

# 立春时节阳气升 养阳护肝防风邪

2月3日迎来立春节气，这标志着春季到来。中医专家介绍，立春时节，阳气渐升而阴寒未尽，日夜温差较大，养生防病重在保护阳气、预防风邪侵袭，并注意护肝和调节情志。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强介绍，根据中医理论，立春时节，气候以风气为主令，人体也正处于由寒向暖的过渡阶段，免疫力相对较低，因此，人体易受到风邪和温热毒邪（如流感）等邪气影响，出现流行性传染病、心脑血管疾病等，老年人、体弱者和有基础疾病的人群更易发病或出现原有基础疾病加重的情况。

## 立春后老年人增加舒缓运动

北京大学第三医院运动医学科主任王健全表示，立春标志着春天的开始，气温逐渐上升，比较适合老年人进行户外活动，建议适量增加舒缓运动。

王健全建议，老年人可选择在公园或河边空气清新的地方散步，每次半小时到一小时，也可以打太极拳或练八段锦，有效锻炼身体协调性和平衡能力。对于身体状况比较好、有一定运动基础的老年人来说，可以进行广场舞等强度中等的运动。

王健全提醒，老年人运动还有一些注意事项，比如做好热身、注意保暖、补充水分。运动宜舒缓，强度不宜过大。 董瑞丰

## 中医“妙招”缓解疲劳和感冒

春节期间，人们熬夜追剧、旅游或探亲访友舟车劳顿，容易带来眼疲劳、感冒等健康问题，中医专家提示，不妨试试用中药代茶饮、药膳、穴位按摩等中医药方法来应对。

假期作息不规律容易持续影响睡眠，如何调整？

北京中医药大学教授贺娟说，“先睡心、后睡眼”，先让心静下来，才能尽快进入睡眠状态；《黄帝内经》提到“胃不和则卧不安”，因此晚餐应尽可能少吃，减少高能量饮食摄入。此外，不宜

“中医认为，春属木，与肝相应，饮食起居等方面应注意养阳护肝。”张引强说，立春时节宜适当食用莴苣、蒜苗、豆苗等青色食物以及韭菜、葱等具有辛甘发散性质的食物，帮助人体阳气升发，少食收敛阳气的酸味食物，饮食宜清淡，尽量不食油腻、辛辣、刺激性食物；注意保暖，避免过早换穿薄衣，防止受寒引发感冒；保证睡眠充足，适当午休，避免熬夜，保持室内空气流通；可逐渐增加户外活动时间，选择散步、慢跑、打太极拳等运动，以促进气血运行，但最好日出后再运动。

居家还可利用中医药适宜技术预防和应对这一

时期常见的健康问题。中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳说，常按摩太冲穴可疏解情绪、缓解胸部不适感；敲肝经和胆经可促进肝的疏泄功能；每天早起以手指甲从前发际到后发际梳头一百遍，有助于宣行郁滞、疏利气血、通达阳气。

春节长假结束，如何结合立春节气特点预防和应对“节后综合征”？

陈艳说，除了掌握前述养生要领外，还可适量饮用菊花茶、枸杞茶、黄精茶等养生茶帮助清肝明目、养肝护肝，或通过中医推拿、针灸、耳穴压丸、拔罐等方法缓解身体疲劳和精神压力。 田晓航

## 立春后疏肝理气试试按揉太冲穴

立春节气是二十四节气之首，又名正月节、岁节等，意味着新的一个轮回已开启。

岳阳医院心病科姚磊副主任医师说，养生之始在于春。立春养生需注意保护阳气，让身体内的阳气生发。

立春之后，不少人却表现出越来越怕冷，尤其是手足冷、膝盖以下冷等症，这在中医里被称作“手足逆冷”。

具体表现包括：出现颈肩痛、腰痛，而疼痛往往得温则减；四肢厥冷，户外活动之时更为明显等——此类冷感称之为“寒厥”，多为虚劳所致。中医认为，立春过后阳气渐渐升发，对于本就阳气不足的人群来讲，无以推动血行，使得四肢末梢循环不畅，继而出现逆冷、麻

木之象。故而，想要在立春后让包含人体机能在内的“万物以荣”，便需要人体有足够的储备和养护。

“立春开始后，人们就应当顺应自然界生机勃发的气势，早睡早起，晨起散步，放松形体，使情志随生发之气而舒畅。”姚磊说。

太冲是疏肝理气的重要穴位，按揉这个穴位，很适合立春时节的养生。姚磊介绍，由第1、2趾间缝纹向足背上推，至第1、2跖骨之间跖骨底结合部前方，可感有一凹陷处即为太冲穴。每日可用中等力度按揉5—10分钟；此外还可以采取“砭石”“刮痧”来轻轻按压穴位，使其发红、发热即可，每日一次，每次10分钟。 郭阳

在没有睡意时躺在床上等着睡觉，以免产生焦虑。

“中医认为，熬夜容易导致肝不藏血、肾不藏精，气血失调，甚至影响脾胃运化。”广东省中医院副院长

杨志敏说，应尽可能避免熬夜，熬夜后以菊花加枸杞泡水饮用，可减轻眼疲劳和干涩；熬夜后精神差、疲劳或脾气不好、易激动，可用茉莉花配薄荷泡水饮用，茉莉花能理气安神、开郁和中，薄荷能去肝热、提神醒脑，还能缓解白天的疲劳状态。 张泉

春节期间人员跨区域流动增多，温差较大，人容易出现咽痛、咽干、咳嗽等上呼吸道症状甚至发烧。

杨志敏介绍，可通过药膳或穴位按摩提高自身免疫力，预防感冒，缓解症状。例如，生姜红枣黄豆汤适合体质偏虚寒、容易受凉感冒的人群；柠檬薄荷蜂蜜饮适合有打喷嚏、咽干、咽痛等感冒早期症状的人；按摩少商、商阳、少泽等穴位能够缓解感冒的咽痛症状，而揉按迎香穴、合谷穴有助于缓解咽痛、鼻塞等症状。

## 台湾女演员徐熙媛因流感并发肺炎去世 为何流感会致命？

据报道，中国台湾女演员、歌手、主持人大S（徐熙媛）因流感并发肺炎去世。

作为“初代偶像剧女王”，大S徐熙媛出演过《流星花园》《转角遇到爱》等多部影视剧，凭借《流星花园》中的“杉菜”一角走红。

### ●流感为何会致命？

流感具有明显的季节性流行特点，冬春季节高发，是由流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病，以发热、头痛、乏力和肌肉酸痛等全身症状为主，呼吸道症状较轻，部分高危人群可能会进展为急性呼吸窘迫综合征、感染性休克以及多脏器功能不全等危及生命的严重并发症。

北京大学第一医院感染科主任王贵强曾表示，从流感治疗来看，一般是以对症支持治疗为主，如果出现持续高热不退、气短、基础病加重等情形，应及时到医院就医。

### ●如何区分流感和普通感冒？

北京佑安医院主任医师李侗曾介绍，当身体出现症状以后，可以从以下几个方面初步分析是流感还是普通感冒。

首先是流行病学史。在流感高发的冬春季节，如果我们出现流感样症状，特别是密切接触流感病例之后，出现高热、咳嗽、咽痛、肌肉酸痛、乏力等症状，很可能感染了流感。普通感冒

## 别做7件“伤心”事

### 1. 忌突然用力

人从静态突然发力，血压会瞬间升高，心脏承受的压力也随之剧增。建议大家做事慢一点儿，不要一骨碌爬起床，不宜猛回头，不突然变换体位，不过度用力排便。

### 2. 忌洗澡过久

热水可使全身血管扩张，加上待在密闭环境中，大脑和心脏易缺血缺氧，增加意外风险。洗澡时间不能太长，控制在15分钟内；调节好水温，在饥饿和饱餐状态下都不要洗澡。

### 3. 忌温差过大

寒潮来临时注意保暖，外出最好戴上帽子、围巾等；洗脸、刷牙用温水，以减轻对血管的刺激。

### 4. 忌晨练太早

冬季日出晚，早上气温低，且清晨交感神经兴奋性高，容易引起血压飙升，增加心脑血管意外风险。建

议将晨练时间推迟到上午10点左右或下午。

### 5. 忌脾气过急

研究显示，爱发火的人患心脏病的风险比其他人高19%。情绪激动会导致血压骤然升高，进而点燃心脑血管事件的导火索。急脾气的人多提醒自己，做事三思而后行，遇事摆正心态，学学种花、养鱼、书画等，以陶冶性情。

### 6. 忌大口灌水

喝水太猛太快，可使血容量短时间内增加，心脏负荷过大，易出现心悸等症状。喝水时不宜一鼓作气全喝掉，要小口喝、慢慢咽。

### 7. 忌运动剧烈

冬天推荐以轻柔缓和的运动为主，比如慢跑、散步、瑜伽、太极拳等，在运动前应充分热身。如果气温较低，不宜长时间进行剧烈运动。 华音

一般没有明确的传染源。

其次是从症状上看。流感症状更重、起病急，往往是38.5℃以上的发热，并且除了咳嗽、咽痛，还会有明显的全身症状，如头痛、肌肉酸痛、特别乏力。普通感冒一般是低热或者中等程度发热，还有人不发热，症状比流感轻，主要是鼻塞、流涕、打喷嚏。

### ●这些症状拖不得

北京大学第一医院感染科主任王贵强曾表示，从流感治疗来看，一般是以对症支持治疗为主，如果出现持续高热不退、气短、基础病加重等情形，应及时到医院就医。

特别是有基础病的老年人，建议当出现发热、咳嗽、头痛、乏力症状时应及时到医院就医，如被诊断为流感，及早用抗病毒药避免病情进一步恶化，导致基础病的加重。

广州医科大学附属市八医院门诊部主任医师胡荣欣曾提醒，出现以下情况请赶紧就医：

感冒三天以上，吃了家常抗感冒药物症状不缓解反而加重，包括咳嗽、咳痰、痰中带血等；

老人和孩子，出现高热、意识淡漠等；

青壮年出现胸闷心慌气急、乏力尿少伴脸肿，需要警惕病毒性心肌炎等。

宗和

这些食物不能“二次加热”

### 菌类食物

菌类里的蘑菇经过高温烹饪会产生大量的硝酸盐。放在冰箱中低温保存，第二天加热后，亚硝酸盐含量会增加。经常吃二次加热的蘑菇可能出现腹痛、腹泻等状况，长期这样会增加罹患消化系统肿瘤的概率。

### 菠菜

菠菜中草酸含量高，需要焯水之后食用。菠菜中含有大量的硝酸盐，二次加热会转化为亚硝酸盐，对人体有害。

### 银耳汤

银耳含有较多的硝酸盐类，煮熟的银耳汤如果放置时间过久，硝酸盐会分解还原成亚硝酸盐，亚硝酸盐会使血液里的血红蛋白丧失携氧的能力，从而破坏人体正常造血功能，影响健康。

### 牛奶

反复加热会使牛奶中的蛋白质变性，导致营养缺失。同时，细菌会快速繁殖，使牛奶变质，容易造成腹泻。

### 溏心鸡蛋

溏心鸡蛋是指没有煮熟的鸡蛋，这样的鸡蛋无法彻底杀灭沙门氏菌，如果再放置一晚，会增加细菌繁殖和产生毒素的机会。即使第二次煮熟了，也存在致病风险。 央视