



## 春分时节乍暖还寒，衣食住行一定要注意！

### 送您一套防“倒春寒”攻略



这几天的气温就像过山车，忽上忽下，让许多人招架不住。据气象部门预告，气温短暂回升后还有一次降温过程。在这乍暖还寒、气温多起伏的季节，衣食住行应该注意什么？什么样的病人要格外注意防范？一起来看安徽省针灸医院孙培养主任等专家从衣食住行4个方面为我们带来的防“倒春寒”攻略。 ■蔡富根/文

#### 1.衣

孙培养主任说，根据“春捂秋冻”的保健原则，早春气候变化剧烈，乍暖还寒，甚至会出现刮风降温、寒流过境的天气，所以一定要注意防寒保暖，不可过早地脱去冬衣，衣服宜渐减，防止风寒侵袭，诱发感冒、哮喘、肺炎等疾病。年老体虚者或合并有心脑血管疾病者尤其要注意颈项、肩背部的保暖，防风御寒，时备夹衣，遇暖易之，顾护阳气，以预防脑卒中、心梗等疾病的发生。同时内衣需相对宽松舒适，吸湿透气，以预防细菌滋生。

#### 2.食

根据“天人相应”的理论，春季阳气初生，养肝是纲，《素问·脏气法时论》记载：“肝苦急，急食甘以缓之……肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泄之。”因此，孙培养主任提醒，春季肝旺之时宜食辛甘发散之品，而不宜食酸收之味，可以酌情适当食用辛温升散的食品，如山药、豌豆苗、春笋、花生、葱、香菜、韭菜等以养肝健脾。宜少食羊肉、狗肉、猪头、鸡头、海腥鱼、虾、蟹及生冷油腻之物以免伤及脾胃。

#### 3.住

孙培养主任说，根据《素问·四气调神大论》中提出的“春生、夏长、秋收、冬藏”的四个不同季节特点，适当调节个人生活起居。春季应顺从“春生”的特点，夜卧早起，使体内阳气不断的生发。同时要谨防“春困”，冬季皮肤血管受到寒冷刺激，血流量减少，大脑和内脏的血流量相对增多，进入春天之后，随着气温的升高，特别是在风和

日丽的天气，皮肤毛孔舒张，血液供应明显增多，而供应大脑的血液相对减少，故而产生困倦疲乏感，此时应早睡早起，调摄情志，开窗通风，起居有常。

#### 4.行

关于行，孙培养主任建议，春季冰雪消融，自然生发之气始生之时，我们要披散发头，松缓衣带，舒展形体，在庭院或公园中信步慢行，以利于春阳的生发，或选择明媚之日，走出家门到公园、郊外游赏踏青放纸鸢，亦可钓鱼赏花打太极，使阳气生发，吐故纳新，增强体质。但应注意早起锻炼不宜过早，需待日出后阳气旺盛之时以免受风寒致病，且注意防止运动过度，过多劳累，伤及正气。

四时阴阳是万物之根本，是自然界万物生长变化的规律，同时也是养生的根本。而四时养生的基本原则为“春夏养阳，秋冬养阴”。因此在春季顺应阳气之用而养生，调养肝脏，饮食有节，起居有常，不妥作劳显得尤为重要。

### 春捂“捂”哪里？ 关注三个部位

#### 1.腹部

肚脐和腹部的其余部位不同，脐下无肌肉和脂肪组织，血管丰富。肚脐受凉后易引起胃肠功能紊乱，出现呕吐、腹痛、腹泻等消化系统疾病。

#### 2.背部

背部保暖可预防疾病，减少感冒几率。后背如果受寒，容易阳气不足。

#### 3.脚部

我国唐代药王孙思邈主张“下厚上薄”。因为人体下身的血液循环要比上部差，容易遭到风寒侵袭。因此，裤子、袜子、鞋子一定要穿得暖和点。

## 春寒料峭，三种疾病易发

在这春寒料峭的季节里，最易引发心脑血管疾病、呼吸道疾病、风湿疾病这三种疾病。如何预防，专家给出了以下建议：

#### 1.心脑血管疾病

在“倒春寒”天气中，人体受到低温刺激后，会出现交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，致使心、脑负荷加重引起血压升高，脑部缺血缺氧，加速血栓的形成。同时由于初春时节气候干燥，人体消耗水分多，容易导致血液黏稠，血流减慢。中风发生时往往都有一些早期征兆，如有黑蒙现象的短暂性视力障碍，常常哈欠连天等。凡是出现这些征兆者，都必须引起重视，及早到医院进行全面检查，必要时再做脑血管造影。

**建议：**心脑血管疾病的主要防治方法其实很简单，首先就要防止出现栓塞，要注意保暖。其次就是晨练的时候应该注意，不要突然大幅度锻炼，不然很可能会引起神经兴奋性突然增高。然后就是要改变自己的不良生活方式，多吃富含精氨酸的食物，而且控制血脂和血压是最关键的。

#### 2.呼吸道疾病

温暖的气温使呼吸道致病性微生物活跃，突然变冷容易引起人体受凉，呼吸道局部温度也随之降低，抵抗力减弱，病毒或细菌极易入侵，原来在呼吸道寄生的病毒细菌也会乘机捣乱，很容易诱发各种呼吸道疾病，如流感、肺炎、哮喘等。

**建议：**天气寒冷，夜晚居室当门窗紧闭，以防睡梦中被寒风所袭，但不可整天关门闭户，白天需适时开窗通风换气，保持室内空气新鲜和阳光充足，这样就使各种病菌失去滋生的条件。

#### 3.风湿类疾病

风湿病的致残率比较高，但是如果早点防治，就可以控制其发展甚至是治愈。所以说，在这个特殊的日子里，我们一定要做好预防工作。

**建议：**首先，就是要加强锻炼，增强身体素质，经常参加体育锻炼或者是生产劳

动，比如保健体操、气功、太极、散步等，都是非常有好处的。

其次，无论是工作还是生活，劳逸结合是非常重要的，而且要保持正常的心理状态，不要在精神方面给自己太大的压力。



## 抵抗“倒春寒”，从吃入手

要想更好地抵抗“倒春寒”，还应从吃的方面入手。合肥市妇幼保健院东院国家二级营养师程圣鸿支招，教你通过饮食来解“春困”！

**1.多吃萝卜。**吃萝卜不仅有助解春困，对于身体弱，体质偏寒，想要在春季补身体的人群，也可试着在煲羊肉汤时放胡萝卜或白萝卜，用这种相对平缓、较平顺方式去补。

**2.多吃富含钾的食物。**富含钾的食物对肌肉

缓解会有一定的作用，如香蕉、橙子、青菜、白菜、菠菜等。

**3.补充维生素。**维生素食物来源众多，避免因饮食单一而缺乏部分的维生素，如只吃肉，不吃蔬菜、米饭，会导致维生素缺乏，也会产生春困。

**4.选择蛋白含量较高的食物。**如鱼、虾、蟹等白肉食物，还有羊肉、牛肉等红肉，不仅蛋白含量较高，含铁量也比较丰富。