

惊蛰养生:唤醒生机,疏肝护阳



3月5日将迎来惊蛰节气,标志着仲春时节的开始,这是自然界阳气由“萌动”进入“升发”的关键转折点。青岛市海慈中医医疗集团治未病科主任曲宪双介绍,惊蛰养生的主旨在于:顺应阳气升发之势,注重疏肝理气,同时谨防“倒春寒”与风邪侵袭,护卫初生之阳。

2 惊蛰养生,抓好核心要点

1 惊蛰时节,注意这些健康问题

呼吸系统疾病 流行性感冒、普通感冒、咽炎、扁桃体炎等处于高发期。“风为百病之长”,夹杂寒邪或温邪,易从口鼻入侵。

关节肌肉疾患 风湿性关节炎、老寒腿、肩周炎等旧疾极易因“倒春寒”而复发或加剧。风寒湿邪乘虚而入,阻滞经络。

消化系统疾病 急性胃肠炎、消化不良、腹痛腹泻多发。天气转暖,细菌病毒活跃,加之饮食不洁或不节,易损伤脾胃。

心脑血管问题 高血压、中风风险增高。肝阳上亢,易致血压波动;气候骤变也对血管调节形成挑战。

情志与睡眠障碍 急躁易怒、情绪抑郁、失眠多梦、头痛眩晕等“肝火”或“肝郁”症状明显。

过敏性疾病 随着花粉、尘螨增多,过敏性鼻炎、哮喘、皮肤过敏进入高发季。

起居养生 严格遵循“夜卧早起”的春季养生总则,迎纳晨光以助阳气生发;着装恪守“春捂”原则,重点保护后颈、腰背、肚脐及下肢。

运动养生 选择户外、伸展、舒缓的运动形式,目的是助阳气升发,促进气血畅达,疏解肝郁。日出之后至上午10点前,或下午3点至5点。避免在风大、阴冷、雾霾天气进行高强度户外运动;避免过度出汗导致阳气外泄。

情志养生 保持积极、开放、愉悦的心态,像春天一样给予和生长。可以利用周末到郊外、山野踏青,登高望远,让大自然的蓬勃生机感染自己,开阔心胸;有意识地进行情绪管理,遇事冷静三思,学习“深呼吸平复法”,避免瞬间暴怒或长期压抑。

3 应对春困,学会“醒脑操”

干浴面

动作:双手快速搓热,掌心覆盖面部,上下轻柔抚动,如同洗脸,共做36次。

功效:疏通面部气血,提神醒脑。

十指梳头

动作:十指弯曲呈梳状,从前额发际线梳至后颈,力道适中,覆盖全头,共梳36次。

功效:清利头目,乌发防脱。

鸣天鼓

动作:双手掌心紧掩耳孔,食指叠于中指上,用力滑下弹击后脑风池穴附近,耳中闻

“咚咚”声如击鼓,共弹24次。

功效:醒脑聪耳,补肾益精,预防头晕。

运目转睛

动作:双目微闭,眼球顺时针缓慢旋转9圈,再逆时针旋转9圈,后睁眼极目远眺。

功效:锻炼眼肌,养肝明目。

揉按迎香

动作:双手食指指腹按压鼻翼两侧的迎香穴,先顺时针后逆时针各揉按1分钟。

功效:通利鼻窍,预防感冒。 记者 崔佳佳 通讯员 李明頔 宋玫静

延伸阅读

春季养肝气 按揉六穴位

大敦穴 春季肝气升发,按揉大敦穴,可预防肝风内动、气血并走于上引起的中风昏厥。

太冲穴 春季养生按揉太冲穴,可疏肝解郁、平肝潜阳,有效缓解春季肝气太过或肝气郁结带来的头痛、眩晕、胁痛、急躁易怒等诸症。

期门穴 期门穴位居胸胁

部,按揉该穴对春季肝气郁结、肝阳上亢和胆火亢盛引起的胸胁胀痛均有很好的调理作用。

迎香穴 本穴位居鼻旁,春季按揉迎香穴可通畅鼻部气血,预防感冒咳嗽等病,又可祛头面之风、散巅顶之寒,增强机体抗寒防病的能力。

风池穴 风邪为病以春季

多见,按揉风池穴,既可疏散自然界之外风,又能缓解肝阳化风、肝郁化火带来的眩晕、头痛、中风等内风所致疾患。

足三里穴 春季按揉足三里,既能为肝气升发提供气血保证,又能预防和缓解胃脘痞闷、暖气泛恶、腹痛腹泻等土虚木乘所致的脾胃病症。 曹方

养生指南

膝盖要“长寿” 少做这5件事

频繁蹲跪

在下蹲过程中,膝关节的关节软骨会反复受到摩擦和挤压,膝关节韧带以及半月板也会受到牵拉和挤压,进而引起组织损伤、水肿,甚至关节软骨的剥脱。

肥胖

膝关节是人体主要承重关节,体重每增加10斤,膝关节的承重负担会额外增加30斤,长期超负荷易加速软骨磨损,诱发关节退变。

膝盖受凉

膝关节周围血管分布较少,保暖能力弱,寒凉刺激会导致关节周围血管收缩、血液循环不畅,不仅容易诱发关节僵硬、酸痛,还可能加重关节炎症状。

久坐不动

长时间久坐会导致膝关节周围的肌肉萎缩、力量下降,肌肉对关节的支撑和稳定作用减弱,进而加重膝关节的承重压力。

经常登山爬楼

上山、上楼梯时,膝盖会承受自身体重约3倍的重量;下山、下楼梯时,膝盖除了体重还要承受着地的冲击力,更会增加膝盖磨损。 央视

山楂配板栗 当心胃石症

胃石症是指进食的某些食物或异物在胃内聚集形成凝固物或硬块,无法被消化或及时排出,从而引发一系列症状的疾病。

“山楂配板栗”其形成胃石的过程颇具典型性。山楂富含鞣酸和果胶,同时含有大量果酸。鞣酸在胃酸环境中,一旦与蛋白质结合,便会形成不溶于水的鞣酸蛋白沉淀;而果酸会刺激胃酸分泌,进一步加剧这一过程。板栗则含有丰富的蛋白质,恰好为鞣酸提供了充足的“结合原料”。两者相遇后,鞣酸蛋白与果胶、食物残渣等在胃里“抱团”,形成胃石。

预防胃石症,关键在于培养良好的饮食习惯:切勿在空腹状态下大量进食柿子、山楂、黑枣等食物;食用上述水果前后,尽量避免同时摄入海鲜、牛奶、红薯等食物。 钱小洁