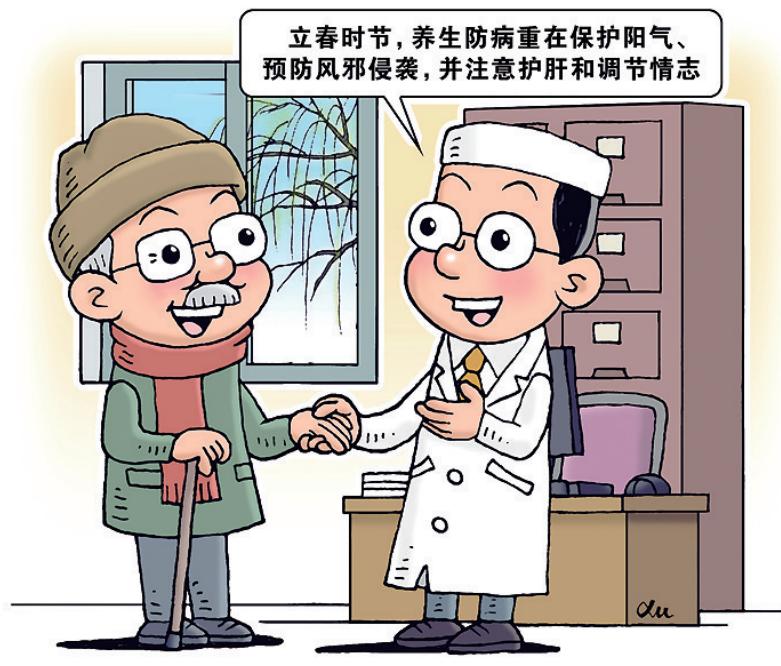


立春时节阳气升 养阳护肝防风邪

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。

“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。

春节长假结束后,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点外,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。

(据新华社报道)

这几招缓解假期熬夜后疲劳和感冒

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,素来睡眠不好的人应“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。

春节期间人员跨区域流动增多,天气总体偏冷、日夜温差较大,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。

(据新华社报道)

每天至少1小时! 专家为孩子寒假运动“开方子”

北京大学第三医院运动医学科主任王健全日前表示,劳逸结合有助于孩子们提高学习效率和质量,建议儿童青少年在寒假每天进行60分钟以上中高强度的运动。

“运动能够促进多巴胺的分泌,在强身健体的同时,减少焦虑、抑郁等负面情绪,有效提升睡眠质量。”王健全说,运动的方式有很多,例如跑步、骑自行车、跳绳等可以提高心肺功能、增强耐力,足球、篮球、乒乓球等球类运动除了提升心肺功能,还能强化肌肉力量,提高孩子的速度、耐力、敏捷性和专注度,并培养孩子的团队合作能力。

王健全表示,寒假期间天气寒冷,家长要多提倡和监督孩子进行体育运动,遵循全面性、趣味性、安全性和有效性的原则,帮助孩子全面发展各项能力。同时注意保暖,做好科学的热身和拉伸,避免运动损伤。

(据新华社报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告
刊登
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

寻亲公告 遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

寻亲公告

寻亲公告