活,就应该到医院检查是否可以手术了。”

不过需要注意的是,虽然手术可以让白内障患者免受疾病的困扰,但这种手术并非人人都适应。对于患有严重全身性疾病的患者,如严重的心脏病、糖尿病和眼部炎症的患者不能进行手术治疗。因此,如果想要做白内障手术,必须到正规医院的眼科进行检查。

女性春季养生,注意四点

□ 杨波 王津森 记者 李皖婷

作家总把春日 and 美女联系在一起,那么女性朋友们在春天应该做哪些有利于养生的事情呢?听听安徽省针灸医院脑病一科主任王颖怎么说。

NO.1 别过早穿春装

很多女性朋友为追求美丽,过早地脱下冬装,换上单薄的衣裙。

王颖特别提醒,中医养生理念强调“春捂秋冻”,尽管春季阳气渐生,阴寒却未尽。女性朋友要注意早春的温差幅度较大,早晨及晚上要注意穿多点,不要一天到晚都穿单薄的裙装,否则会导致关节炎与多种妇科疾病。

NO.2 要适当进补

中医养生认为,在人体正气强盛的情况下,“邪气”就不容易侵入机体,也就不会发生疾病。

春季来临,天气变暖,万物复苏,也是细菌、病毒生长繁殖的旺盛时期。所以春季也要适当进补,加强锻炼,提高正气,也就是增强体质以抵御病菌或病毒的侵袭。

NO.3 多去户外活动

中医养生指出:“春夏养阳,秋冬养阴”,春季万物生发,阳气回升,正是“养阳”的大好时机。

女性朋友在春季应多进行户外运动,晒太阳,踏青,登山,感受大自然的美丽,即中医理念的“天人合一”,借助大自然的阳气,而提升自身机体的阳气,增强体质。

不过王颖也提醒,体质较差的女性朋友要注意运动的量,不宜起太早,不宜剧烈运动,运动前要通过饮食适当补充能量。

NO.4 保持美丽心情

中医五行理论认为:春季属肝,春季是养肝的季节,肝又与情志相关。春天不是应该生气的季节,也不是适宜生气的季节。

“春季肝气调达,疏泄有度,自然心情美丽,使得女性朋友容光焕发。如果心情过于抑郁会导致肝气郁滞,使免疫力下降,也容易引发精神病、肝病、心脑血管疾病等。”王颖建议,为了健康与美丽,应该多多放开胸怀,笑口常开,这样会青春常驻。