

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品,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 咸硕

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

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

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

全程专车专导 升级当地4大特色餐 2月18/19日 1780元

湖南重慶北

2月20日 4月28日 29800元

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.....

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.....

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 青岛起止 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.....

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

山东省老年国际旅行社 青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

迎春线路报名立减7元 报名即送好礼

上海苏州南京镇杭京

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

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

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

全程专车专导 升级当地4大特色餐 2月18/19日 1780元

湖南重慶北

2月20日 4月28日 29800元

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.....

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.....

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 青岛起止 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.....

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