

## 惊蛰时节 养阳防风正当时

惊蛰时节恰为初春,虽然万物逐渐复苏,春暖花开,但气候乍暖还寒,还应多注意防寒保暖。对此,安徽省针灸医院康复二科主任李飞提醒广大市民,惊蛰时节,养阳防风正当时。  
唐何勇 王津淼 记者 马冰璐

### 多种疾病需预防

“惊蛰一过看似春暖花开,但仍有很多寒邪之气,容易引发身体不适。”李飞提醒老人和小孩,立春后气温回升,但大风降温仍是主流天气,且雨天比较多发,故各种冬春季的疾病还是处于高发状态。

“风邪是春季的主要致病因素。”李飞介绍,风邪主要分为外风和内风两种。外风容易引发头痛、头晕;外风引动内风,内风则是肝风动,引发肝热、肝阳、肝火上攻,血压经常呈现大波动。大风干扰,也容易导致部分老人心脑血管疾病复发。反复无常的气候变化 还容易引发上腹部闷胀、疼痛、暖气频繁、反酸及食欲减退等症状,肠胃不佳的老人、孩子应对脾胃进行全面调养。

### 早睡早起多梳头

晚上不要睡得太迟,早上要早起,养成早睡早起的习惯,以适应自然界的生发之气。起床后宜披散着头发,松开衣扣,舒展形体,在庭院中信步慢行,这样使思维易迅速活跃起来。老年人晚间睡眠质量一般不高,宜安排一定时间的午睡。

中医认为,人的头顶汇集了许多穴位,头也是诸阳之首,阳气是从头顶开始生发的。惊蛰时节,人们必须养阳,所以多梳头对养阳有一定好处。

### 多吃时令菜

两千多年前的孔子就告诫我们“不时,不食”,就是说,不是这个季节的水果就不吃。时令菜也是“运气菜”。食物一要讲究“气”,二要讲究“味”。因为食物和药物都是由气味组成的,而药物、食物的气味只有在当令时,即生长成熟符合节气的,才能得天地之精气。惊蛰时节,吃什么养生呢? 时令菜包括有养阳之用的韭菜,助长生机的豆芽、莴苣、葱、豆苗、蒜苗;滋养肝肺的水果,如草莓、桑葚等。

因此,惊蛰时节,应遵循养阳防风的养生原则,而且春季,人体阳气顺应自然,向上向外疏发,因此要注意保护体内的阳气,凡有损阳气的情况都应避免。

## 爬楼梯锻炼 小心伤到膝盖

05版

## 警惕生活中的 “听力小偷”

05版

## 春季皮炎多发 18~40岁女性要当心

04版

## 银发打工族,累并快乐着

律师提醒:老人“再就业”要学会保护自身权益

02版

