



# 春暖花开日,养生正当时 专家支招春季养生“四步走”



“春风如醇酒,著物物不知”,寓意春风像美酒一样,悄悄滋润着万物。春季是四季之始,万物苏醒之时。安徽省针灸医院老年病二科主任汪瑛表示,春季养生总体而言需顺春令之气升发舒畅,保护体内的阳气,顺应自然变化的规律,也要承上启下,解冬之寒弊,启夏之蕃秀。

■ 记者 马冰璐 文/图

## 第一步:调顺肝气

汪瑛表示,春季是发陈的季节,人体阳气潜藏一冬,至春日发泄,始无抑郁之患。春气主升,肝主疏泄,喜条达而恶抑郁。因此,春令之养生贵在于调畅情志,即要肝气调顺,养生发之阳气,顺应春季“生”的特性,来达到养生保健、延年益寿的目的。因为人的心理活动和精神状态对脏腑发生重大影响,所以老年人保健应注重清静养神,调养情志。老年人肝血渐衰,肝气失调,易出现胸闷、头昏目眩等肝气郁滞、肝阳上亢等症状,要特别注意调适心理,稳定情绪,以调养肝气,使身体保持蓬勃向上的健康状态,从而达到“精神内守,病安从来”的目的。

## 第二步:运动调养

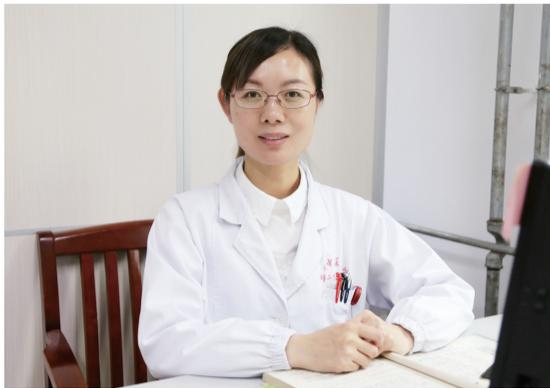
春天阳气升发,重点养阳,关键是“动”,切忌“静”。寒冬之际,人体藏精多于化气,各脏腑器官的阳气都有不同程度的下降,因而入春后,宜以动为主。可根据自身状况,选择合适的锻炼方式,如打太极拳、八段锦、跳广场舞、春游踏青等,使春气升发有序,阳气增长有路,这些合理的运动能调节气机的升降出入,提高人体的抗病能力,使得机体强健而达到祛病延年的目的。汪瑛提醒,在锻炼时要注意,肢体不要过于裸露,以防着凉和损伤关节。同时老年人运动以不出汗或微出汗为宜,如果运动量过大,会使津液消耗过多,损伤阳气。此外,出汗过多,毛孔开泄,也易受风寒。

## 第三步:饮食养肝

肝在《黄帝内经》中称为“将军之官”,具有促进血液运行、调节血量的功能。若肝血亏虚,则血液不能满足生理活动的需要,可出现血虚失养的病理变化,如目失血养,则两目干涩昏花,或为夜盲;筋失所养,则筋脉拘急,肢体麻木,屈伸不利。若肝血妄行,肝不藏血则可发生出血倾向的病理变化,如吐血、衄血等。春季调气养肝,确保肝脏发挥“将军”的职能,就能带来一整年的健康安寿。“春夏养阳,秋冬养阴”,在春季应该吃一些升发、易于消化的食物,食后使脾脏健运,五脏安和,如春韭、春笋、菠菜等,它们所含纤维素丰富,为春天的应时蔬菜。汪瑛说,春季是肝旺之时,经常喝粥有养肝护脾胃之功效,下面具体介绍两款易于制作的粥食来分享给大家。

### 1. 菠菜鸡肝粥

材料:鸡肝1个,小米200克,菠菜50克,食盐、葱、生姜、香菜等。



名医简介

汪瑛 副主任医师,医学硕士,全国老中医药专家学术经验继承人,擅长应用中西医结合、针药并用治疗中风后遗症、高血压病、糖尿病、高脂血症、冠心病、眩晕、颈肩腰腿痛、偏头痛、面瘫、失眠、慢性胃肠道疾病等。

**做法:**将鸡肝洗净切碎,放在沸水中飞水后捞出;将小米淘洗干净,将鸡肝一同放入锅中煮;将菠菜洗净,在粥快熟时加入,加入食盐、葱、生姜、香菜等调味品,再煮片刻即可。

**功效:**鸡肝补血养肝,为食补养肝之佳品,菠菜清淡易消化,具有疏肝养血、润肠的作用。此粥益肝、滋阴养血,尤其适合于年老体弱、血虚肠枯而习惯性便秘的人群服食。

### 2. 杞菊猪肝汤

材料:猪肝500克,枸杞子15克,大枣20克,白菊花9克,玫瑰花3克,盐、胡椒粉适量。

**做法:**将猪肝清洗、收拾干净后切片,入冷水焯;焯好的猪肝和枸杞子、大枣、沸水一起放入炖锅内,用小火煮20分钟,将熟时放入白菊花、玫瑰花,再煮5分钟,加盐、胡椒粉调味,制成药膳。

**功效:**枸杞滋补肝肾、补血益精,白菊花清肝明目,玫瑰花养血柔肝,与补肝、养血明目的猪肝相配,可有效减轻久视带来的疲劳、视物模糊等症状。

## 第四步:起居有时

肝与春季相应,肝在五时最兴奋,各脏腑的血流经肝,肝在此刻发挥的作用达到最高峰,故肝病患者应注意这段时间内的睡眠,尽量做到夜卧早起。春天到了,一天当中白天阳气来得比冬天要早,夜晚到得要晚一些,因此我们要早起晚睡。起床后要到庭院里面散步,要“披头散发”,舒缓自己的身体,尽量融入大自然中去,使精神情志舒展。

汪瑛表示,老年人身体虚,心火弱。春季养肝之余,需养心火。木生火,肝五行应木,肝火盛则心火旺,老年人常心火不足,可以从肝养心,助心行火。例如,在春末夏初之时,可以适当食用温热性质的食物来养心火,多晒太阳,承接夏季的炎热,情宜开怀,安闲自乐,在春夏之交顺应自然变化以养心火。



读者:哪些人适合做种植牙?

专家:人工种植牙因需要做个小手术,因此对病人的全身及局部条件有一定的要求。一般情况下,能够接受常规拔牙及门诊口腔小手术的健康人一般都可以考虑种植义齿修复。如果有心脏病、高血压、糖尿病等,在用药控制良好的情况下,口腔内组织条件许可,咬合关系正常者,都是可以种植义齿修复的。从年龄上讲,一般是18周岁以后均可。

■ 记者 马冰璐

## 健康新闻

### 反复腹痛为哪般? 竟是狼疮在“作怪”!

星报讯(查旭雯 苏洁 记者 马冰璐) 55岁的高女士反复腹痛3月余,当地医院就诊后按胃肠炎治疗,一直不能完全缓解,近期症状逐渐加重,就诊于合肥市第一人民医院南区滨湖医院急诊外科,以“肠梗阻”收住入院,后经风湿免疫科会诊后考虑为系统性红斑狼疮。明明是腹痛,为什么诊断系统性红斑狼疮呢?

原来该患者既往有系统性红斑狼疮病史5年余,因病情稳定,无皮疹、关节痛等表现自行停用所有药物,此次病情复发以胃肠道病变为首发表现。结合患者既往病史,临床表现以及血清学证据,狼疮活动指标、典型腹部CT表现,经风湿免疫科医生团队讨论后,确诊系统性红斑狼疮胃肠道病变,给予糖皮质激素、羟氯喹、环孢素等免疫制剂,以及抗感染、维持水电解质平衡,营养支持等辅助支持治疗,患者病情逐渐缓解。复查活动指标、腹部CT等恢复正常,病情稳定后用小剂量激素、羟氯喹、环孢素维持口服,患者恢复良好,出院定期随访无病情反复。

系统性红斑狼疮(systemic lupus erythematosus, SLE)是一种非器官特异性的自身免疫病,其特征是自身抗体产生过多和免疫复合物的形成,并影响几乎所有人体器官。我国SLE的患病率约为70/10万,多数患者较年轻(好发于育龄期女性),病情较严重者进展迅速并威胁生命。

专家提醒,若患者存在反复腹痛诊断难以明确情况,需要鉴别系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病导致的消化道病变。病情稳定患者需要定期复查随访,不可随意减停药。

## 健康提醒

### 痛风疾病需及时医治

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 近日,因急性痛风就诊的患者有所增加,据合肥市第一人民医院风湿免疫科张晓猛医生介绍,急性痛风性关节炎典型发作常于深夜因关节痛而惊醒,疼痛进行性加剧,在12小时左右达高峰,呈撕裂样、刀割样或咬噬样,难以忍受。

专家提醒市民,痛风疾病需及时医治,能迅速控制急性发作、预防复发、纠正高尿酸血症,预防尿酸盐沉积造成的关节破坏及肾脏损害。用手术的方式剔除痛风石,对毁损关节进行矫形手术,可以提高生活质量。

对于无症状高尿酸血症患者,预防痛风发作以非药物治疗为主,主要包括饮食控制和戒酒,避免用使尿酸升高的药物如利尿剂、小剂量阿司匹林、复方降血压片、吡嗪酰胺。饮食控制后尿酸仍高于9mg/dl时,可用降尿酸药。在药物控制的前提下,通过生活方式的干预,可以减少痛风发作的频率和程度,防止并发症。包括限制嘌呤食物、积极降低体重、摄入清淡饮食、限制酒精饮料、每日足量饮水、多吃蔬菜水果、长期坚持适量运动、缓解紧张情绪等。

## 招租公告

位于瑶海区濉溪路嘉华中心A座1703室整套住房,建筑面积139.47平方米,简装,厨卫齐全,现对外招租。有意者请联系李女士,联系方式:63533600。

位于中市区勤劳巷67号(明教寺附近)的沿街商铺,建筑面积208.56平方米,精装修,现对外招租。有意者请联系李女士,联系方式:63533600。