

清明养生 宜动不宜静

清明不仅是我国传统的祭祀节日,也是二十四节气之一。人应四时,春季万物生长,机体也是如此。专家提醒,对于春季养生保健而言,清明是一个尤为重要的节气。清明时节讲养生,贵在与自然同气相求。

A 饮食避吃‘ 发性 ’食物

中医认为,体内肝气在清明之际达到最旺。常言道,过犹不及,如果肝气过旺,会对脾胃产生不良影响。因此,在饮食方面,宜减甘增辛,少吃发物。所谓‘发物’,从中医角度上是指动风生痰、发毒助火助邪之品,如海鱼、海虾、海蟹、咸菜、竹笋、毛笋、羊肉、公鸡等,这些发物应少吃或忌吃。清明可多吃山药、西红柿、土豆等食物。

同时,一些肠胃不好的人,不适合吃性质寒凉、不易消化的食物,尤其要管住自己的嘴。例如清明节传统饮食清明团子,大多用艾草的青汁和糯米粉一起调和,再加入馅料包成的。这类食物多含有淀粉和油脂成分,对于脾胃虚弱以及寒性体质的人来说,过多食用会加重肠胃负担,极易引起消化不良。

菊花能疏风清热,有平肝、预防感冒、降低血压等作用,而现代药理研究认为,菊花有扩张冠状动脉、增强心肌收缩力、改变心肌缺血的功用。所以,清明前后,不妨喝些菊花茶。可以用菊花与桑葚同泡茶。桑葚有养血柔肝,益肾润肺的作用,能收到肝肺同养的效果。

B 过了清明就不宜再进行‘ 春捂 ’

俗话说‘ 二月乱穿衣 ’,说的是清明节前后,因为气候变化多端,早晚温差大,应该准备一件可以随便穿脱的外套,这样就会有效预防感冒,所谓‘ 春捂 ’也是这个意思。

然而,‘ 春捂 ’须有一定限度。专家表示,清明是一个节点,过了清明就不宜再进行‘ 春捂 ’,特别是对于新陈代谢比较快的人们而言,如果还进行过度的‘ 春捂 ’只会引发‘ 春火 ’。春季人体肝气当令,整整一冬蓄积在体内的阳气随着春暖转为向外生发,如果体内蓄积的阳气过多,会化成熟邪外攻,诱发鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等出血。所以春天既要防寒,也要抑‘ 春火 ’,应根据天气变化及时增减衣物。

C 男女老少均适合做户外运动

清明时节,大自然万物都处于生发状态,人体应该借助这一自然特点,重点养阳。养阳的关键是‘ 动 ’,切忌‘ 静 ’。

这里说的‘ 动 ’,不仅是年轻人应拒绝成为‘ 宅一族 ’,老年人也应该多外出走动放松心情,因为清明时节中老年人或多或少会受思亲气氛影响,出现情绪低落的症状,如果再没有乐观的心态加以调节,长此以往会伤肝,不利养生。

从运动方式来讲,健走、慢跑或散步等相对安静的运动会更适合刚刚从寒冬走过来的你。健走、慢跑,且走且跑且停,时快时慢,这种走走停停可以稳定情绪,消除疲劳,亦有改善心肺功能、提高身体代谢能力的保健作用。而远足、徒步可以练习脚力,带动身体的大循环。春练对于老年人来说则更注重科学方式,有针对性,可以选择一些太极、五禽戏等来练习。

D 赏花踏青戴口罩防过敏

当下正值花草芬芳,美景常让人流连忘返,但同时也极易诱发过敏体质人产生鼻塞、打喷嚏、流涕流泪、鼻腔发痒甚至全身症状。

中医提醒,这一时期的过敏症状,主要是对树木花草花粉过敏。因为从3月中下旬到5月中下旬,是每年两个花粉高峰之一,第二个花粉高峰期是在秋季。这个季节花开得多,空气中自然会漂浮很多的花粉,加上这个季节多风,使得一些花粉交叉出现,。常见的有松树、杨树、柳树、梧桐以及某些果树,就连长年不凋的柏树也会在这个季节悄悄开花撒播花粉,而田间最多的则是油菜花。

建议户外运动时尽可能选在花粉指数最低的时候,如清晨、深夜,或一场阵雨之后 如在花粉指数高时外出,可用镜片的眼镜代替隐形眼镜、佩戴太阳镜或是口罩等来减少接触过敏原的机会。

□记者 施美园 应玲菲

开防暑汤的名中医 王亦专又要忙了

泰康大药房开炉熬制膏方 应对防暑、助考需求

□记者 施美园

连日来,在泰康大药房坐诊的名中医王亦专很是忙碌。除了日常咨询外,还接待了很多来为夏季防暑提前调理的市民以及为中高考考前调理的家长。

原来,随着气温的升高,有不少人开始感到疲乏无力,食欲减退,出现中暑现象。而一些中高考备考考生发生了紧张、焦虑、失眠、厌食等状况,导致记忆力下降,影响了复习,家长希望通过中医膏方为孩子调理身体。

春季得补 夏季得养 清明至立夏防暑调理最相宜

“ 在高温、高湿的环境中,体内热量不能顺利发散,或体内水和盐大量丧失,就会出现疲倦内伤、湿度蕴结,升降失常,清气不升,浊气上填,蒙蔽清窍。” 王亦专介绍,“ 痧症 ”“ 中暑 ”是我市市民常见病。轻者感到胸闷,呕恶头痛无力,重者,口渴口干,或大汗淋漓,或汗不发,闭汗、神志不清等。多数人一中暑就扭痧,事实上这种习惯并不可取,会造成代谢混乱,还会复发。

“ 中暑发痧者主要是由于气力接不上,脾胃虚弱。只有把湿热调理平衡,脾胃运化正常,湿热无从内生,正气渐复,外邪才无法内侵。” 王亦专说自己研究多年的健脾防暑汤,正是根据这一原理,使中暑者不用刮痧而元气渐复,深受容易中暑发痧者的欢迎。

所谓春补夏养,王医师透露,预防中暑、防止发痧,适时进补的最佳时机为每年清明至立夏前后,连服二至三年,服药后最好不要扭痧,以纠正器官的调节功能。

疏肝解郁 健脾和胃 助考膏方为考生提振考试信心

眼下,离中高考只有两个多月的时间。考生铆足了劲备考,但是不少考生出现了睡眠质量下降、烦躁、口苦、大便干结、肠胃不舒服等考前综合征,严重影响复习。

“ 在中医看来,这是肝脾不和引起的病症。” 王亦专分析,考生因为长期学习压力太大,导致肝气郁结,引起脾失健运。通过助考膏方给考生疏肝解郁、健脾和胃,考生的脾气就不会那么躁,也会避免肠胃问题。

王亦专归纳总结了适合吃助考膏方的人群,包括失眠,腹泻,月经不调,反复感冒,胃口不好,脾气大等等。同时建议,家长在临考前不仅要从饮食起居关心孩子,还要从心理上关心孩子,多鼓励、多疏导,帮助孩子提高复习效率,提振考试信心。

应市民的调理需求,泰康大药房从即日起开设膏方专场。种类包括防暑膏方、助考膏方汤药等。为方便市民携带,特别将膏方一小袋一小袋分装,且味道有点甜,易入口。