

春天阳气升发 糖友保养好阳气有“四法”

春季是一年的开始,是一切希望的开始。中医认为,从立春至立夏前一天为春三月,春三月是生发的季节,天气由寒转暖,东风解冻,春阳上升,自然界各种生物萌生发育,弃故从新。但春天乍暖还寒、变化莫测的气候以及饮食上的独特要求,有可能使糖尿病患者出现真气运行障碍、气化功能失常,从而导致血糖波动。全国名老中医学学术继承人、安徽省针灸医院副主任医师费爱华提醒,糖尿病患者春季养生在精神、饮食、起居诸方面,都必须顺应春天阳气升发、万物始生的特点,注意保护阳气,着眼于一个“生”字。

■王津淼 记者 李皖婷 文/图



秘诀一:保护阳气

春时人体阳气生发,重要的就是养阳气,所以费爱华表示,糖友们首先要遵守《黄帝内经》里提出的“春夏养阳”的原则。

春季该如何保养阳气呢?费爱华教给糖友们四种方法:

虚邪贼风,避之有时,以护阳气。对于能使人致病的风邪要能够及时地躲避它,这一点在春季尤其重要。因为春天是风气主令,虽然风邪一年四季皆有,但主要以春季为主。

起居调养助阳气。春回大地,容易“春困”,然而睡懒觉不利于阳气生发。因此应当控制睡眠时间,在起居方面要求夜卧早起,免冠披发,松缓衣带,舒展形体,在庭院或场地信步慢行,克服情志上倦懒思眠的状态,以助生阳之气升发。

运动调养振阳气。在寒冷的冬季里,人体的新陈代谢缓慢,藏精多于化气,各脏腑器官的阳气都有不同程度的下降,因而入春后应加强锻炼。到空气清新之处,如公园、广场、树林、河边、山坡等地,玩球、跑步、打拳、做操等都可以,尽量多活动。年老行动不便之人,可在天气晴好时凭栏远眺,以畅生气,但不可默坐,免生郁气,碍于舒发。

饮食调养补阳气。饮食方面适当进食甘味之品而少吃偏酸食物,以保护脾胃之气。宜适当多吃些能温补阳气的食物。大葱、大蒜、韭菜可谓是养阳的佳蔬良药,还可多吃富含优质蛋白质、维生素、微量元素的食物,如瘦肉、蛋、新鲜蔬菜、水果,以养肝护脾。蔬菜中,韭菜、胡萝卜、山药、洋葱、苦瓜、莴苣、黑木耳等具有辅助降糖、降压作用。

秘诀二:重在养“肝”

“春属木,与肝相应。肝主疏泄,在志为怒,恶抑郁而喜调达。”费爱华表示,春季养生,

名医简介:费爱华,副主任医师,医学博士,全国名老中医学学术继承人。擅长运用针灸、中西药治疗各种老年病,包括糖尿病、出血性和缺血性脑血管疾病、冠心病、心律失常、高血压病、老年性心脏病及心功能不全的治疗。

既要力戒暴怒,更忌情怀忧郁,要做到心胸开阔、乐观愉快,对于自然万物要“生而勿杀,予而勿夺,赏而不罚”,才能使情志生机盎然,恬愉和平,与春生之气相应,以符合保养“生”机的要求。相反,不良情绪会导致血糖剧烈波动。

想要保养肝脏,切记不要熬夜,最好每天晚上11点前上床。因为肝脏需要睡眠,凌晨前后为“肝经”时间。如果这段时间不睡觉,不仅会皮肤粗糙、容易疲劳、口苦咽干、火气大,而且早上血糖会顽固不降。所以,养肝、护肝的最好方法就是晚上11点前就寝,让自己每天都睡个饱。

秘诀三:防病保健

初春,由寒转暖,温热毒邪开始活动,致病的微生物细菌、病毒等随之生长繁殖。因而风温、春温、温毒、温疫等,即现代医学所说的流感、肺炎、麻疹、流脑、猩红热等传染病多有发生、流行。

费爱华提醒,春季要讲卫生、除害虫、消灭传染源。多开窗户,使室内空气流通。同时加强保健锻炼,提高机体的防御能力。

而在春天亦不可忽略了药物保健,一些古代中医养生家就提出了在这个季节应服用一些中药,以调整机体功能,预防疾病。糖尿病免疫功能偏低,要吃点能增强身体抵抗力的补药,以防止外感热病的发生,例如玉屏风散等。也可以将苍术、桂枝等中药制成香囊随身佩戴。

省康复科专家贴心奉上:

春游好时光 莫忘护膝盖

春暖花开,春游是人们首选的户外运动,登山涉水、舒展筋骨,亲密接触自然,是一项全民参与的有益运动。但省二院康复医学科副主任医师朱永梅提醒,春暖乍寒,此时也是一些春季常见疾病的高发时期,需要提高警惕,尤其老年人,骨骼肌肉易劳损,爬山、长距离步行、散步游玩时,需做好膝关节保健的工作。 ■夏鹏程 记者 李皖婷

春游登山、日常保健,别让膝盖太辛苦

朱永梅特别提醒,无论在春游还是日常生活活动中,保护膝盖都很重要。

一般来说,路不要走太久,当膝盖觉得不舒服时就应立即休息。不做大运动量的锻炼,如跑步、跳高、跳远。避免全蹲或跪的姿势,如蹲马步。不做膝关节的半屈位旋转动作,防止半板损伤。

保持理想体重可以减轻膝盖的负担。同时,要注意膝盖的保暖,可以穿长裤、护膝来保护膝盖。少搬重物,少穿高跟鞋。避免外伤及过度劳动。多吃含有维生素K(如豌豆、椰菜)或服用一些葡萄糖胺补剂,都对膝盖健

康有好处。

鞋子的选择也很重要。一双合脚的鞋子,不仅可以让你走路舒适,还可以减少运动时膝盖承受的撞击与压力。

膝盖已经受伤? 这些康复小技巧请收好

NO.1 侧躺练习

左侧卧,膝盖微弯,脚后跟并拢。头枕在左臂上,眼睛直视前方。右手持约1至2千克的重物,放在腿外侧。然后腹部绷紧,臀部绷紧,尽量抬高右腿的膝部,抬腿时身体不动,坚持几秒钟,放下。重复练习15次,换腿。

NO.2 抬腿练习

站在一个稳固的长凳或台阶后面,右脚踏上(脚后跟不要悬空),并将重量集中于右脚,身体抬高,左脚脚趾接触台阶,坚持1至5秒钟。然后放低左脚,轻叩地面。重复8至10次,换腿。

NO.3 架桥练习

平躺于地,膝盖弯曲,双脚分开,与臀部同宽,手臂放在两侧。缓慢抬起臀部,平稳离开地面。然后缓缓放下。重复15次。

莫负春光美 骑行好健身

随着共享单车的流行,骑自行车的人越来越多。其实,春季外出踏青,自行车也一直是许多人的首选。骑自行车有助于锻炼身体,调节肌肉的功能。那么,骑自行车健身有哪些好处呢?又需要注意些什么?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■记者 江锐

骑行健身好处多多

1、开发大脑。经常骑自行车不仅是一项体力运动,同时也是一项脑力劳动。可以提高神经系统的敏捷性,更可以有效预防大脑的早衰及偏废。

2、改善体质。因为自行车运动可以有效地锻炼下肢肌力,并且强化全身耐力。而且经过比较研究,自行车运动对内脏器官的耐力锻炼效果与游泳和跑步作用相同。保持正确的骑行姿势,长期进行骑行能明显改善男性生殖功能。

3、瘦身减肥。自行车运动属于有氧运动,可以调节人体内部,有效地达到热量的消耗。

4、减轻压力。除此之外,经常进行自行车运动还可以放松心情,适合那些压力过大的上班族轻松摆脱压力的束缚,消除沮丧的情绪,以更好的心态去面对学习与工作。

春季骑行注意事项

注意时间的选择,在春天,早上的气温一般很低,雾气比较大,空气中的杂质也比较多,这时候并不适合出行;太阳出来,雾气散尽,气温有一定的回升,此时才是比较适合骑行健身的时候。如果遇到下雨、大雾、扬沙的天气,尽量停止出行活动,以免着凉或患呼吸道疾病。

春季风沙多,一定注意避风。在骑行时肢体裸露部分不宜过多,要学会鼻吸口呼的呼吸方法。

春季气候多变,乍暖还寒,骑行时要着装合理。骑行间隙不要随意脱减衣物,身体感觉微热时略减衣物为宜。切忌大汗淋漓后脱下衣服在风口处休息,这样很容易着凉诱发感冒。

皮肤是人体最大的器官,所以一定要注意保护,晒黑不要紧,关键是不能晒伤,虽然春天的阳光并不是很强烈,但也应该在暴露的皮肤上涂抹防水防汗的防晒霜。

无论气温有多低,补水是必须的,很重要。自行车运动是一种耐力运动,排汗量很大,需要大量补充水分,而普通的骑行水壶就显得容量不够了。因此,在长距离骑行中一定要带够水,用水袋是最好的办法。

安全装备必不可少,头盔能有效降低摔下车时发生脑震荡的几率;手套首先能使手部不至于暴露在寒风中,同时在遇到危险时能保证手掌不被擦伤;眼镜能防止灰尘和小虫进入眼睛,也是必不可少的保护装备。

哪种骑法效果最佳

快速骑行可使心率达到最大心率的85%以上。此时机体主要通过糖原无氧酵解的方式来供能,可以提高全身尤其是大腿肌肉的无氧运动能力,帮助提升无氧阈值。也就是说,剧烈运动后的身体不适感将会被推迟,有助于我们从事更高强度的运动,或在高强度运动时坚持更长的时间。此外,快骑对心肺功能也颇具锻炼价值。

快慢结合的骑行方式除了能兼顾有氧能力、无氧能力、心肺功能外,还能增加运动的乐趣。如能得到科学的指导,采用更合理的快慢结合锻炼方式,还会取得更好的健身效果。

中速骑行也就是把心率控制在最大心率的65%~85%,是锻炼心肺功能及身体有氧运动能力的好方法。如果你想让健身的效果更明显,健身时最好将以上几种方式交替进行,但以其中一种为主,同时辅其他方式,才能达到更好的锻炼效果。