

早春养生 一年健康好开端

《黄帝内经》说：春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝。意思是说立春后自然界生机勃勃，万物欣欣向荣，这时人们应当顺应自然界生机勃发之景，早睡早起，早晨去散散步，放松形体，使情志随着春天生发之气而不可违背它，这就是适应春天的养生方法。

且民间谚语云：一年之计在于春，如果在这个季节顺应自然，合理养生，就可以给这一整年保持良好的身心状态打下坚实的基础。

A 早春护肝 少生气伸伸腰

春季在五行属木，与肝相应，所以春季一定要重视护肝。

肝的生理特点主疏泄，在志为怒，恶抑郁而喜调达。因此，春天养肝最重要的是保证心情顺畅。这就要求力戒暴怒，更忌情怀忧郁，做到心胸开阔，乐观向上，顺应

肝气正常生发、气血通畅。

此外，晨起要伸懒腰。人体困乏的时候，气血循环缓慢，这时若舒展四肢，伸腰展腹，全身肌肉用力，并配以深呼吸，有吐故纳新、行气活血的作用。伸懒腰后，血液循环加快，能激发肝脏机能，达到对肝脏的保健作用。

B 乍暖还寒 适当 春捂

中医养生讲究“春捂秋冻”，春捂即早春的时候不要急着脱掉冬装换春装，预防倒春寒。

经过一个冬季，身体已经适应了穿得暖暖的感觉，体表卫气虚弱，毛孔开泄，当冷风袭来时，长驱直入，人很容易受到外感风邪的侵袭。春季气温一天相差十几摄氏度是经常的事，还可能受到倒春寒的侵袭。在春季切莫着急脱下冬装，以保护一身正气。

但春捂也有讲究，盲目的捂

容易引发“春火”。早春要捂两头，即首和足，捂头是为了避免风寒侵袭头面、肩颈的经络，防止脑血管病和颈椎病等，捂足是为了避免寒从足起，风寒侵犯四肢关节等。春捂的界限一般以15℃为界，早晚温差小于8℃左右时，就不用捂了，可以换轻便春装。

随着天气的逐渐转暖，可以采取“下厚上薄”的穿衣方法，先减上面，再减下面，因为寒自下而生，脚和腿部一定要保暖。

C 调养脾胃 省酸增甘

春季生风，肝气旺盛，影响脾胃消化吸收功能，此时宜减酸增甘，调养脾胃。故春季饮食最好少食酸辣，稍微偏甜较为合适。

这个“甜”不是指糖和甜饮料等，而是甘味食物。它们大多有助消化，健脾胃的作用，能保护被肝火过旺所伤害的脾胃。少食酸辣，是因为春天吃过多酸性食物会使肝火过旺，从而损伤脾胃，应多吃

些性温味甘的食物以助消化。从另一个角度说，在五脏和五味的关系中，酸味有收敛作用，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，吃得太酸就会损伤阳气。

常见的甘味食物有大枣、山药、大米、小米、糯米、高粱、薏米、黄豆、菠菜、胡萝卜、芋头、红薯、黑木耳、香菇等，可根据自己的口味选择，适当适量进食。

D 多活动筋骨 恢复 元气

整个寒冷的冬天，人的身体仿佛都是蜷缩着的，因此春天最适合做的就是伸展运动，以唤醒身体。

运动最好以有氧运动为主，可进行打球、跑步等运动。年纪稍大的人，以散步、慢跑为主，也可以练习太极拳、八段锦等，还可以在空气较好的公园做个深呼吸，伸伸腿、拉拉筋，适当抻拉韧带确实

有助身体气血畅通，同时，肝主筋，缓慢拉伸筋骨，也可起到养筋护肝的作用。

需要注意的是，春练不要太早，应在太阳升起后外出锻炼。另外，春练不能空腹，锻炼前应喝些热汤饮。同时运动要舒缓，锻炼前应先轻柔地活动躯体关节，防止因骤然锻炼而诱发意外。

腰腿肩颈痛？ 擅长针灸的 吕医生这样说

近日，正德堂中医门诊部里多了不少看腰腿痛、肩颈痛的人。原来有二十多年针灸临床经验的本市中医师吕寅生每周二、周五下午应邀到该门诊部坐诊。吕寅生表示，对付这些反复发作的痼疾，不妨尝试超微针刀的手法。

衍生于小针刀 医生需具备丰富经验

吕寅生介绍，大家所熟悉的小针刀疗法起源于70年代，朱汉章先生发明，其原理是对病变的肌肉、肌腱、筋膜等粘连组织剥离，从而达到改善病灶血液循环、消解炎症、解除对神经、血管的卡压等目的。而超微针刀疗法正是在小针刀的基础上派生出来的一种新型更加安全的针刀。

与小针刀相比，超微针刀刀口只有0.4mm，进针深度不超过0.3cm，很大程度上减轻了病人的疼痛感和惧怕心里。

但是超微针刀对医生业务水平的要求极高，一位成熟的针刀医生，往往要经过理论学习和临床实践多年时间才能自行医。

不是哪里疼就扎哪里 根据运动学原理诊断

与大家固定思维中哪里疼就扎哪里现象不一样，该疗法是运用运动学原理。

首先会确定疼痛是什么动作或什么姿势状态下产生的，然后分析该动作的参与肌群或维持该姿势稳定性的参与肌群，结合解剖学结构和力学平衡结构确定其中最易损伤的肌肉，然后对该肌肉的起点、中点和止点进行治理，以达到调整肌肉的痉挛状态、恢复平衡来治疗疾病的方法。

比如腰3横突综合症、我们不治腰3横突，我们的超微针刀只治疗腰3棘突，腰3横突的疼痛及结节可得到缓解。吕寅生强调，超微针刀的诊断与治疗有四大理论，包括杠杆理论、拉杆理论、链条理论、弓弦理论，这样更科学有针对性。

生活习惯是根本 运动过度损伤膝关节

每次1-2分钟，每三天一次，疗程1-3次即可。吕寅生说，因为治疗刀法实施起来很是便捷，不占用大家日常工作时间，并且事后也无需特地修养，该疗法目前，收到了不少病者的青睐。

当然，要想症结长期解除、不复发，更重要的是必须改变原有引起疼痛的生活工作习惯。

他建议，如颈椎病患者，不可长时间的玩手机，用电脑，开车，躺着看电视。出现膝关节损伤症状的人群，要注意预防加自我保护，不建议暴走，爬山因为剧烈的运动会加重对膝盖骨的磨损，下台阶对脂肪垫损伤，尤其是蹲下去再站起来，关节的压力和磨损最大。

