

养生月历

4 月中医养生, 请查收

如何根据节气来调整养生方案? 4 月到了, 请跟着中医科医生抓住每月养生重点, 防病强身, 健康生活。

中医科副主任、副主任中医师张鹏表示, 从二十四节气来说, 四月包含有清明和谷雨两个节气。其中清明节是中国民间传统节日, 也是养生大好时节。中医讲求“天人合一”, 养生也要顺时而养才能事半功倍, 那么下面就让我们看看清明、谷雨这两个节气如何养生。

清明: 早睡早起, 饮食有节, 调畅情志

清明在节气上代表天清地明的意义, 又称“踏青节”, 是中国汉族民间传统农事纪庆节日, 也是农历二十四节气中唯一俗演为节日的节气。中医认为“春三月发陈”, 春季万物生长, 枝叶伸展, 机体也是如此。

清明时节, 体内肝气随着春日渐深而愈盛。如果肝气过旺, 会克伐脾土, 对脾胃产生不良影响。此外, 还会损伤肺脏, 出现咳嗽, 阵发性加剧, 所以这段时间也是高血压病和呼吸系统疾病的高发期, 要予以重视。因此, 要早睡早起, 饮食有节, 不妄作劳, 调畅情志, 保持心情开朗, 令肝气条达, 避免肝气郁结。

要注意以下几点:

1、此时气候变化很大, 时冷时热, 因此不宜贪凉, 要坚持“春捂”, 尽量使

身体“不冻不寒”。但“春捂”也应有度, 15 摄氏度是春捂的临界点, 超过 15 摄氏度就要减衣, 不要再捂了。早晚注意保暖, 中午适当减少衣物。老人和孩子尤要注意这点, 适当调整穿衣层次。

2、《黄帝内经》云: “春夏养阳, 秋冬养阴。”清明时节, 天气明显变暖, 饮食应清淡, 忌辛辣油腻, 以免助火生热。恰当的饮食有利于身体健康和疾病治疗。另外, 也应遵循“春日宜省酸增甘, 以养脾气”的养生原则, 多吃些性温味甘的食物以健脾, 这些食物包括山药、糯米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子等。

3、建议多外出活动, 多到空气清新之处做一些有氧运动, 使阳气旺盛, 气机通畅。



资料图片

谷雨: 活动养阳、护脾清肝、调畅情志

谷雨是春季最后的一个节气, 此时寒潮天气基本结束, 大部分地区都开始温暖, 活动养阳是重要的养生方式。适当的锻炼、春游有助于气血通畅, 郁滞疏散。

此节气中, 脾的旺盛会使胃强健起来, 使消化功能正处于旺盛的状态, 消化功能旺盛有利于营养的吸收, 所以这时正是补身的大好时机, 使身体能够适应下一个季节的气候变化。但是补要适当, 不宜过。中医认为, 脾属土, 为内脏平衡中心, 少思节虑可养脾。早睡早起, 口味清淡, 避免厚味肥甘, 是护脾的关键。地瓜、山药、土豆、香菇等都是补脾

胃的食物, 具有补脾、益气的功效, 此时节特别推荐的是山药, 具有健脾补气、补肾固精、养阴养肺的功效。

立春之后, 体内肝气随着春日渐深而愈盛, 在清明、谷雨时节达到最旺。此时如果七情不畅, 会影响肝的疏泄和阳气的生发, 导致脏腑机能紊乱。因此, 清肝养肝, 调畅情志也是这一季的养护重点。菠菜性甘凉, 有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化、清理肠胃热毒的功效, 对春季里因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等, 有较好治疗作用。

医生支招: 花粉过敏、关节疾病、神经痛患者可以这样做

由于天气转暖, 人们的室外活动增加, 桃花、梨花、杏花等开满枝头; 杨絮、柳絮四处飞扬, 对于花粉过敏的人们日子就比较难过了, 应该加以预防。除了特别要注意避免与过敏源接触, 适当减少户外活动外, 不妨每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼。每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫能力, 是防治鼻炎不错的办法。用冷水洗鼻子的时候, 顺便揉搓鼻翼可有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

谷雨后空气中的湿度逐渐加大, 潮湿的环境, 容易让湿邪侵入人体。中医认为, 湿气通于脾。祛湿要从健脾补脾入

手。按揉阴陵泉穴就能起到健脾祛湿的功效。因为阴陵泉是脾经的合穴, 也是祛湿要穴。该穴位于人体的小腿内侧, 膝下胫骨内侧凹陷中, 取该穴道的时候, 应采用正坐或仰卧的取穴姿势。每次左右腿穴位各按摩 60 下, 每日早晚各按摩一次即可, 以穴位感到酸胀为适度。

由于谷雨节气后降雨增多, 空气中的湿度逐渐加大, 是神经痛的高发期, 因此需防“湿邪”侵袭伤身。注意开窗通风, 加强保暖, 不要着凉, 多晒太阳, 适当运动。

赵波(中医科)

来源: 中医科

中医教你选择感冒咳嗽用药

感冒”是传统通俗的说法, 中医对感受风邪, 引起肺卫功能失调, 出现鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、恶寒、发热、全身不适、脉浮等为主要临床表现的一种外感病证, 称之为感冒。上呼吸道感染是指鼻咽、喉部感染病毒、细菌导致的一系列症状, 基本类似我们现在俗称的感冒, 咽炎、喉炎、扁桃体炎等也属于上呼吸道感染的范畴。总体来说, “感冒”“伤风”就是一个皮毛小疾, 但中医却比较重视, 这和中医的一个理念有关——“善治者治皮毛”。

感冒也有不同类型

感冒也有不同类型。感冒的种类从中医的角度来讲一般分为风热、风寒和暑湿感冒, 不同的症型所用的药物也不一样。

风热感冒, 常见症状有发热重、怕冷比较轻、鼻塞、流黄脓鼻涕、咽痒、咽痛、口渴、喜欢喝凉水、头痛、咳嗽、咳黄黏痰、舌边尖红、苔薄黄, 中医辨证用药清热解表为主。

风寒感冒, 常见症状有恶寒、发热、鼻塞、喷嚏、流清鼻涕、头痛、咳嗽、咯吐白稀痰、口不渴或渴喜热饮、舌淡红、

苔薄白, 药物散寒疏风解表治疗。

暑湿感冒, 主要症状是怕冷、发热、头痛、口淡没有味、腹痛、腹泻、鼻塞、舌淡红、苔白腻, 这种感冒常常发生在夏季, 以清暑、祛湿、解表为主。

时行感冒, 可以理解为我们常说的流感症状, 传染性强, 进展迅速。

当然还有一些其他的特殊证型, 气虚感冒、阴虚感冒、阳虚感冒、血虚感冒等, 这些属于较少的情况, 病机相对复杂一些, 建议专业医师分析判断。

感冒用药小贴士

如果感冒初起, 症状不是很重, 可以根据自己的症状大致判断下自己的证型, 在购药时不至于很盲目。如果服药 3 天后症状无改善或加重要及时就诊。对症治疗风热感冒和风寒感冒, 建议不要同时使用两类药品。

风寒感冒: 症状为发热轻, 头痛, 鼻塞, 时流清涕, 喉痒, 咳吐稀白痰。适合选择性偏温, 发汗力强的性温解表药, 如风寒感冒颗粒、正柴胡饮颗粒、荆防冲剂。

风热感冒: 发热, 汗出不畅, 头胀痛, 鼻塞, 流黄鼻涕, 咽喉肿痛, 痰黄。适合选择性性偏寒凉, 善透表散热的辛

凉解表药, 如复方双花口服液、蒲地蓝口服液、维 C 银翘片。

暑湿感冒: 发热, 无汗, 头昏头沉, 脘腹胀满, 呕吐, 泄泻。适合选择药性偏温, 既能发表散寒, 又能化湿和中解暑的祛湿解表类药, 如藿香正气软胶囊、暑湿感冒颗粒、保济丸。

流行性感冒: 突然恶寒, 高热, 周身酸痛, 头痛剧烈, 乏力, 口干渴。适合选择兼有抗病毒作用的中成药, 如连花清瘟胶囊、宣肺败毒颗粒、清开灵。

来源: 徐州广电