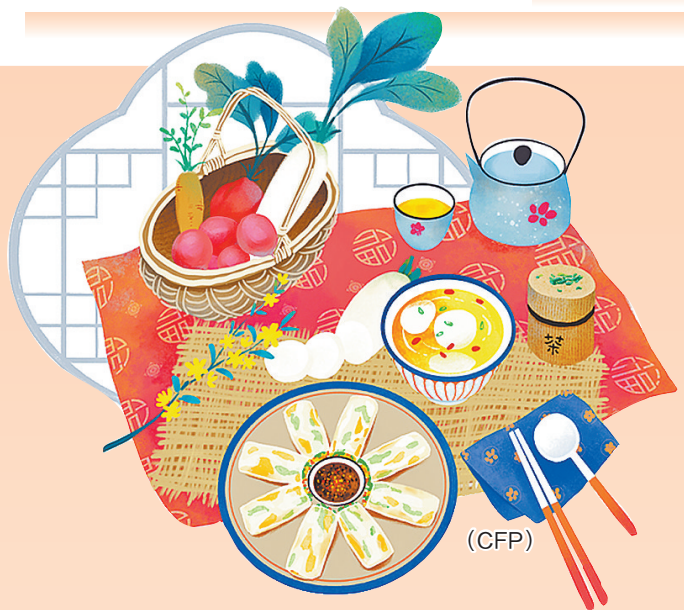


二十四节气

立春 养阳护肝 清淡温补

一元复始,万象更新,今日迎来立春节气。立春是二十四节气之首,标志着冬季严寒渐退、天地阳气升发。主任医师杨萍表示,中医理论中,春季对应五脏之肝,肝主疏泄、主升发,喜条达而恶抑郁。立春阳气升发,若肝气疏泄失常,易出现肝郁气滞、肝火上炎等问题,进而引发情绪烦躁、睡眠紊乱、消化失调等一系列症状,因此立春养生的核心原则为顺应自然、养阳护肝、温和调理,切忌大补大热、剧烈耗伤阳气。



新知

饮这种柠檬水可防痛风

年底应酬多,啤酒、黄酒、白酒轮番来,你的尿酸也在悄悄“冲业绩”。别怕,今年多带一张“护身符”——最新的临床研究证实:每天“2颗鲜柠檬+2升水”,连续6周,尿酸直降、肾滤过率提升。

痛风及高尿酸血症患者皆知“多喝水”是基础干预手段,而除了白开水,哪种饮品能更高效辅助控尿酸?

中山大学附属第一医院风湿免疫科主任医师赵继军介绍,近期《国际风湿病杂志》发表的一项临床研究给出新方向——柠檬水或可成为辅助降尿酸的“天然饮品”。研究显示,受试者每日饮用由2个鲜柠檬榨汁、兑入2升水调配的饮品,连续使用6周后,受试者的血清尿酸水平显著下降,而且痛风患者的肾小球滤过率(肾功能指标)也得到了明显改善。这意味着柠檬水不仅能降尿酸,还可能改善肾功能。其作用机制在于:柠檬富含天然柠檬酸盐,经人体代谢后生成碳酸氢根离子,可有效提升尿液pH值、碱化尿液,进而促进尿酸溶解与肾脏排泄,减少尿酸盐结晶沉积。

赵继军提醒,制作柠檬水建议选用新鲜柠檬,不宜过量饮用。此外,高浓度、高频率饮用会显著增加牙釉质酸蚀(酸蚀症)及胃黏膜刺激的风险,因此建议通过吸管饮用或饭后漱口以保护牙齿。

(《羊城晚报》)

1 【起居调养】晚睡早起 舒展阳气

《黄帝内经》提出春季养生应“夜卧早起,广步于庭”,建议大家逐渐推迟入睡时间、提早起床,相较于冬季可晚睡30—60分钟,早起30—60分钟,避免久卧伤气。清晨是阳气升发的黄金时段,起床后可

到户外慢走、拉伸、打太极,接触自然光照,帮助身体感知季节变化,促进阳气升发。

同时,立春虽气温回升,但仍处于冬春交替阶段,常有“倒春寒”现象,早晚温差大,因此需遵循“春捂秋冻”的原

则。重点护住头颈部、腰部、脚踝等关键部位,不过早脱去厚重外套、棉裤,尤其是老人、儿童、体质虚寒人群,更要做好保暖,防止寒邪入侵损伤初生阳气,诱发关节疼痛、感冒等问题。

2 【饮食调养】少酸增甘 忌辛辣油腻

春季肝气旺盛,酸味入肝且具收敛之性,过量食用会抑制阳气升发,加重肝气郁结;甘味入脾,可补益脾胃、中和肝气,因此立春饮食要遵循“少酸增甘、清淡温润、忌辛辣油腻、忌生冷寒凉”的原则。

日常可适量食用山药、小米、南瓜、红枣、桂圆、茯苓等甘温健脾食材,扶助正气;搭

配菠菜、芹菜、春笋、荠菜等应季蔬菜,补充维生素与膳食纤维,促进肠道代谢。蛋白质摄入选择鸡蛋、牛奶、鱼肉、瘦肉等优质蛋白,以清淡烹饪为主,清蒸、水煮、快炒为佳,减少油炸、烧烤、红烧。

需严格控制酸味食物摄入,如山楂、乌梅、醋、柠檬等,不可过量食用;远离雪糕、冰

饮、生冷海鲜等寒凉之物,避免损伤脾胃阳气;少吃羊肉、辣椒、花椒等大热辛辣食材,防止肝火上炎,出现口干舌燥、咽喉肿痛、便秘等“上火”症状。此外,春季气候干燥,需保证每日1500—2000ml饮水量,以温水为主,可搭配枸杞、菊花、玫瑰花泡水,起到疏肝明目、调和气血的作用。

3 【运动调养】温和渐进 勿剧烈耗气

立春阳气初生,身体机能尚未完全恢复,运动需遵循温和、渐进、适度的原则,切忌高强度、长时间剧烈运动,避免大汗淋漓导致阳气外泄。

适合立春的运动以低强度有氧运动为主,如散步、慢

跑、瑜伽、八段锦、太极拳、放风筝等,每周运动3—5次,每次30—40分钟即可。运动时以身体微微发热、稍有出汗为最佳状态,既能舒展筋骨、促进气血循环,又能助力肝气疏泄、提升机体免疫力。对于久

坐办公人群,可每隔1小时起身活动肩颈、腰部,做简单的拉伸动作,缓解肌肉僵硬,预防颈肩腰腿痛。老人、慢性病患者运动前需做好热身,避开清晨低温时段,可选择午后气温较高时锻炼,防止意外发生。

4 【疾病防控】科学防护 警惕高发病症

冬春交替是疾病高发期,气温波动、病菌活跃、人体免疫力尚未适应,易引发呼吸道、过敏性、肠胃道及心脑血管疾病,需针对性做好防控,降低发病风险。

呼吸道疾病方面。日常防护需做好个人卫生,勤洗手、少揉眼鼻,外出前往商场、医院、公交地铁等密闭公共场所时,应规范佩戴口罩。减少聚集性活动,避免与发热、咳嗽人群密切接触。保持鼻腔清洁,可用生理盐水洗鼻,增

强呼吸道黏膜防御能力。老人、儿童、孕妇及慢性病患者属于高危人群,可在医生指导下接种流感疫苗,若出现持续高热、咳嗽痰多、胸闷气喘等症状时,应及时就医,切勿自行服用感冒药拖延病情。

护脾养胃方面。饮食上坚持温热、洁净、规律的原则,三餐定时定量,不暴饮暴食、不空腹吃生冷食物;食材彻底清洗、煮熟煮透,不吃变质隔夜食物;脾胃虚弱人群可适量食用小米粥、山药粥、莲子粥等养胃辅

食,缓解肠胃负担。若出现腹痛、腹泻、呕吐等症状,应及时补充淡盐水,避免脱水,症状加重时要就医检查。

此外,“春寒料峭”会刺激血管收缩,导致血压波动、血液黏稠度升高,诱发高血压、冠心病、脑梗死等心脑血管意外,是中老年人的健康隐患。高血压、高血脂、冠心病患者需规律服药,如果有出现头晕头痛、胸闷胸痛、肢体麻木等症状,应立即休息并就医,防止病情恶化。(光明网)

LE HUO
LE HUO

