

乍暖还寒养生要有道

晚睡早起,养阳敛阴,忌食生冷

《黄帝内经》是我国现存医学文献中最早的一部经典著作,提出中医的整体观念,天人和諧的思想,不治已病治未病的预防观,其中就有很多关于养生保健的内容。今天就请安徽省中医院风湿病科副主任医师王桂珍来和大家分享一下,《黄帝内经》里的春季养生法则。 ■ 鲁燕玲 张依帆 记者 李皖婷 文/图

分析经典,春季养生这样做

“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也,逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”

——《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》

王桂珍表示,春天有三个月,包含立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。从立春始白天渐长,日照、降水也逐渐增多。阳光温暖,万物复苏,大地生机勃勃,草木树叶开始萌芽,阳气慢慢上升,渐渐向外发散,是谓“发陈”,所以这个季节的保养十分重要。这个季节不要有束缚,要身心放松,情绪乐观,戒郁怒以养性,让体内阳气向上向外舒展开来,“以使志生”就是使自己精神状态振作起来。

民俗中有句话叫做“立春雨水到,早起晚睡觉”,也就是《内经》说的“夜卧早起”,逐步催醒身上经过一冬深眠的细胞,呼应天地复苏的变化,但也要注意保护阳气。

“广步于庭”是说春天人们应多走走,在公园里溜达,到林间散步,假日去踏青问柳,游山玩水陶冶性情,把冬日在身体里积蓄的潜能散发出来。春季肝木宜调达舒畅,防止“肝火上升”。

“生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚”。古人认为这段时间里多给周围人一些鼓励、帮助的话,不光是对方,对自己也会带来一年好运的好兆头。所以古时的处罚之刑不会放在春天,一定是秋后。

“逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少”。如果不遵守春季养生方法,会伤害到肝的功能。肝气得不到良好的滋养,本该属火、充满温煦的夏就会因为没有足够的“奉长”之资,反为“寒变”。这就是“春不养,夏易病”这句流传千年的智慧话语的由来。

春季要养阳敛阴,晚睡早起

《黄帝内经·宝命全形》中提出,养生的目的是为了维护人与自然的和谐,形与神的和谐,脏腑气



名医简介:王桂珍,中医内科专业硕士,有较丰富的理论基础和临床经验。擅长应用中医、中西医结合方法治疗风湿免疫性疾病,如类风湿关节炎、干燥综合征、强直性脊柱炎、骨关节炎、痛风、白塞氏病、产后风湿等。

血阴阳的和谐,以维护健康,达到延年益寿的目的。

王桂珍说,生长属阳,收藏属阴;春夏属阳,故养生养长;秋冬属阴,故养收养藏。人属于大自然,顺应自然规律,如“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律。人们在春夏季节要顺应自然界生长规律调养阳气,在秋冬季节顺应自然界收藏的规律调养阴气。效法自然,在衣、食、住、行、精神情志方面进行调摄,则生机不会竭绝,颐养长生,以达到预防保健、治未病的目的。

民间所谓“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”,“吃了端午粽,才把棉衣送”。她提醒,春天要特别注意防风御寒,养阳敛阴。春要捂,根据初春天气乍暖还寒、一日三变的特点,衣服不可骤减过早,脱去冬衣。

春天温暖多风,易于病毒等微生物繁殖传播,需保持室内空气流通,多呼吸新鲜空气,预防疾病。春天宜晚睡早起,到室外多活动舒展形体,使一天精力更加充沛。

此外,春天新陈代谢旺盛,饮食宜甘而温,富含营养以健脾扶阳为食养原则,忌过于酸涩,宜清淡可口,忌油腻生冷,不可过早贪吃冷饮等食品以免伤胃损阳。

春跑,宜在“最佳时”

下午4~5点,晚上9~10点

春暖花开,跑步成为新时尚。这不,全国各地各种跑步比赛正在如火如荼地进行。

其实,跑步作为最简单方便的一项运动,自然会受到大家的追捧。那么,在春天跑步锻炼,需要注意些什么?什么时候跑步最合适呢?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

春天健身“跑起来”

跑步是最简单易行的运动之一,但是有哪些健身好处呢?也许很多人说不上来。那么,看看陈炜的介绍吧:

1.适宜的温度。春天,出门就能闻到春天的味道。穿上轻薄的运动装,身体温度和外部温度的碰撞只会产生丝丝凉意。对于这样的温度,首先跑步的过程不会出什么汗,身体一路干爽。其次,也不会感觉到冷,身体更不会因为温度感觉僵硬,从而可避免受伤;最后,跑上十多公里基本不需要补水,跑前跑后喝一些就够了,省去必须带上水的麻烦。

2.温和的阳光。当看到一轮红日缓缓升起的时候,我们所看到的景象一定比平日更美,因为暖暖的阳光会带给我们更好的心情。尤其是在春天的阳光里,跑步就像是享受阳光浴一样。

3.更美的环境。很多时候跑步的感觉好坏和环境有很大关系,到了春天,感觉一切都变了。绿色总会有一种生机勃勃的感受,奔跑起来会感受到无限的力量和激情,更能听到鸟儿在树枝上叽叽喳喳欢快的鸣唱。各种花儿盛开,这样的景象和环境你又怎么会不被感染呢?越跑越有感觉不是吗?

春天跑步“最佳时”

其实,在什么时候跑步也是有讲究的。陈炜认为,春天最好的跑步时间有两个:下午4~5点,晚上9~10点。

清晨空气中释放出的一氧化碳、二氧化碳等污染物的含量较高。另一方面,现在汽车越来越多,这些汽车排放的尾气中含有氮氧化物、碳氢化物、铅等有害污染物,这些物质在清晨时也会聚集于地面,人们若早起锻炼,就会吸入很多的烟尘和有毒气体。长期在这种环境下锻炼,可能会出现乏力、头晕、咽喉炎等疾患,危害身体健康。

医学统计表明,清晨是心脏病发作的高峰时间,也是猝死最多的时刻,发病率占61.3%,清晨慢跑会对心脏造成不少的压力,因为清早心脏通常未能适应完全的运动。

但是,跑步时间最好还是要根据个人的生活习惯而定,老人锻炼注意要轻、缓;年轻人则要注意不要过劳,坚持下去就好。

春天跑步“讲科学”

陈炜也特别提醒,跑步也不能过量,每次最好控制在3公里以内,运动时间在30分钟内,且一周不要超过5次,最好在跑步前做5~10分钟的热身运动。

另外,跑姿不对能伤身。跑步时,腿部动作应该放松。一条腿后蹬时,另一条腿屈膝前摆,小腿自然放松,依靠大腿的前摆动作,带动髋部向前上方摆出。以脚跟先着地,然后迅速过渡到全脚掌着地。不能以全脚掌着地的方式跑步,长此以往易引发胫骨骨膜炎。

春游和共享单车很配哦!

中医骨科专家教你如何骑行不伤身

忽如一夜春风来,共享单车迅速席卷了城市的街头,小伙伴们纷纷点赞。但是,骑车就一定好吗?近日,30岁的小夏和朋友骑车游玩科学岛,玩了近3个小时,第二天就觉得膝盖关节疼痛、肿胀。省针灸医院骨科副主任医师周忠良提醒,不正确的骑行姿势不仅不能锻炼身体,还可能影响健康!

■ 王津淼 记者 李皖婷

姿势不正确,身体很受伤

周忠良说,近期他接诊了不少因长时间骑行和骑行姿势不正确造成关节劳损或关节肿痛的患者,甚至有摔伤骨折的骑友。

疼痛是很多骑友经常面对的问题。周忠良介绍说,常见的骑行疼痛有以下几种:

手疼。常见在小指头和无名指,起因源于双手长期保持一个姿势,尺神经受压。屁股疼。长时间骑行,引起腿或屁股的疼痛或麻木。膝盖疼。通常是因为肌肉紧绷或力量不足引起髌骨在踩踏时处于不应该的位置而引起。

另外,骑自行车姿势不当、道路崎岖不

平或长时间骑行,都可能使前列腺发炎或症状加重。

正确骑行,这些姿势才正确

周忠良提醒,骑行要调整合适的车座高度。一般来说,当脚蹬到最低点时,腿可不费劲地伸直,膝盖可以不用弯曲,但腿稍稍使劲伸直的时候,膝盖可以有微量弯曲时,就是合适的坐垫高度。

此外,车座上最好内衬海绵软垫座套,使车座柔软舒适;车座的前后部位尽量保持水平,或前部略低于后部。在骑行时双肘关节应自然弯曲,身体稍微前倾;双下肢在伸直位时,膝关节稍微弯曲。为了减轻对前列腺的压力,连续骑车时间最好控制在30分钟以内。一旦感觉会阴部不适,骑车者应立即暂停骑车,有条件者可以用温水坐浴,加速局部的血液循环,帮助前列腺恢复正常。

周忠良还特别提醒,长时间使用同一种姿势骑行,会导致肌肉紧张,造成腰椎、颈椎、腕关节、膝关节等部位的劳损。此外,城市里路况复杂,尤其天气不好时,视野会受影响,需要格外小心,以免发生意外。