

更年期要格外
关注骨质疏松
与关节痛

50岁的

张姐,以前爬五层楼不喘气,如今爬两层楼膝盖就疼,指关节发僵,拧瓶盖都费劲,到医院就诊才知道是更年期激素变化所致。

更年期关节痛是更年期综合征的运动系统症状,因卵巢分泌激素水平下降、骨钙流失引起。

其特点是无明显外伤却全身关节酸痛,以指、膝、踝关节为主,活动受限,易与骨关节炎等混淆,严重影响生活质量

和精神健康。

预防上,要适当进行体育锻炼,调整饮食结构,

多吃含钙和维生素D的食物,少喝咖啡和可可类饮料。

治疗方面,50岁以上及绝经后女性需合理补充钙剂和维生素D;关节腔内可注射玻璃酸钠;

适当补充氨基葡萄糖,配合硫酸软骨素效果更佳,用药期间需定期监测相关指标。

赵杰

古诗中的民间立春风俗

本报特邀撰稿人 锦河

今日立春。立春是农历24节气之首,也叫打春。古人对立春很重视,现代人对立春不上心,不讲究,不探讨,不过问。今年立春较早,立春在2月4日,也是乙巳年腊月十七,打春在六九头。民谚曰:“春打六九头,来年吃穿不用愁”。

古人对立春高度重视,当做节日来对待,“一天之计在于晨,一年之计在于春”。古时记载最早的是南朝陈·徐陵《立春》:“风光旦动,雪色故年残。薄夜迎新年,当炉脱晚寒。”古人在立春之日有堆置生菜、果品、糕饼等于盘中,相互馈赠之俗。杜甫的《立春》有证:“春日春盘细生菜,忽忆两京梅发时。盘出高门行白玉,菜传纤手送青丝。”古有玉律,即玉制的定音和气候的仪器。古以律与历附会,以十二律应十二月。《尔雅·释天》:“春为青阳。”古人在立春日造土牛以劝农耕。也有在立春日剪彩为燕,用作饰物。唐人冷朝阳《立春》里写道:“玉律传佳节,青阳应此辰。土牛呈岁稔,彩燕表年春。腊尽星回

立春民俗

打春牛、听春、咬春…… 你的家乡如何过立春?

每到立春,不少地方会举行迎春民俗活动,一些还入选非遗名录。

在贵州铜仁石阡县,有古老的石阡说春习俗。立春时,“春官”身着传统服饰,手持春牛、唱着春词,走村串寨派发春帖,提醒人们及时耕种。

河南南阳内乡县有“打春牛”民俗。春牛以竹子为骨架,用多层纸贴糊上彩点睛,肚中放入五谷、干果。立春日,人们绕牛三圈,鞭打春牛并打破牛肚,抢食其中的五谷、干果,期盼五谷丰登。

浙江衢州九华乡妙源村保留着完整的“九华立春祭”民俗。有牧童鞭春牛环节,鞭打春牛既鞭策耕牛,也提醒农人适时耕作。当地还会举行“接春仪式”,小朋友吟诵诗歌迎接春天。

立春民间多有“咬春”民俗。春卷是“咬春”的一种,立春吃春卷古已有之。在陕西,人们爱吃荠菜春卷,将荠菜等制成馅料裹以面饼炸至金黄。

央视



“鞭打春牛”迎立春

次,寒余月建寅。”到了宋朝,有了宋代翰苑有在立春日进诗帖子的惯例,称春帖子或立春帖子。苏轼笔下的《次韵秦少游壬仲至元日立春》对此有感而发:“好遣秦郎供帖子,尽驱春色入毫端。”

古代妇女有立春日制作彩花、彩幡作为头饰的习俗。宋人晁冲之《立春》写道:“巧胜金花真乐事,堆盘细菜亦宜人。”古代有测候节气的玉制律管为十二月,古人烧芦苇膜成灰放在十二律管内以占候节气,到某一节候,某一律管中的

灰即飞出。其中看出古人对气候和节气的研究是非常发达的。宋人赵师侠《柳梢青·祭户立春》写的惟妙惟肖:“节物推移,青阳景变,玉琯灰飞,彩仗泥牛,星毯雪柳,争报春回。”宋人赵长卿诗云:“笙歌间错华筵启,喜新春新岁。菜传纤手青丝细,和气人、东风里。”

立春之日,在古代引发多少文人墨客的感慨!这与当时的国泰民安,文化发达是分不开的。否则,谁有雅兴来赞美立春呢。(作者系山东作协会员、中国散文家协会会员。)

立春养生

立春养阳舒肝

科学防病调身心

2026年2月4日立春,作为二十四节气之首,标志着冬去春来、万物复苏。专家指出,立春是人体阴阳转换的关键节点,阳气初生、肝气渐旺,养生需顺应天时,从饮食起居、疾病防控、心理调适三方面入手,平稳过渡冬春交替期。

起居调养:遵循“夜卧早起,广步于庭”原则,晚睡早起以舒展阳气,清晨可慢走、打太极。此时“倒春寒”频发,需“春捂”护住头颈、腰腹、脚踝,避免过早减衣。室内定时通风,保持空气清新。

饮食调养:春季肝气旺,饮食宜“少酸增甘”,多吃山药、小米、南瓜等健脾食材,搭配菠菜、荠菜等应季蔬菜。蛋白质选择鸡蛋、鱼肉等优质蛋白,以清蒸、水煮为主。忌食山楂、乌梅等酸味食物,远离生冷寒凉及辛辣油腻之品。每日饮水1500—2000ml,可搭配枸杞、菊花泡水疏肝明目。

运动调养:以温和运动为

主,如散步、瑜伽、八段锦,每周3—5次,每次30—40分钟,以微微出汗为宜。久坐者需定时活动肩颈,老人及慢性病患者运动前充分热身,避开低温时段。

疾病防控:冬春交替易发呼吸道疾病,需勤洗手、戴口罩,高危人群接种流感疫苗;过敏体质者规避花粉、尘螨,外出佩戴护目镜;护脾养胃,避免生冷食物,脾胃虚弱者多喝粥;心脑血管患者注意保暖,规律监测血压,出现头晕、胸痛等症状及时就医。

心理调适:春季肝气易郁结,需疏解情绪,可通过沟通、听音乐、踏青等方式缓解压力。保持规律睡眠,避免熬夜,培养书法、阅读等兴趣爱好转移注意力。焦虑症、抑郁症患者需加强自我监测,家属多给予陪伴,必要时联系心理医生干预。

刘畅

立春·物候

一候东风解冻

一候东风吹来,冰冻的大地开始解冻。在冬天水被冻结,遇到春风就会解冻消融;不说“春”而说“东”,是因为《吕氏春秋》里说:东方属木,木是火的母亲。因为这个时候气温回升,所以冰雪开始解冻。

二候蛰虫始振

二候蛰伏的虫类开始活动。蛰,就是隐藏的意思;振,就是活动的意思。密藏的虫子,因为阳气到来,都苏醒活动起来了。鲍氏说:(蛰虫)活动了但还未出来,到了二月,才惊慌地逃走了。

三候鱼陟负冰

三候鱼儿向上游动,背负着冰面。此时河里的冰开始融化,鱼儿游动时好像是在背着冰块一样。鱼在严寒的时候潜伏在水底而后感到温暖,到正月阳气到来,就向上游,游到靠近冰面的地方,所以叫“负”。

立春偶成

(宋)张栻

律回岁晚冰霜少,
春到人间草木知。
便觉眼前生意满,
东风吹水绿参差。

节律回转,冰霜渐少,春意萌动,草木先知。立春后,草木感应阳气开始滋生。诗人郊外漫步,看到枯树枝头飘着嫩黄絮子,虽余寒犹厉,却已感受到春的欢喜,“便觉眼前生意满”。河水涨绿,碧波东流,诗人用“东风吹水绿参差”精准描绘出其美。此诗像是诗人立春外出闲步时,从自然中偶然捕获的灵感,让许多世纪后的我们,也能在相似的情境中与之共情。

三书

赵杰