

春暖花开, 养生禁忌需记牢

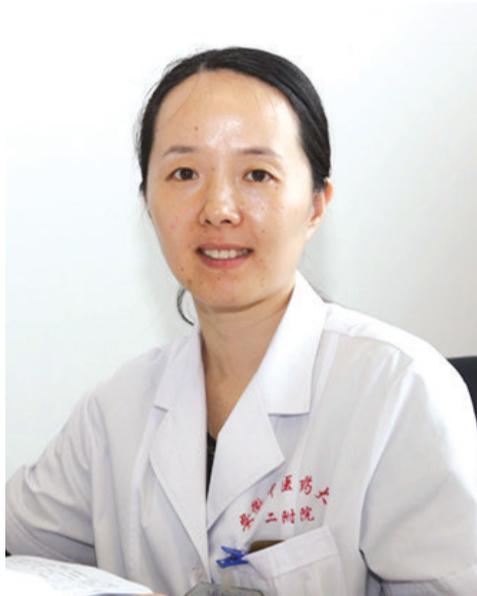
专家建议: 春天应多吃些辛味食物

早春天气如孩儿脸, 说变就变, 这段时间的天气随机切换, 这厢是什么“二月春风似剪刀, 我看是倚天屠龙刀”, 那厢又成了“暖风熏得游人醉”。不过不管怎么说, 春天还是来了, 只是乍暖还寒时, 咱们在衣食住行方面还是要多多注意。怎么做、怎么吃最健康? 听听安徽中医药大学第二附属医院主任医师王颖怎么说。

■ 王津淼 记者 李皖婷 文/图

名
医
简
介

王颖, 安徽中医药大学第二附属医院主任医师, 脑病一科主任, 中医博士, 硕士研究生导师。安徽省学术及技术带头人后备人选, 第四批全国名老中医学术经验继承人。多年来致力于中医治疗及预防心脑血管疾病, 注重“未病先防”。



饮食调养: 吃点味儿冲的食物

王颖建议, 初春不妨吃点味儿冲的食物, 如洋葱、姜、蒜、芹菜等菜类食物, 可以起到预防疾病的大作用。

这么说并非毫无根据。现代科学证明, 大蒜里含有挥发性辣素, 可消除积存在血管中的脂质; 洋葱里含有前列腺素, 有舒张血管及降低血压的功能, 其中的二烯丙基二硫化物及少量硫氨基酸, 能起到促使血凝块溶解的作用; 芹菜里含有挥发油、甘露醇等, 具有降压、镇静、健胃、利尿等作用。

中医认为, 春夏养阳, 所以春天应该多吃一些辛味食物。比如, 民间讲究在农历二月二吃春韭做成的春饼, 韭菜就是辛味的, 具有生发的作用, 让人微微出汗, 可以帮助体内的寒气散发。另外, 也可以吃一些辣椒、萝卜等。

养生禁忌: 这些事千万别做

滋阴的、寒凉的食物不宜食用。香蕉、梨、百合、银耳等滋阴的食物不宜在此时食用, 特殊病人除外。尤其是生冷的东西, 像冰淇淋、冷饮等。情绪不宜平和。王颖表示, 一年之计在于春, 春季养生一定要让心情欣然、愉悦, 秋天养生则讲求平和。

春捂不宜过汗。“春捂秋冻”, 但不是随便“捂捂”就能达到保健的效果。王颖建议, 捂的度就是不能过汗, 如果天气很热了还里三层外三层地捂着, 出很多汗就不好了。

不宜过早穿单鞋。俗话说, 病从脚下起。王颖表示, 脚和小腿是人体三阴经和三阳经的总汇, 小腿内侧为肝、脾、肾三阴经, 外侧为胆、胃、膀胱三阳经, 对人体来说非常重要, 所以一定要注意保暖。

春天健身好时节 也要循序渐进地锻炼

春天来了, 山青水碧、花香鸟鸣, 和煦的春风伴着温暖的阳光, 此时是春季健身最适合的时机了。

不过, 省国民体质监测中心副主任陈炜提醒, 每个人锻炼都要讲究科学, 不要盲目锻炼。健身也要按自身的条件, 循序渐进地进行锻炼。

■ 记者 江锐

春季健身注意事项

1. 循序渐进最重要

经过寒冷的冬季, 身体各个器官的功能都处在一个较低的水平, 肌肉和韧带也都比较僵硬。在这样一个“低潮期”开始运动, 健身的目的主要是为了唤醒我们的身体, 恢复人体的机能, 不宜太早追求运动量。

此外, 运动风险的问题也不容忽视, 尤其是中老年人群, 特别是一些慢性病的患者在运动前最好咨询下医生或者健身教练, 科学、适度地进行春季健身。

2. 稍稍出汗刚刚好

大多数人认为: 运动过程中出汗越多, 运动效果越好。其实不然。在气温适宜的情况下, 出汗绝对有很好的健身效果。但是与夏季相比, 初春乍暖还寒, 气温还比较低, 出汗过多容易让毛孔扩张, 凉湿之气乘虚而入, 很容易使得身体受风寒而着凉感冒, 从而诱发呼吸道疾病。因此, 稍稍出汗就刚刚好。锻炼结束后还要及时擦干汗液换上干净衣物, 以防着凉。

3. 运动时间有讲究

古语说得好: “一天之计在于晨”, 那么早晨是最佳的健身时间吗? 答案是否定的。从气候的角度来说, 初春清晨气温一般很低, 并不适宜进行锻炼。而且有研究表明, 下午14点之后人体的各项机能才开始上升, 17点至19点之间达到最佳, 因此锻炼时间建议选择在此时比较适宜。

春季健身项目推荐

1. 健步走

健步走被称为世界上“最好、最流行并且最廉价的运动”, 而且只要你愿意, 走路无处不在。值得注意的是, 这里的健步走, 并不是漫不经心的随便溜达, 而是1小时要走5至6公里(大约每分钟要步行100~120步), 一周进行5~6次, 走的时候需要控制一定的强度。

2. 放风筝

春天来了, 和风阵阵, 大多数人会选择放风筝这项体育运动, 回归到大自然之中。放风筝的过程中, 呼吸新鲜空气的同时, 在不知不觉之中也锻炼了我们的手、肘、腰、腿、臂等多个部位。一些肩部或颈部有问题的白领一族在周末的时候放放风筝, 可以有效缓解身体疼痛。

3. 爬山

爬山是一项极佳的有氧运动。爬山虽好, 但是也有一些讲究, 强度把握不好很容易伤到身体。因此, 爬山之前一定要做准备活动, 要让肌肉、关节活动起来。同样, 爬山结束后, 也一定要做一些整理和放松活动。

4. 踏青郊游

春光明媚、草木吐绿, 正值一年当中踏青的好时节。踏青郊游这项古老的运动几乎对于每个人来说都很适合, 运动负荷强度完全可以根据我们个人的情况来制定, 时间长短也顺其自然。

5. 骑自行车

骑自行车是一种改善人体肌肉耐力和心肺耐力的有效的健身方式。在骑行过程中, 人体主要的肌肉群都要参与工作, 包括腿部、手臂和腰腹部的肌肉。以健身为目的的骑自行车运动, 要把握好运动负荷。

得了关节炎 弯腰爬高都要少

星报送健康活动走进合肥杏林街道北都社居委



星报讯(郑露露 曹凌/文 倪路/图) 2月23日下午, “星报送健康进社区暨安徽省针灸医院健康大讲堂”活动在杏林街道北都社居委成功举办。本次活动由市场星报社、安徽省针灸医院联合主办, 杏林街道北都社居委协办。活动受到了百余名社区居民的欢迎, 现场座无虚席, 听众与讲课专家积极互动, 并现场体验了针灸、推拿等特色治疗。此次健康大讲堂的专家团队来自安徽省针灸医院, 由老年病三科副主任医师费爱华、老年病一科副主任医师朱艳为大家带来《中风的前兆有哪些》和《怎样才能远离关节炎》的精彩讲课。肿瘤科主治医师夏克春也参与了本次义诊。

关节炎患者尽量减少弯腰、爬高动作

风湿病是指凡侵犯骨骼肌肉系统、以疼痛为主要表现的一大类疾病, 而我们平常遇见的疾病, 如

类风湿性关节炎(俗称“不死的癌症”)等属于风湿病这一范畴。

安徽省针灸医院老年病一科副主任医师朱艳表示, 在日常生活中, 应注意对关节的保护: 1、避免关节长时间处于变形位置: 无论是睡眠、走路或坐下, 都要保持良好姿势; 2、避免过度体力消耗: 要注意减少工作和日常生活的体力消耗, 减少弯腰、爬高、蹲低等动作。此外朱主任还建议, 应注意衣食住行的调护, 出现发热、疼痛、晨僵、乏力等症状, 应及时就诊。

另外针对如何科学地预防中风, 安徽省针灸医院老年病三科副主任医师费爱华建议: 1、日常生活中, 应合理饮食, 适当运动, 戒烟限酒, 保持乐观。还应在医生的指导下使用对脑中预防和有效的药物; 2、高血压是卒中患者最重要的危险因素, 所以, 管理高血压是预防卒中发生和复发的重要措施。

市民盛赞活动贴近百姓

在讲座后的义诊现场, 市民们纷纷举手提问, 向专家咨询。60岁的王大爷说, 他每天起床时有四肢僵硬的症状, 并伴有乏力感。而他80多岁的老母亲也有严重的风湿性关节炎。49岁的李大姐患有严重的痛风, 想知道日常饮食应注意些什么。对于这些问题, 医生们详尽地作了解答, 并现场让市民朋友们体验了针灸治疗。市民们盛赞: “很多关于慢性病的疑惑得到了解答, 希望这样贴近百姓的活动还能来我们社区!”