



## 注意保暖避湿气

民谚提到“雨水非降雨，还是降雪期”。随着雨水时节到来，大地虽有回春之势，但气温仍较低，雨水节气也经常出现“倒春寒”现象，温差变化较大。

“寒”与“湿”是雨水节气的主要天气特点。为避免寒湿侵袭人体，在穿衣方面，市民需要注意保暖。

为了避免湿气在身体表面滞留，建议市民首先选择棉质、透气性好的衣物。此外，市民们要重视“春捂”，脚部、背部、腹部都要关注到位，谨防感冒、腹泻等疾病，切不可因爱美过早减去衣物。对一些特殊人群，如血液病患者，由于本身机体骨髓造血功能异常，御寒抗邪能力差，较常人更易发生感染、出血、贫血等症情，在晴雨交替及温度变化较大的雨

## 初春遇寒潮 牢记6大防护要点

**保暖护好头和脚:**首先要注意防寒保暖，重点护好身体的两头——头和脚。戴好帽子，穿双暖和的鞋子。

**别胡乱进补:**三餐定时定量，不暴饮暴食，饮食注意荤素搭配，可多吃蔬菜和水果。同时注意少吃刺激、生冷和难以消化的食物。药补切忌盲目，应在医师指导下进行。

**洗澡先洗脚:**气温低时，温热的洗澡水突然从头而至，或导致心、脑等重要脏器急剧缺血，头晕、胸闷甚至引发心绞痛、心梗等。洗澡前先用热水冲冲脚，待脚部暖和后再慢慢往身上淋水，逐渐适应。

**热身后再出门:**在寒冷天出去活动时，尤其是老年人，先在家里把准备工作做充分，做做热身活动，等肌肉热起来，不再僵硬了再出门。

**适时接种疫苗:**建议老年人等高危人群及时接种流感疫苗、肺炎疫苗等，以防感染呼吸系统疾病。

**吃的药别乱停:**密切监测血压等指标，发现异常，及时找医生调整药物。不可随意停药，否则很可能出现病情波动，甚至出现危急重症。**王真**

## 雨水养生:调理脾胃 调畅情志

雨水是二十四节气中的第二个节气。在中医养生中，雨水节气是一个重要的时间节点，这个阶段，天气变化频繁，时而潮湿阴冷，时而温暖干燥；气温起伏不定，乍寒乍暖……市民朋友也要顺势而生，做好养生保健。

水节气，更应照顾好自己。

### 食 调理脾胃 省酸增甘

雨水节气，气候潮湿寒冷，人体脾胃功能相对较弱，容易出现消化不良、食欲不振等情况。春属木通肝，脾胃属土，脾胃与肝密切相关，春季肝气容易过旺，也容易发生肝脾不和、肝胃不和的消化道疾病。

在饮食方面，建议喝点米粥以补养脾气，健脾化湿。粥以大米或小米为主，可适当加山药、莲子、薏米等。酸味入肝有收敛之性，甘味入脾经，食之可健脾。

雨水时节要少吃酸性食物，适当多吃山药、大枣、南瓜、栗子、甘蔗等甘味食品。此外，根据“春夏养阳”的中医养生原则，市民可适当食用一些温补食材，如姜、葱、蒜、韭菜、羊肉等，有助于温脾助阳化湿，驱寒暖身。

随着人们物质生活水平提高，大家可以选择和食用的食物十分丰沛，但也要注意饮食有节，切莫吃得过饱，少食油腻之品，避免加重脾胃负担。

### 住 室内通风 防潮除湿

雨水节气，气候潮湿，室内容易出现潮湿、发霉等情况。要保持室内通风，尤其是在晴好天气，保持空气流通，防止湿气滞留，更要定期清洁卫生间、厨房等潮湿易滋生霉菌的地方，避免霉菌滋生，必要时可借助除湿机、风扇等工具防潮除湿，保持室内干燥清洁。

### 行 适度运动 调畅情志

《素问·四气调神大论》中提到“春三月，夜卧早起”。此时，人们应该根据四季阴阳消长的变化，告别冬日蛰伏封藏的状态，顺应

春季万物萌发之势，逐渐增加活动。雨水节气多雨多湿，建议市民还是以室内运动为主，可以选择瑜伽、太极拳、游泳等，并通过跑步、踏步机等加强腿部运动，调畅气血。

湿冷的天气易影响情绪，人们常感到烦躁、心情不佳。可通过听音乐、阅读、与朋友交流等方式来调节情绪，保持心态平和。**陈海琳**

### ■ 链接 ■ 雨水节气食疗推荐

#### ► 防风粥

防风10—15克，葱白2根，粳米30—60克。先以防风、葱白，水煎取汁，去渣；另取粳米煮粥，待粥将熟时加入药汁，煮成稀粥服食。祛风解表，散寒止痛。适宜于感受风寒，恶风自汗，头身疼痛，风寒湿痹者。

#### ► 山楂乌梅消滞茶

山楂10克，乌梅10克，谷芽10克，麦芽10克，冰糖适量。所有药材洗净后放入瓦煲，加水600毫升，大火煮开，转小火，再煮20分钟后加入冰糖即可。生津止渴，开胃消滞。

## 做好四件事 这类疾病不上门

新春佳节，聚会喝酒、熬夜打牌在所难免。专家提醒，以上这些因素均不利于前列腺的健康。如果男性出现尿频、尿急、尿痛或伴有小腹部等不适，甚至出现排尿困难，就要考虑可能是前列腺出现问题，一定要及时就医。冬春季养护前列腺提醒做好以下几点：

**防寒保暖，热水盆浴:**寒冷冬季注意前列腺关键部位的保暖，及时穿秋裤，外出避免直接坐凉椅子。热水盆浴，准备一大盆热水，水温控制在40℃左右，坐在水盆里，每天一次，每次20—30分钟，促进前列腺血液循环，缓解病症。

**定时饮水、不要憋尿:**前列腺患者应养成定时饮水的习惯，建议每日饮水量在2000ml左右。夜尿次数多的患者，可增大白天饮水量，睡前尽量避免饮水。憋尿会让膀胱过度充盈，减弱逼尿肌张力，容易诱发尿潴留，平时“有尿就排”。

## 膝关节“积水”要抽出来吗

膝关节“积水”即膝关节积液。当膝关节滑膜与周围组织出现炎症反应，滑膜分泌的滑液量增加，滑膜表面正常吸收和分泌功能失衡，滑液无法及时吸收，便会在关节腔内积聚形成关节积液。

膝关节积液一定要抽出来吗？其实，正常的膝关节内也存有少量润滑液，大约在5毫升到10毫升，作用为润滑关节、营养关节软骨，减少关节活动摩擦。当膝关节有积液时，要不要抽出来，还要视情况而定。

当膝关节内有少量积液，没有症状，则无需处理。当有大量积液时，则需进行治疗。

首先，明确病因，针对原发病进行治疗。其次，经药物保守治疗。对于急性滑膜损伤、积血瘀滞，以活血化瘀为主，如合并急性非细菌性感染可联用非甾体消炎镇痛类药物，如合并细菌性感染需加用抗感染药物。再次，关节腔内药物注射治疗。非细菌感染性引起的关节积液可抽关节液并在关节腔内注射激素类

**避免久坐，适当锻炼:**久坐会增加前列腺的负担，导致前列腺充血，血液循环不畅会造成前列腺阻塞，建议每次不超过1小时起身活动片刻。

**不吃辛辣刺激的食物:**辛辣刺激食物会引起血管扩张，使前列腺和膀胱颈充血和水肿，出现疼痛、排尿不畅等症状。避免饮酒或少饮酒。适当吃海产品、瘦肉、粗粮、白瓜子、南瓜子等含锌量较多的食物。**刘旭**

药物抑制滑膜炎症反应，同时可注射富含血小板血浆(PRP)、玻璃酸钠或几丁糖促进膝关节功能恢复。最后，还有理疗、中医中药治疗、关节镜微创治疗等。

日常生活中预防关节积液发生，要避免着凉，膝关节遇到湿寒易影响局部血液循环，加速退变。健康减重，体重过重，加重膝关节载荷，加速磨损。避免反复深蹲膝，避免爬山或上下楼梯。适当借助助行器具，分担膝关节压力，提高步行稳定性。**程颢**

### 生活指南

## 春天推荐8种“天然养肝菜”

**苏莱:**有“护生草”的美誉，中医认为它性味甘凉，有清肝明目，和中益胃的功效，可以疏肝理气，消水肿而不伤脾胃。它的钙、钾、铁等营养元素也很丰富，还具有补钙、降脂、护血管等作用。

**春笋:**甘凉，可以疏肝理气，春天食用，符合减酸增甘的饮食原则，对养肝也有帮助。它还具有润肠通便、通利血脉的作用，尤其适合便秘、胃口不好、痰湿体质的人群。

**豌豆:**养肝祛湿，豌豆苗青色入肝，能疏肝理气，它富含纤维素，有助于通便。还有利水消肿、和中健脾、生津止渴的作用。

**菠菜:**有滋阴平肝、清理肠胃热毒的功效，有助于预防春季里因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等。

**韭菜:**李时珍在《本草纲目》里称韭菜为“肝之菜”。它含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，散发独特的辛香气味，有助于疏调肝气，增强消化功能。

**茵陈:**是春季常见的野菜，药食同源，入肝胆经，被称为“养肝第一草”。春季各种传常用它来预防肝炎。

**胡萝卜:**富含胡萝卜素，进入体内后转化成维生素A，不仅能保护黏膜，提高免疫力，还能够帮助肝脏细胞的修复，对缓解夜盲症和干眼症也有帮助。

**芹菜:**春天肝气旺盛，容易导致肝阳上亢，出现口干、头晕、失眠等问题。芹菜有清热平肝、祛风安神的作用，还能平稳血压，正适合现在食用。**高继明**

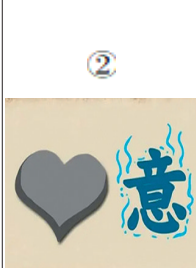
## 每天吃点洋葱 肝癌风险降低33%

研究发现，每天吃5—6克洋葱，肝癌风险下降33%。研究指出，洋葱等蔬菜富含膳食纤维，减少肝脏脂肪合成，降低肝脏代谢负担，膳食纤维还有助于维持健康的肠道微生物系统，减少炎症。

值得注意的是，生洋葱中的刺激性物质含量高会对胃黏膜产生刺激，引起肠胃不适。所以，胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡患者，易过敏体质的人，以及患有皮肤瘙痒性疾病患者不建议生吃洋葱。**康时**



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语



答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“240221”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

2月7日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》：  
1、风烛残年；  
2、临危受命；  
3、人山人海；  
4、如雷贯耳；  
5、一贫如洗；  
6、阴差阳错。