

微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

丁蕾为患者施针

## 谷雨养生:疏肝、健脾、温阳

——访青岛市海慈医疗集团治未病科主治医师 丁蕾

“谷雨时节,万物生长渐旺,但天气尚未尽热,而随着降雨增多湿气已至。此时养生应当以‘疏肝、健脾、温阳’为要,以助肝气、阳气升发,安然入夏。”日前,青岛市海慈医疗集团治未病科主治医师丁蕾,从衣、食、住、行及日常保健等方面,讲解了谷雨时节的养生要点。

## 起居:晚睡早起以养肝

丁蕾介绍说,中医理论认为,春季养生应顺应自然规律。在作息方面,她建议大家,尤其是中老年朋友要做到“晚睡早起”。“这并不是指熬夜,而是相对于冬季的早睡晚起而言,春季可以适当调整睡眠时间,早起以迎接清晨的阳气。”丁蕾进一步介绍说,晚睡是要在保证充足睡眠的前提下,适当延后入睡时间,以适应春季阳气渐长的特点。

门时应戴好帽子、围巾等防护用品,这些简单的防护措施能够有效预防由风邪引起的面瘫、颈椎病等疾病。

丁蕾还提醒,“春捂”要适当,15℃是“春捂”临界点,如果温度过高还在“春捂”就容易诱发“春火”,同样容易生病。因此,她建议中老年朋友们谷雨时节后多关注天气预报,根据天气变化及时调整衣物。

## 饮食:温阳散寒,调理脾胃

丁蕾指出,谷雨过后,按照春天是阳气生发的自然规律,在饮食上应多食用具有生发作用的食物。例如,笋类、韭菜和生姜等,这些食物都具有温阳散寒的功效,有助于提升体内的阳气,抵御春寒的侵袭。

“春天还需要特别关注脾胃的调理。”丁蕾强调,饮食以七八分饱为宜。过度饱食会增加脾胃的负担,影响消化功能的正常运作。因此,在春季饮食上,应尽

量选择清淡易消化的食物,避免油腻、辛辣等刺激性食物的摄入。注重食物的多样性,多摄入新鲜的蔬菜、水果和粗粮,以补充身体所需的各种营养素。此外,适量摄入富含蛋白质的食物,如鱼、瘦肉、豆类等,也有助于增强身体的抵抗力,应对春季多变的天气。

## 运动:适当运动抒发肝气

谷雨之后,进行一些温和的户外活动是春季养生的另一重要环节,丁蕾认为,适当运动有助于抒发肝气。

丁蕾建议,中老年朋友理想的运动时间是早晨七点之后,可以适当进行一些如慢跑、快走、跳舞、做操、打拳等较为缓和的运动,这些运动不仅可以活动筋骨,增强体质,更能顺应春季的生发之机,促进体内外的气体交换和吐浊纳清。

然而,春季运动也需注意适度。运动前要做好热身,避免运动损伤。

## 穴位:揉一揉疏肝健脾

中医提倡通过按摩特定穴位达到疏肝健脾、温阳养生的效果。

**中脘穴** 此穴位位于上腹部前正中线上,肚脐上4寸的位置。按摩中脘穴有助于改善腹胀、腹痛等消化不良的症状。按摩时,可用拇指的指腹对中脘穴进行推揉,力度适中,每次持续3到5分钟。

**足三里穴** 位于小腿外侧,犊鼻下3寸的位置。每天坚持按摩这个穴位,可健脾和胃,补中益气,具有一定的理气降逆的作用。

**太冲穴** 位于足背第一、二跖骨接合前的凹陷处。按摩太冲穴可以辅助治疗眼科相关疾病、耳源性性格疾病以及胸部疾病等。按摩时在太冲穴进行反复点、揉,时间以2~3分钟为宜。

丁蕾强调,这些穴位按摩方法简便易行,适合中老年朋友在日常生活中进行自我保健。对于某些特定病症或体质较为虚弱的人群,丁蕾建议在专业中医师的指导下采用其他中医外治法,如针灸、拔罐、督灸等,以达到更好的养生效果。 记者 王镜

扫码  
观看更多  
视频内容

## 为您提醒

这些症状  
是“耳背”前兆

老年人随着年龄的增长,听力会逐渐下降。但如果听力下降程度越来越严重,同时伴随耳鸣的出现,要提防老年性耳聋。尤其是平时出现以下情况,更要加以注意。

**听不见** 从对门铃声、电话铃声、鸟叫声等尖锐的声响不敏感,逐渐对所有声音都不再敏感。

**听不懂** 虽然听得见声音,但理解能力下降,很难分辨别人在说什么。

**听得烦** 别人小声说话听不清,大声讲话又嫌吵。

**视觉转化** 对声音的判断力下降,有时会用视觉进行补偿,比如在与他人讲话时,可能会特别关注对方的嘴唇及面部表情。

**情绪异常** 旁人的眼光越是异样,就越不愿讲话,出现社交退缩、孤独,甚至伴随焦虑、抑郁等情绪。

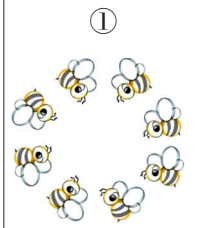
老年性耳聋是不可逆的,但如果能在日常生活中注意保健,可延缓听力老化进程。在饮食上多补充锌、铁、钙等微量元素。尤其是适当食用富含锌的食物,如海鱼、鲜贝类等,对预防老年性耳聋很有好处。老年人的血管弹性差,情绪激动很容易导致内耳血管的痉挛,引起耳朵缺血、缺氧,导致听力下降,因此遇事莫慌,保持心情舒畅。尼古丁和酒精都会损伤听神经,因此要戒烟限酒。少去环境噪音大的场所。积极锻炼可促进全身血液循环,内耳的血液供应也会随之得到改善。 陈佳

打嗝异常  
警惕胃癌

打嗝频繁需要警惕器质性病变,包括胃肠道疾病、呼吸系统疾病、神经系统疾病等,特别是还伴有反酸、腹胀、腹痛、黑便的,要警惕胃癌的可能。

如果出现异味十分严重的饱嗝或高度频繁的反胃现象时,可能是身体在敲响警钟,最好及时就医。

当出现以下情况,也建议去医院检查:连续2天打嗝且不能缓解;喝水、深呼吸、屏气等方法不管用,没有停下来的征兆,打嗝频次过多的(每分钟打嗝超过60次甚至更多);吃了抑制胃酸分泌的药,但没有缓解,或更加严重;每次打嗝不是很严重,但是长时间打嗝;严重影响日常生活的打嗝。 孙薇



①



②



③



④



⑤



⑥

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240419”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

4月17日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、临危受命;  
2、人各有志;  
3、人山人海;  
4、如雷贯耳;  
5、夜以继日;  
6、阴差阳错。

缓解春困乏力  
按摩脚背三穴

春天,很多人会出现春困、乏力等情况。春季经常按摩脚背上的太冲、行间与大敦三个穴位,能够减轻季节变化带来的各种不适。

**1. 太冲穴** 此穴位位于脚趾缝往脚背上4厘米的凹陷处,有泻肝火的作用。

**2. 行间穴** 此穴位位于大脚趾和二脚趾缝上,是肝经子穴,中医有“泻行间火而热自清”之说。

**3. 大敦穴** 此穴位位于脚趾上,大拇趾“趾甲根”内侧往下2毫米的地方,是镇静及恢复神智的要穴。

**按摩方法** 睡觉前,用热水泡完脚后,盘腿端坐,先找到太冲穴进行按摩。然后从太冲穴向行间穴方向刮推,每处穴位可推按3分钟。最后,对大敦穴采取点按的方法,即用大拇指压在穴位上左旋按压15次,右旋按压15次,接着用力按压此穴10秒钟,慢慢呼气。 胡航

## 防“癌”需管住嘴

“癌从口入”,有许多癌症与不良生活习惯密切相关。因此,日常生活中要注意做到以下几点。

**远离霉变食物** 发霉的花生、玉米、瓜子,劣质花生油,变质大米等食物中含有黄曲霉毒素,是诱发肝癌、胃癌、大肠癌等消化道癌症的元凶。

**对烧烤食品要敬而远之** 烧烤食物的种类繁多,如猪肉、牛肉、羊肉以及虾、蟹、贝类等海鲜产品,在烟熏火烤的过程中会产生强

致癌物。若是抵挡不住烧烤美味的诱惑,长期吸入或食用此类食物容易诱发肺癌、肝癌、大肠癌、胃癌、白血病等。

**不可经常吃油炸食品** 炸麻花、炸油条、炸春卷等,常吃这类油炸食品,进入体内的丙烯酰胺可代谢转化为致癌活性代谢产物环氧丙酰胺,易引起肠癌、肾脏癌、膀胱癌、乳腺癌等。

**自觉抵触加工肉制品及高盐腌制品的诱惑** 腊肉、火腿肠、香肠等食品,

含有亚硝酸盐,吃了后与胃内生物胺结合,会形成致癌物亚硝胺,会引发鼻咽癌、食管癌、胃癌、肝癌、大肠癌等。

**切忌吃过烫饮食** 过烫的食物不仅会损伤口腔黏膜,还会刺激和损伤食管黏膜,导致食管黏膜增生,留下瘢痕和炎症,进而会恶变为食管癌。

**杜绝吞云吐雾** 香烟燃烧的烟雾中含有超过上千种化学物质,尼古丁、焦油、镍等都有致癌作用。 杨峰

## 手脚针刺痛 小心这种病

糖尿病疾病若长期对外周神经“甜蜜的宠爱”而让神经末梢出现异常,可能导致神经病变,并随着疾病的进展,发展为痛性糖尿病性周围神经病。

糖尿病性周围神经病是糖尿病导致的神经病变并发症,多表现为对称性多

发性感觉神经病变,常累及下肢,可表现为烧灼样、针刺样或电击样疼痛等为主的一系列症状,称为痛性糖尿病周围神经病变。

痛性糖尿病周围神经病最突出的症状是疼痛,因疼痛出现间歇性跛行。疼痛患者会服用止痛药物来止痛,

初期有效,但随着病变发展逐渐失效,药物剂量会逐渐加大甚至服用多种止痛药物,这会引发一系列副作用。

该病确诊依据为有明确的糖尿病或糖耐量异常病史,有足或手部烧灼样、针刺样或电击样疼痛等为主的临床表现。 蒋小龙