

名医话养生

“倒春寒”来袭 老人应吃好穿暖

名医简介

王颖,安徽中医药大学第二附属医院教授、主任医师,脑病一科主任,中医学博士,第四批全国名老中医学学术经验继承人。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”。



□ 杨波 王津淼 记者 李皖婷 文/图

初春气候多变,前两天还是“暖风熏得游人醉”,没过两天又让人倍觉“春寒料峭”,这就是通常所说的“倒春寒”。

安徽省针灸医院脑病一科主任王颖表示,天气转暖以后,人们身体的抗寒能力和抗病能力下降,经受不住突然袭来的冷空气刺激,直接影响呼吸道黏膜的防御功能,全身的抗病能力整体下降,易使人体植物神经中枢系统发生紊乱,导致调节功能减弱。加上春季又是流感、流脑、病毒性肝炎等多种疾病流行或复发的季节,如不注意预防,“倒春寒”对人体的健康会造成一定的危害。

安然度过“倒春寒”,老人要这样做

研究表明,在“倒春寒”期间,老年人高血压、动脉硬化、中风、心绞痛以及心肌梗塞的发病率会明显提高。另外,消化性溃疡、慢性腰腿痛等慢性病也会因气候的变化而导致旧病复发或病情加重。

王颖提醒,当气温发生骤降时,老人应添衣保暖,特别是要注意手、脸的保暖。散步、慢跑、做操、打拳,结伴踏青春游等,都可增强身体素质和抗病能力。但春季锻炼不宜过早,最好等气温升高或太阳出来后再锻炼。

注意休息和保持情绪稳定,在精神上和体力上都不要过度疲劳和紧张。室内要经常保持清洁整齐,物品放置有序,闲时还可养花、种草。门窗要常开,使室内阳光充足,空气流通新鲜,这对防病保健大有裨益。

加强饮食调养,有助度过“倒春寒”

王颖表示,在“倒春寒”天气,不妨吃点味儿冲的食物,如洋葱、姜、蒜、芹菜等,可以起到预防疾病的作用。

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,春天应多吃一些辛味食物。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发散。另外,也可以吃一些辣椒、萝卜等。

注意养生禁忌,这些事千万别做

王颖特别提醒,滋阴、寒凉的食物不宜在此时食用,特殊病人除外,比如香蕉、梨、百合、银耳等。特别是生冷的东西,像冰淇淋、冷饮等,会将寒气聚集在体内,导致夏季脾虚,带来一系列不适。

一年之计在于春,春天是一年中非常重要的季节,对于养生也是如此。春季养生不要平和,一定要让心情欣然、愉悦,秋天养生讲求平和。

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

俗话说,病从脚起。“如今很多年轻女孩,很早就开始穿单鞋,对身体非常不好。”王颖解释说,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,不宜过早穿单鞋。

用好三招法宝,和“春困”说拜拜

□ 陈旭 记者 李皖婷

春困因乏夏打盹,睡不醒的冬三月,其实这是人体随季节气候变化自然的一种反应。春困并不是病,也不是睡眠缺乏,而是人体生理机能随着自然气候变化而发生的一种生理现象,是季节变化的结果。

一年之计在于春,大自然赐予我们春天的美景,却被恼人的春困困扰。该如何接招应对?快记下下面的对抗“春困”三法,赶紧跟“春困”分手吧!

揭秘:春困或是“吃”出来的

省卫生计生委专家表示,春困是季节交替形成的正常症状。春天湿气重,而人阳气不足就易被湿邪侵犯,脾不能正常运化,从而出现嗜睡、精力不足、疲倦,所以春困也称为“湿困”;另外,春天的生活习惯也会导致春困,如缺少运动、饮食不均衡都会造成脾胃功能失调,出现春困症状。

专家特别提醒,一般来说,春困是正常的,但如果太严重,则可能反映了身体的

某些疾病。

支招:对抗春困有三法

简单来说,对抗春困有三大法宝,就是“吃、动、睡”。

“吃”就是饮食均衡。油腻食物会使人身体变“酸”,就会使人发困,所以平时要多吃一些碱性蔬果,如马铃薯、香菇、洋葱、萝卜、花菜、香蕉、梨等,中和体内的酸性物质,有效缓解“春困”。另外,葱、姜、蒜等辛散之物适当吃,它可以振奋人的阳气,缓解“春困”。

导致春困的另外一个原因就是缺乏运动,所以要适当地动起来才能有效解决春困。当有困意时,不要任由自己打瞌睡,起身活动身体关节,使大脑兴奋,人在活动时,身体的循环加快,就有更多的血液运输到大脑,大脑也会更清醒。

很多人以为只有尽量睡才不会困。这种想法是错的。睡得多并不能解决春困,反而会导致生物钟不规律,影响健康。要保持规律的入睡习惯,在每天11点前入睡,早上7点起床,就算是周末也不能赖床。在温暖的中午,还可以午睡20分钟,补充睡眠。

着急穿春装,小心冻出颈椎病

实用颈椎操,每天10分钟,颈椎好轻松

□ 杨波 王津淼 记者 李皖婷

一直以来,冬季都是颈椎病的高发季节,可如今春寒料峭,不少年轻人也没能逃过颈椎病的魔爪。安徽省针灸医院康复中心专家董贇有一套自创的颈椎操,不妨跟着练一练,说不定这个春天颈椎病就不会找上你哦!

受寒是颈椎病的重要诱因

寒冷会诱发颈椎病,是因为颈部肌肉暴露在外易受寒气刺激,使局部肌肉保护性收缩,导致颈部肌肉紧张痉挛,进而压迫到神经、血管,发生颈肩关节疼痛、酸胀、落枕、手臂麻木不适、四肢不温。如原来颈部已有病变,就更容易诱发颈椎病。

除了受风寒,头颈部的外伤、落枕、枕头不当、坐姿不良、长时间伏案工作等都会诱发颈椎病。

医生特别提醒,如今春暖花开,要随时注意颈部保暖,不要太早换上单薄的春装,避免穿过于低领的衣服。要特别注意不能长时间保持一个姿势,应在工作1小时左右,站起来活动一下颈肩部,让颈肩部的肌肉放松,以减轻颈部疲劳。站立行走时,眼睛要平视前方,不能边走边玩手机。躺着休息时,不要看书;习惯侧卧位者,应使枕头与肩同高。睡觉时,头颈部不要直接吹冷风。

自创颈椎操,每天做做没烦恼

董贇自创了一套董氏颈椎操,共八式,如果每天能做一做,有助于预防颈椎病。

第一式 双手托天

准备动作:两脚分开平行站立,与肩同宽。双手自然下垂于体侧,目视前方,全身放松。

双手腹前交叉,掌心向上,目视掌心。双掌缓缓上托至胸前,随之两臂内旋向上托起,掌心向上,至肘关节伸直,缓慢抬头,目视两掌背。略停片刻,两手松开,从身体两侧缓慢下降到原位,同时目视前方。重复6~8次。

第二式 左右回顺

准备动作:两脚分开平行站立,与肩同宽。

双手自然下垂于体侧,目视前方,全身放松。

双肩外展至45°,然后双肩充分外旋,两前臂旋后,两掌心向外,头颈缓慢向左旋转至最大,眼向左后方看。略停片刻,回到原位;双上肢活动同上,头颈缓慢向右旋转至最大,眼向右后方看。略停片刻,回到原位。重复6~8次。

第三式 左右侧屈

准备动作:两脚分开平行站立,与肩同宽。双手叉腰,全身放松。

头颈缓慢向左侧屈到原位,略停片刻,回到原位;头颈缓慢向右侧屈到原位,略停片刻,回到原位。重复6~8次。

第四式 伸颈拔背

准备动作:两脚分开平行站立,与肩同宽。双手叉腰,全身放松。

头顶部向上伸,如顶球一般(隔墙看物)持续3秒,回到原位。重复12~16次。

第五式 前伸探海

准备动作:两脚分开平行站立,与肩同宽。双手叉腰,全身放松。

头颈缓慢前屈并转向右下方,双目向右下视,略停片刻,回到原位。头颈缓慢前屈并转向左下方,双目向左下视,略停片刻,回到原位。重复6~8次。

第六式 回头望月

准备动作:两脚分开平行站立,与肩同宽。双手叉腰,全身放松。

头颈缓慢后伸并转向右上方,双目向右上方视,略停片刻,回到原位。头颈缓慢后伸并转向左上方,双目向左上方视,略停片刻,回到原位。重复6~8次。

第七式 金狮摇头

准备动作:两脚分开平行站立,与肩同宽。双手叉腰,全身放松。

头颈缓慢做大幅度环转运动,依顺时针和逆时针方向交替进行,各6~8次。

第八式 双肩回旋

准备动作:两脚分开平行站立,与肩同宽。双手自然下垂于体侧,目视前方,全身放松。

双肩用力向上、向前、向下、向后做回旋运动,重复6~8次;双肩用力向上、向后、向下、向前做回旋运动重复6~8次。