

立春养生 重在调理肝气

调整作息,早睡早起;饮食以清淡为主,宜甘少酸



坐久了臀部疼痛 或并非坐骨神经痛

坐的时间久了,有些人会出现臀部疼痛的现象,便以为自己患上了坐骨神经痛。是这样吗?这种情况可能是假性坐骨神经痛,并非坐骨神经导致,而是臀小肌损伤造成的。

厦门光亮骨科医院院长郑光亮介绍,臀小肌位于臀中肌下、臀部深层,是一块隐藏非常深的肌肉,为扇形阔肌,该肌的肌纤维与臀中肌的肌纤维相交织,形态、功能和神经支配等也都与臀中肌相同。臀小肌能屈曲和内旋髋关节,并能像臀中肌一样在行走时维持骨盆的稳定。人站立时,髋关节由臀小肌、臀中肌和腰方肌的协同作用维持,这种作用有助于髋关节和下肢其他结构的对线。这些肌肉可使骨盆在站立、行走和跑步时横向移动。

臀小肌一旦损伤,患者可能会出现间歇性跛行,或出现“鸭步”,即呈蹒跚摇摆步态。单腿站立时,患者可能会无法保持骨盆位于身体重心的位置,站不稳。侧卧位时,剧烈的疼痛可能会使患者夜间痛醒。有时患者可能在静坐一段时间后,由于疼痛出现起立困难且不能直立的情况。

臀小肌损伤严重时,其疼痛一般为持续性的且疼痛程度异常强烈,疼痛部位一般位于臀部下外侧、大腿和膝盖外侧、小腿腓侧,通常不会延伸到脚踝。当疼痛发作时,任何姿势和动作都不能缓解,患者常常会坐立不安。有时患者可能会出现大腿内收受限的情况,坐着时通常无法做患侧二郎腿动作。

郑光亮说,假性坐骨神经痛是因神经干受邻近组织(如梨状肌、臀大肌、臀中肌及臀小肌等)病变影响所致,而真性坐骨神经痛是神经根受压所致,如腰椎间盘突出、侧隐窝狭窄症等。

郑光亮提醒,引起下腰腿痛的病因很多,且十分复杂。所以必须认真鉴别,不要病急乱投医,最好请专科医生做鉴别诊断,避免误诊误治的发生。(记者 兰云丝)

2月4日是立春节气,立春之后,温暖与生长的气息日渐浓厚。在中医看来,立春也是阳气初生之时,万物渐次苏醒,万物生命力最旺盛。这个时节,养生重点要顺应春天“阳气初发万物始生”的特点。

厦门市中医院体质调理专病门诊副主任医师李步双介绍,春属木,与肝经相应,宜养肝气,饮食要以“平肝息风、滋养肝阴”为主,以顺应春夏养阳的原则。

文/记者 兰云丝
通讯员 倪晶莹
漫画/小牛



适当运动 吸纳清气唤醒阳气

立春是万物复苏的开始,人的身体和情绪也会不知不觉发生变化,这也是中医理论中“人与自然相应”的表现。李步双说,俗话说“春生夏长秋收冬藏”,其中,春与五脏的“肝”相应。肝主筋、主藏血、主情志,喜调达,恶抑郁。春季养生,一定要关注与肝胆经及其功能相关的因素。

春季养生应注重运动。《黄帝内经》指出:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生……此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝……”

立春养肝正当时!

身心愉快 调整作息早睡早起

《黄帝内经》提到:“逆春气则少阳不生,肝气内变。”经过一个冬天的收藏,立春以后气温逐渐升高,万物复苏,外界属于这种

意指春季人们应该入夜即睡眠,早些起身,披散开头发,解开衣带,使形体舒缓,放宽步子,在庭院中漫步,使精神愉快,胸怀开畅,保持生机。

李步双说,春天万物阳气生发,适当的运动不仅能够调动身体的阳气,让人体的气机向上向外,气血通畅,阳气疏散,也有利于推动冬天封藏的精、血、气到达四肢经脉,达到改善四肢关节功能的效果。春天的阳光中阳气较足,人体更易吸纳自然界当中的清气、阳气。

所以,在这个季节要尽量唤醒身体,多做类似伸懒腰的动作——如八段锦当中的“举手托天理三焦”和“左右开弓似射雕”。这两个动作都有益于气的抒发和筋的伸展。筋脉得气血濡养,则弹韧而有力。饱受颈椎病、肩背部肌肉筋膜炎、腰肌劳损疼痛困扰的患者非常适合这项运动。

生发向上的环境,人体的肝脏在这个时候波动是比较大的,肝火比较大,情绪波动也会比较大。

李步双说,中医认为,春属木,与肝相应。调节情志应顺应节气,戒怒忌忧。立春养生以养肝为主,中医理论认为“肝主情志”“怒伤肝”。过度生气发怒会使肝气上逆,引起肝阳上亢甚至肝风内动。良好的情绪有助于肝气疏泄,如果肝阳升发无力,或肝气郁而不发,则容易导致抑郁症。所以,养肝的关键就是要保持心情舒畅,戒暴怒或心情忧郁。

在日常生活中,要学会精神放松、宽容、乐观,同时多从事户外活动,登高望远,踏春游玩,以排解孤独、愁闷的情绪。还可以通过多晒太阳等调养情绪的方法,使春阳之气得以宣达,从而达到人体脏腑功能正常运行的目的。立春后,万物欣欣向荣,这时可适当调整作息,早睡早起。

饮食清淡 按摩穴位疏肝理气

在饮食调养方面,也要考虑春季护肝和阳气生发的特质,适当多吃一些具有辛甘发散性质的食物:如油菜、香菜、韭菜、洋葱、芥菜、白萝卜、茼蒿、大头菜、茴香、白菜、芹菜、菠菜等。

厦门瑞来春堂中医门诊部负责人周本瑞说,春季饮食尽可能以清淡为主,宜甘少酸,像羊肉、狗肉、鹌鹑、海鱼、虾、螃蟹等酸性

食物要尽量少吃。

立春开始,万物生发,阳气经过“冬三月”的闭藏,难免有些怠惰了,这个时候,可以通过穴位按摩或者艾灸,让阳气“苏醒”过来。

李步双推荐,点揉阳陵泉穴(位于小腿外侧之腓骨小头稍前凹陷中),有舒筋活络、疏肝理气的效果。还可以艾灸或温熨大椎穴、风门穴,有助于益气壮阳,帮助阳气上发。

寒假结束 这样摆脱开学综合征

史上最漫长的寒假即将结束,现在孩子们正进入假期与开学之间的缓冲区,在这个时间段,家长需要对孩子们假期中形成的生活模式及时进行调整,使孩子们在开学时能以一个良好的状态融入学习中。

厦门瑞来春第三中医门诊部儿科主任医师高树彬介绍,近来,不少孩子出现了鼻炎、鼻窦炎、食积、咳嗽等情况,这与孩子们假期的生活方式有关,寒假时间过长,有些孩子变得慵懒起来,宅家时间长,睡得晚起得晚,零食随

便吃,不爱运动,整天居家看电视、看手机,有的甚至还出现了驼背、肥胖等情况,这就是“开学综合征”。

如何改变呢?高树彬说,首先要调整作息习惯,将寒假的作息调整到过去上课时的状态。寒假中尤其是春节期间,不少家长为了让孩子好好休息,作息时间由孩子自己安排,有的孩子睡眠时间不确定,随意性大。即将开学了,孩子的生物钟要在几天内调整过来,不然会影响学习质量。

其次是调整饮食结构。寒假及春节

期间,孩子们的食物丰富,尤其是零食。家长管制较少,孩子们想吃什么就吃什么,自我节制差,如不加以调整,不仅容易出现积食、积热的情况,还会出现挑食、偏食、口味重等问题,时间长了,会对孩子的体质造成较大影响。这段时间,孩子的饮食结构应清淡些,高热量食物逐步减少,对零食加以管控。

第三要加强运动。寒假期间,由于天气寒冷、春节等因素,孩子们的运动量普遍偏少,热量消耗少是疾病产生的原因之一,建议在这个时期,让孩子增

加运动量,如跑步、跳绳、做操等,通过这些运动唤醒身体的活力,让精力充沛起来。

有的家长会问:网上不是说感染新冠病毒后不能运动吗?高树彬说,这种说法不全面。不是所有的新冠病毒感染都会影响心肌,造成心肌炎。感染后,如果孩子的整体状态良好,运动量应加强。感染后,如果孩子出现乏力、汗多、容易累等状况,建议及时去医院检查。

(记者 兰云丝)