

立春,是二十四节气之首,象征着冬去春来,万物复苏,养生成为关键话题。尤其对于老年人而言,气候忽冷忽暖,身体适应能力下降,如何顺应时节调养身心,平稳度过春天,显得尤为重要。为此,记者采访了青岛市中医医院干部保健科(老年医学科)主任魏陵博,为老年朋友们送上专业的立春养生指导。



延伸阅读

入春养生 认准大椎穴

立春,是生机勃勃的春季的开始。青岛市中医医院妇一科副主任医师孙迎春建议,此时养生,可艾灸、热敷大椎穴。

取穴定位

低头时,颈后部最突出的骨头(第七颈椎)下方凹陷中。

操作方法

艾灸法：用打火机点燃艾条，手持艾条对准大椎穴，距离皮肤3-5厘米，在穴位上方进行回旋灸，即在穴位上方反复旋转或左右移动，温和艾灸大椎穴10-15分钟。操作期间以感到温热舒适、皮肤微红但不灼痛为宜。

热敷法：将50℃左右的热
水注入热水袋至2/3容量，排出
空气并拧紧盖子，确保无漏水。
用干净的纯棉毛巾包裹热水袋，
热敷大椎穴10-15分钟。干热
毛巾的温度应控制在37℃-
42℃，避免烫伤。

每日一次温和艾灸或用干热毛巾热敷大椎穴,可激发督脉阳气,帮助初春阳气升发,驱散冬季积寒,提振精神,预防感冒。

本报记者

立春 养生：顺应自然，元气满满一整年

谨防春季常见疾病

立春时节,寒热变化剧烈,老年人免疫力相对较弱,多种疾病容易找上门。

呼吸系统疾病 早春风寒易引发慢性支气管炎、哮喘等,室内需保持通风,外出戴好口罩。

心脑血管疾病 乍暖还寒
时,血管舒缩频繁,高血压、心绞痛、脑卒中的风险显著增加。老年人需定期监测血压、血糖,密切关注身体状况。

骨关节疾病 风湿性关节炎、骨关节炎患者易因气候变化复发,需注意保暖、适度锻炼。

生活起居顺应阳气升发

中医讲究“春夏养阳”，春天人体阳气开始向外升发，

老年人的生活起居也应随之调整。

早睡早起是关键 立春后白天渐长,一般最晚不要超过晚上11点入睡,因为11点是子时的开始,子午觉对人体健康意义重大。建议晚上11点前睡觉,早晨6~7点钟起床,中午适当午休,能保证精神健旺。

适度运动不可少 立春以后,运动量要比寒冬时增加。老年人运动锻炼以有氧运动为宜,像八段锦、太极拳、散步等,既能起到锻炼作用,又能避免心、脑突然血压升高,或引发心梗、恶性心律失常等风险。

避免寒凉要牢记 早春时节,白天虽渐长,但阳气仍比阴寒之气弱,保暖至关重要。尤其是一早一晚,气温较低,切不可因天气稍热就急于减衣。要注重“春捂”,以防寒

保暖为中心,多在阳光充足时运动锻炼,阳气上升。

饮食调养春季护肝

立春时节,饮食调养也不容忽视。要注意营养均衡,不可过多食用油腻、高热量食物,建议多吃水果和蔬菜。

立春属木,与人体肝脏相应,老年人可适当调整饮食助肝气舒畅。手脚发凉、脾胃虚寒的人适合食用既能疏肝又能温阳的辛温之品,如生姜、韭菜、葱、蒜等。而对于容易上肝火的人,则建议选择辛凉且能疏肝清火的食物,如薄荷、芹菜、茼蒿等。

立春是充满希望的时节，也是养生的关键时期。老年朋友们要顺应时节，健康安然地迎接春天的到来。

记者 臧硕

山东省老年国际旅行社
0532-66988553 55715169

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

迎春线路报名立减?元 报名即送好礼

上乌苏南海镇杭京

夫子庙秦淮风光带、老东门、木渎古镇、寒山寺、外滩、黄浦江摆渡船、乌镇东栅、杭州西湖、南浔古镇、中山陵纯玩大巴4日

入住当地舒适型酒店 游览时间充足 三大夜景浓浓年味

2月18/19/20/21/22/23日 799元起

专列-贵州(凯里)、川西南(会理 攀枝花 眉山 乐山 成都)、云南(昆明 大理 丽江)、或云南(昆明、西双版纳)、或云南(建水、元阳、蒙自、弥勒)、或老挝(勐勃拉邦)(以上云南段及老挝4个目的地可选其一)旅游空调专列14日青鸟城阳起止 蓝村 潍坊 济南 聊城 菏泽均可上车

3月20日左右出发(具体出发时间以铁路局最终命令为准)3380元起

河南 陕西 四川 湖北 重庆-洛阳城国家遗址公园、应天门遗址博物馆、永兴坊、大雁塔北广场、大唐不夜城、钟鼓楼广场、阆中古城、锦里、宽窄巷子、大熊猫基地、磁器口、李子坝轻轨站、洪崖洞、鹅岭二厂、山城步道、渣滓洞、重庆白公馆、女儿城、襄阳小北门纯玩大巴7日.....2月18/19/20/21/22日1299元起

贵州-小七孔景区、水上森林、响水河、西江千户苗寨、天龙屯堡、屯堡文化博物馆、龙宫风景区、黄果树瀑布、天星桥、万峰林、马岭河峡谷纯玩双飞6日青鸟独立成团 当地2+1陆地头等舱大巴车 入住网评4钻酒店+西江特色客栈.....2月24日 4580元

四川-成都大熊猫繁育研究基地、三星堆博物馆、杜甫草堂、乐山大佛、报国寺、都江堰水利工程、武侯祠大庙会纯玩双飞6日青鸟独立成团 苏稽古镇巨龙巡游 嘉定坊新春民俗互动 峨眉山山下泡温泉.....2月15/22日 5480元起

山西-五台山、悬空寺、云冈石窟、应县木塔、平遥古城、王家大院纯玩双卧6日王家大院体验古镇民俗年 大同古都灯会.....2月15/16/17/18日3180元

江西 潮汕-滕王阁/东林大佛寺/婺源/黄山(4选1)、潮州古城、滨江长廊、太平路牌坊古街、广济桥两岸灯光秀、南澳岛、启航广场、自然之门、小公园、巽寮湾、磨石石、天后宫岭南民俗文化商场、双月湾海滨海度假区、深圳中英街、莲花山公园、邓小平铜像、情侣路、港珠澳大桥、孙中山故居、园明新园、赣州古浮桥、宋朝不夜城、中洲岛纯玩大巴7日.....2月15/20日 1498元起

浙江-七里山塘、神仙居、如意桥、雁荡山、小龙湫、楠溪江、横店影视城、清明上河图、平江路纯玩大巴5日.....2月18/19/20/21/22日880元

湖重湖南庆北

三峡、清江大峡谷、蝴蝶岩、恩施女儿城、洪安边城、凤凰古城、湘西苗寨、武陵源、袁家界、金鞭溪、梦幻张家界演出、土司王府、溪步土家风情老街、杜心五武术文化展览馆纯玩三省双卧8日

全程专车专享
升级当地4大特色餐

2月18/19日 1780元起

古巴-雪茄种植园、云尼斯山谷、西恩富戈斯俱乐部、特立尼达小镇、圣玛利亚岛、巴拉德罗、哈瓦那老城区11日.....2月20日 4月28日 29800元

东欧+巴尔干-加达湖、西米欧尼、芳草广场、朱丽叶故居、圣马可大教堂(外观)、斯洛文尼亚玫瑰港、普拉竞技场、十六湖国家公园、海风琴、戴克里先宫、莫斯塔尔老桥、杜布罗夫尼克老城、科托尔峡湾、土耳其钟楼、奥赫里德、里拉修道院、圣索菲亚教堂、玫瑰谷、乡村博物馆、胜利广场、铁托墓、彼得罗瓦拉丁要塞10国21日国航直飞内陆一价全含 全程四星住宿升级一晚五星酒店.....4月20日 33999元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿岛中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日山东独立成团 青鸟起止 前10名报名 立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行保拼.....3月26日 20999元

西欧(德国 法国 意大利 瑞士)-罗马广场、协和广场、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、香水博物馆、塞纳河游船、巴黎圣母院、凡尔赛宫、木筋屋、何维克街、格林德瓦小镇、金色山口观光列车、琉森湖、新天鹅堡(外观)、高天鹅堡(远眺)、叹息桥、黄金大运河、五渔村、比萨斜塔(不上塔)、乔托钟楼(外观)、斗兽场、罗马古城12日早鸟报名: 前10名立减1000元 前11-20名立减500元 北京起止赠送联运 一价全含(含小费签证) 全程四星星级酒店 瑞士升级湖景酒店.....3月25/31日 22800元

英国-剑桥大学、约克大教堂(外观)、肉铺街、爱丁堡城堡、蒸汽小火火车、温德米尔区游船、老特拉福德球场(外观)、百老汇小镇、丘吉尔庄园、巨石阵、温莎古堡、泰晤士河游船、大英博物馆10日一价全含(含小费 签证) 拒签全退 全程含餐 前10名立减1000元 2人报名赠送WIFI 转换插头 旅行三宝.....3月28日 25800元

★★另有多条线路供您选择，可拨打上方电话咨询★★★

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室