

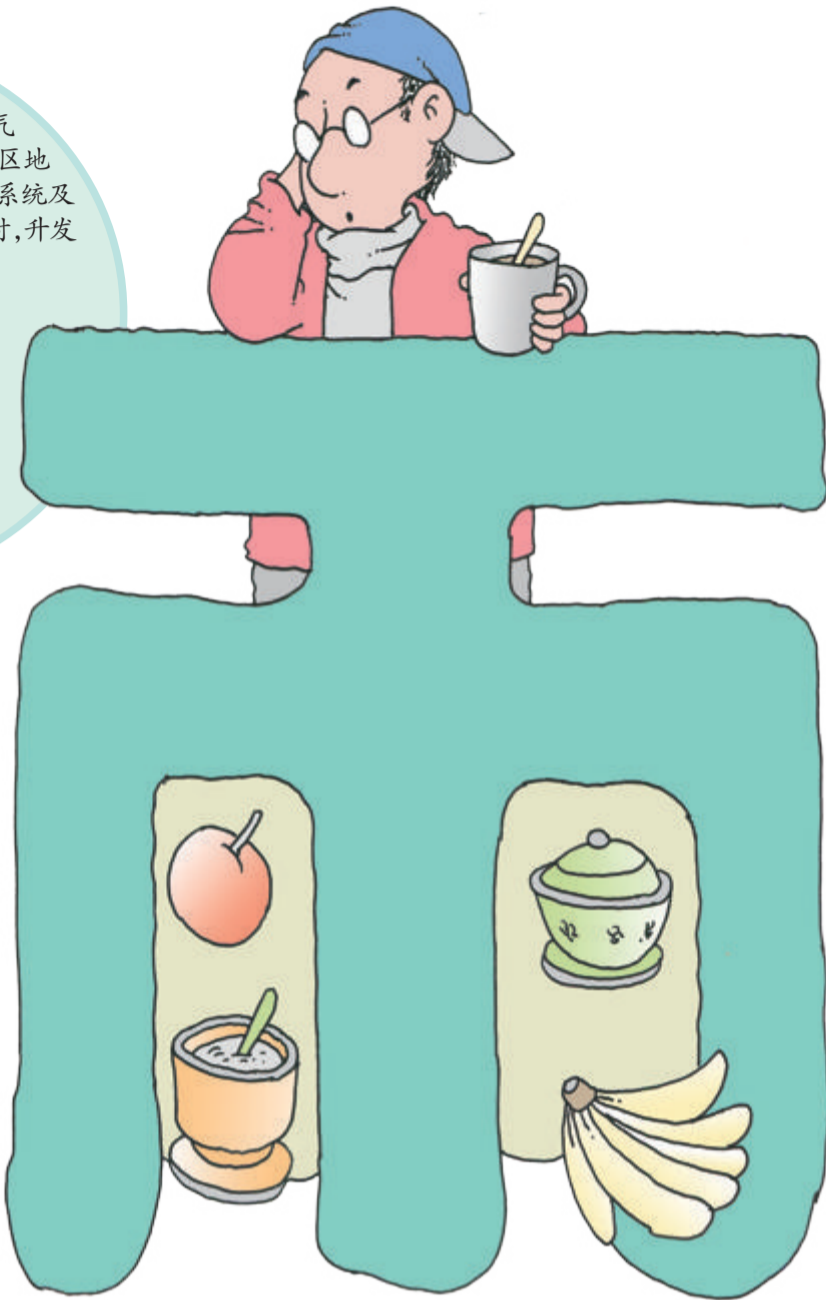
# 春季易发宿疾 羊肉海鲜要少吃

医生:雨水节气后地湿之气渐升,养生关键是健脾祛湿

雨水节气过后,天气变化不定,南方地区地湿之气渐升,寒湿易伤脾脏,呼吸系统及消化系统疾病多发。此时要顺应天时,升发疏达肝气,顾护肺脾胃之气。

厦门市中医院肿瘤科主治医师米虽才提醒,春季万物复苏,一般宿疾如高血压、哮喘、皮肤病等,也容易在此时复发,养生更要讲究方式方法。

文/记者 兰云丝  
通讯员 倪晶莹  
漫画/小牛



## 雨水适宜利万物 湿气过盛伤脾胃

《月令七十二候集解》中提到:“雨水,正月中。天一生水,春始属木,然生木者,必水也,故立春后继之雨水。且东风既解冻,则散而为雨水矣。”雨水节气意味着降雨开始,降雨量级大多以小雨或毛毛细雨为主。俗话说“春雨贵如油”,适宜的降水对农作物的生长很重要,它是农耕文化对于节令的反映。

不过,降水慢慢增多后,过盛的湿气也会随之而来,对人体最直接的伤害就是湿困脾胃。米虽才说,这一时期,要加强对脾胃的养护,健脾祛湿。

## 调理肝脏是重点 酸味食物要少吃

春季养脾的重点首先在于调畅肝脏,保持肝气调和顺畅。《素问·脏气法时论篇》中说:“肝主春,肝苦急,急食甘以缓之。肝欲散,急食辛以散之,用辛补之,酸泻之。”指的是,春季阳气初生,宜食辛甘发散之品,而不宜食酸收之味。

米虽才说,最简单的健脾祛湿办法是食疗,比如多吃芡实莲子薏仁汤、胡萝卜南瓜粥和山药红枣粥。芡实和莲子有健脾益肾的作用,薏仁健脾祛湿。应少食油腻之物,可多食红枣、莲子、柑橘、蜂蜜、甘蔗等。

春季肝旺容易克脾土,所以饮食上应少食酸味食品,多吃一些甘味食物以补养脾脏。一般来说,为适应春季阳气升发的特点,宜扶助阳气。此时,在饮食上应食用辛温升散的食品,但是不宜多进辛辣燥热的食品,如参类、鹿茸、附子、高度数白酒等,以免助热生火,也要少吃生冷黏杂之物,以免伤害脾胃。此外,春季万物复苏,一般宿疾,如高血压、哮喘、皮肤病等容易在此时复发,所以在饮食上应该忌发物,诸如羊肉、海鲜等应尽量少食。

## “春捂”要讲究方法 多运动但别过量

常言道“春捂秋冻”。雨水节气处在春季,这个时节气温忽高忽低,很多人都会选择“春捂”。不过“春捂”也是有讲究的。

厦门市中医院药学部主任药师郑乾文说,“捂”要恰到好处,否则不利于健康。“春捂”应根据气候和自身素质而定,原则是“下厚上薄”,即“捂”的重点在于头颈、背、腹、足底。“捂”头颈可以避免感冒、气管炎等疾病发生;背部保暖可预防寒气损伤“阳脉之海”——督脉,减少感冒几率;腹部保暖有助于预防消化不

良和寒性腹泻;俗话说“寒从脚下起”,脚下神经末梢丰富、敏感,足部保暖有助于温暖全身。

雨水节气过后,人们往往易犯困,情绪低,肝火旺。郑乾文说,这个时节宜多做运动,但要注意的是,锻炼时间不宜太早,防止气温低或雾气重而导致感冒、哮喘或气管炎。应在太阳升起后外出锻炼,根据自身体质选择适宜的锻炼项目,宜缓慢,以不出汗或微出汗为最佳,不宜大汗淋漓,否则消耗津液,损伤阳气,易感风寒。

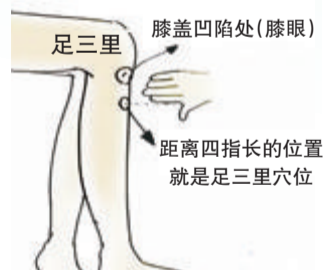
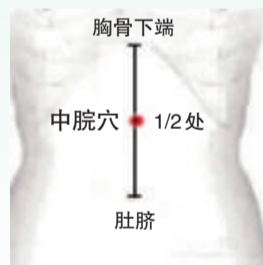
## 支招

### 睡前按摩排脾湿 穴位按摩生胃气

雨水时节如何养护阳气呢?米虽才介绍,可以尝试睡前按摩和提肛运动。睡前仰卧床上,以肚脐为中心,用手掌在肚脐上按顺时针方向旋转按摩200次左右即可。有助于消化,排除脾胃湿毒,也能帮助腹部保暖,有助睡眠。

提肛运动也宜平卧,可固精益肾、提振阳气。方法:平躺床上,两手并贴大腿外侧,两眼微闭,全身放松,以鼻吸气,缓慢均匀,吸气的同时,慢慢提起肛门,包括会阴部,肛门紧闭,小肚及腹部稍用力同时向上收缩。稍停2-5秒钟左右,放松,缓缓呼气。呼气时,腹部和肛门要慢慢放松。这样一紧一松,做9次即可。

穴位按摩也有助于养护脾胃。第一处是中脘穴,位于人体上腹部前正中线上,肚脐眼中上4寸,按摩可调理脾胃,祛除湿气,能有效缓解胃部疾病的各种症状。第二处为足三里,位于小腿外侧犊鼻下3寸,是“足阳明胃经”的主要穴位之一,按摩此穴位,可生发胃气、燥化脾湿。长期艾灸,可健脾和胃,调中理气,适合各种脾胃病变,民间甚至有“艾灸足三里,胜吃老母鸡”的说法。



## 关注 314 颈腰腿痛

# 下肢怕冷要当心 或是股骨头出问题

经常喝酒、从事重体力劳动、长期使用激素药物、有股骨颈骨折的人群要注意,若出现下肢怕冷的症状,不一定是由于着凉、风寒或血液循环不好所致,有可能是股骨头坏死的早期信号。

厦门光亮骨科医院院长郑光亮介绍,股骨头坏死的早期信号主要有以下几个方面:间歇性出现臀部、髋关节、腹股沟、膝关节疼痛,劳累后加重;下肢怕冷、畏寒,天气变化时加重,臀部、腹股沟有压痛或叩击痛,明显感觉髋关节活

动受限,“4”字试验阳性(平躺,一脚弯曲架在另一只脚上呈“4”字,一般用于髋关节有问题的患者,没有疼痛为阴性);双下肢不等长、肌肉萎缩,X线显示骨纹理细小或中断,股骨头囊肿、硬化、扁平或塌陷。此外,CT或MRI检查也可以早期确诊。

郑光亮介绍,股骨头坏死可分多个类别:1. 创伤导致股骨头坏死。如外力撞击引起股骨颈骨折、髋关节脱位、髋关节扭挫伤等;2. 药物导致股骨头坏

死。如因气管炎、哮喘、风湿、颈肩腰腿痛、糖尿病等疾患,而长期大量服用激素类药物;3. 酒精刺激导致股骨头坏死。长期大量饮酒,容易造成酒精在体内蓄积,导致血脂以及血液黏稠度增高、血流速度减缓、血管堵塞或脂肪栓塞,从而造成骨坏死;4. 风、寒、湿导致股骨头坏死等。

按症状轻重,股骨头坏死一般分四期:I期(软骨下溶解期)、II期(股骨头修复期)、III期(股骨头塌陷期)和IV期

(股骨头半脱位期)。股骨头坏死治疗方法主要有三种:一、保守治疗(推拿按摩、减少负重、停用激素、高压氧、中医药等);二、微创(髓芯减压术、带血管蒂骨移植术、髋部截骨术等);三、手术(人工髋关节置换术)。郑光亮提醒,一旦出现不明原因的下肢畏寒、腹股沟、臀部酸痛症状,要尽早就诊尽早治疗,不要错过最佳保守治疗时机,避免置换人工股骨头手术的发生。(记者 兰云丝)