

微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

# 一年四季春为首 五脏春季肝当令

春季养生,就是指在春天通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。根据传统的中医的五行理念,肝属木对应春、心属火对应夏、脾属土对应长夏、肺属金对应秋、肾属水对应冬,那么春季如何养生才能强健体魄预防疾病呢?

近日,记者采访了北京名老中医、副主任医师刘胜利教授。



## 专家介绍

刘胜利,副主任医师、北京名老中医,出生于中医世家,毕业于河北中医学院,50余年中医临床诊疗经验。自幼学习中医,早年跟随著名老中医门兆义、杨少伯(第二批国家级名老中医)主任学习临床中医学,后于谢海洲门下进修中医理论,研究中医精粹,副主编中华临床医学系列丛书《中医脑病学》,主要从事中医内科、脑病科、心脑血管、呼吸系统以及耳鼻咽喉科临床疑难杂症治疗。

“损伐肝气”。

## 预防过敏,润肺通气

花粉过敏是春天最容易出现的,轻者打喷嚏、流鼻涕、流眼泪,重者可诱发哮喘。花粉过敏的人,要避免去花草树木茂盛的地方,鼻炎患者在春季也会加重症状,因此注重润肺通气,预防过敏加重症状,平时外出到公共场所一定要佩戴口罩。

如果春季违逆了肝脏的生发条达之性,就会产生肝郁、肝风、肝火等变证,不仅影响人体的情绪,而且会损伤“肝藏血”的功能,从而损伤人体正气,所以,春季养生之道,在于养身与养心并重。

眺达

以很多人会在春季出现肝气渐长,要保持心态健康、情绪通畅,肝喜通达恶抑郁,人们会发现春季容易暴躁,爱发火,就是因为肝气郁结所致,所以平衡心态非常重要。

## 起居锻炼,适度饮食

人生于自然,应顺应自然规律,冬季寒冷,适宜进补,但春季舒畅、升发,食补药补都要逐渐减少,食盐摄入量也要控制,因为咸味入肾,吃盐过量易伤肾气,不利于保养阳气,所以也要减少食盐的摄入,根据自身情况选择合理的运动。

饮食春天宜酸甘口味,不宜吃过辣的东西,以免

## 注意饮食,休息规律

刘胜利教授表示,春天气温回升,皮肤毛孔和血管处于迟缓舒张的状态,血流缓慢,流入大脑的血液就相应减少,于是出现“春困”现象,这个时候我们要平衡饮食,多吃富含蛋白质的食物,满足人体基础的代谢需求,加强运动锻炼,确保精神饱满,精力充沛,睡眠规律,起居有常,使情志随着春天生发之气而舒畅。

## 注意情志,保养肝脏

中医学认为,肝脏在五行中对应“木”,春季为草木繁荣的季节,故春季主肝,肝气生发,在情绪主怒,所

## 膏方的适应病症

1. 呼吸系统(过敏性)疾病:哮喘、慢性咳嗽、老慢支、肺心病、咽炎、鼻炎、过敏性疾病等。

2. 消化系统疾病:慢性胃炎、慢性腹泻、溃疡性结肠炎等。

3. 亚健康调理:年老体弱、素体亏虚、大病初愈、慢性疾病、全身乏力、精力减退、体质下降、常感疲倦、头痛、失眠、记忆力减退等。

4. 中医妇科调理:手足冰冷、月经不调、女子不孕、产后体虚、慢性盆腔炎、更年期综合征、内分泌紊乱、容颜早衰、气血两虚、肾精不足等。

5. 儿科膏方调理:小儿易患感冒、咳嗽、哮喘、厌食、慢性腹泻、生长发育迟缓等。

6. 肿瘤康复:肿瘤术后、放疗后、体质虚弱、胃口不佳、全身乏力、动则汗出、头晕健忘、脉细无力等。

7. 各类老年病:高血压、高脂血症、老年性痴呆、失眠健忘等。

8. 心脑血管病:冠心病、脑栓塞、中风后遗症患者表现为:心悸气短、胸闷不舒、肢体麻木、乏力、头晕头昏等。

9. 风湿类疾病:风湿、类风湿关节炎、免疫系统疾病表现为:肢体关节酸痛、怕风、关节疼痛、僵硬等。

10. 肾系疾病:慢性肾炎、肾病综合征、尿路感染患者表现为:精神倦怠、口干咽燥、潮热盗汗、腰膝酸软等。

11. 血液系统疾病:缺铁性贫血、再生障碍性贫血、慢性白血病、骨髓移植术后等患者。

12. 男性调理:肾虚体弱、腰膝酸软、阳痿早泄、弱精少精等。

## 春季调理膏方 注意事项

依据春季的气候特点和人体的生理病理特性,膏方应多选用生发条达气机之物,以舒发人体壅滞的气机,同时兼顾补益阴精以备阳气升发之需。

1、早春时节,春寒料峭,阳气动而未发,进补膏剂以宣为主,若久病体虚,或外科手术后气血亏损,或儿童体质素虚,生长发育迟缓者可适当进补温散升提之品,以助发陈阳气。

2、春夏相交之时,阳气逐渐升腾,膏方应注意固护阴液,若春季患温热病之后,津伤液亏者,则需凉补以滋阴生津,兼宣肝气。

3、宣发肝气时,忌用大温大热之品,辛甘之物既可助春季人体阳气升发,同时还可养脾气,防止木旺贼土。

## 春天养生季 膏方调体质

一剂膏方百味功。膏方者,不损胃气,易于消化,有利吸收,无汤剂味苦难服之忧,便于携带,宜于保管。东阿双胶膏方研究院多年致力于研究膏方的临床应用,其所研究的膏方因人处方,量身定做,对症下药,针对性强。东阿双胶膏方研究院在制作膏方之前需要根据个人体质、四季时间等方面进行辨证论治。

### ◎气虚阳虚体质

初春气温不稳定,忽冷忽热,要适度地“春捂”。气虚阳虚体质人群本就怕风怕冷、易感冒,体虚乏力,因此仍要注意衣被保暖,中年以上人群还要顾护腿部及关节。可以服用具有益气温阳的膏方以补益脾肾,改善体质,增强抵抗力。

### ◎气郁痰血体质

中医理论认为,春季肝气旺盛而升发,容易出现心烦失眠、精神不佳等肝郁气滞症状,气机郁滞久则成痰。建议服用解郁活血膏方,行气疏肝化痰,调达肝气。

### ◎阴虚体质

春天气候干燥,易加重阴虚体质人群津亏燥热症状如口干咽燥、手足心热、盗汗等,滋阴膏方可调

理阴虚体质。此外避免熬夜,忌大汗伤阴,注意及时补充水分。

### ◎痰湿湿热体质

脾为生痰之源,脾虚则痰湿积聚,在春天尤为常见。加之阳气生发,易化热。表现为痤疮、胸闷痰多,困倦、大便粘滞等症,健脾化湿的膏方可祛邪扶正,健运脾胃且化痰利湿,顾护中焦。

### ◎特禀质

春暖花开,特禀质人群对花粉避之不及,因为春天的花粉,会给他们带来很多烦恼。如喷嚏不断、眼泪鼻涕交流、咽痒作咳、荨麻疹发作等。内因在于气血亏虚,不能固表。可以服用益气固表膏方以补益脾肺肾,提高自身抵抗力。

中焦



## 中医研学游

### 膏方理疗 一人一方

不同人群因年龄、性别、性情、劳逸、起居环境、先天禀赋、后天调养等不同而有体质上的差异,选择药物不同可使膏方产生不同效果,故用药制膏当因人而异。医生根据患者不同体质特点和病情不同症状、体征进行详细诊察与辨证,将望、闻、问、切四诊合参,从整体出发,辨证择药配伍施膏,充分体现了和因人、因时制宜的个体化处方原则。

## “康养东阿”中医药文化魅力游学新体验

为弘扬中医药传统文化,普及和传播中医药健康养生理念,全国中医药文化宣传基地东阿阿胶城联合国内名医大师,发起的中医养生东阿直通车即将发车,4天3夜带您超值体验中医圣城的神奇魅力。

魅力一:游览一生必须要去的中医圣地——古城东阿,感受五千年国医文化韵,在这里参访、研习、问诊,感受百名国医妙手回春之神奇;

魅力二:从中医药饮食、起居、情志调摄、食疗药膳等生活场景沉浸式体验、学习古代皇室贵族专享的膏方、食疗、茶疗、音疗、理疗、心疗、功疗中医全息七大疗法,用中医的智慧武装自己,将健康牢牢地掌握在自己手中;

魅力三:亲临东阿药王山,给自己和家人祈福祈寿保平安;

魅力四:品味“小国宴”——阿胶宴、全驴宴;

魅力五:豪华大巴接

送,入住星级酒店,专属服务人员全程陪同。

招募范围:只要您年龄在55岁以上,只要您热爱中医均可报名。

【4天3夜中医研学游费用原价1700元/人,电话报名可享受“青岛中医药文化推广周”专项活动补贴】

电话报名费用仅需298元/人,398元/夫妇

招募人数:50人

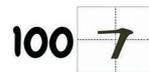
发团时间:报满为止

报名热线:0532-55715169/66988549

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“230301”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

2月27日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、点到为止;  
2、歧路亡羊;  
3、血肉模糊;  
4、一举一动;  
5、以防万一;  
6、异口同声。