

编者按:一年之计在于春,历经立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气,春天的阴气渐消,阳气渐长,天气渐于温和,自然界万物一派生机萌动之象。但是,春季也是各种疾病易发的季节,中医称“百草回芽,百病发作”。因此,我们一定要做好春季的养生保健。本期老年人养生专版,从“衣食住行”四个方面介绍了老年人春季养生小常识。

老人春季衣食住行话养生

衣:科学“捂”法保健康

俗话说:春天孩儿脸,一天变三变。冬春交替之际,天气喜怒无常,重复着“升温—降温—升温”的多变节奏,一些老人抵抗力较差,过早换上薄衣服,一旦气温下降,就难以适应,病菌侵入,容易生风寒、关节炎等疾病。

昨日,记者从县中医院了解到,春季以来,院中医诊疗区接诊的因风寒、关节痛的老人比往常多许多。

“我们经常听到的‘春捂秋冻’是有一定科学依据的。”县中医院主任中医师吴海峰解释,因为中医讲究“天人相应”,一年四季有春夏秋冬的交替,人体阳气也有生、长、收、藏的变化,春天阳气生发,要注意保护阳气,“春捂”就是告诉人们不要急于脱下

厚重的冬衣,以免受风着凉,特别是抵抗力较弱的老年人。

“按照中医的观点,春季阳气生发,阳气是人的生命之本,‘捂’就是要阳气不外露,但这其中也有不少诀窍。”吴海峰提醒广大老年朋友,要根据天气情况,适时增减衣物,可以在身边多备几件衣服,中午热了脱下,早晚凉了穿上,但不要过于着急一下子增减太多。如果觉得“捂”出了汗,就要及时换装,不然被风一吹更容易着凉。特别要注意的是,寒从脚起,足冷时感觉全身都不暖,偏偏足在身体最远端,人体要费大力气才可运送阳气、血气到足部,因此,一定要穿好保暖鞋袜。

记者 周璐琳



食:时令蔬果强体魄

这几年,随着物质条件的不断改善提升,许多老人开始注重养生,可有一些老人对养生存在误区,以为不管什么时候,大量进补便是好的,实则不然。“最适宜进补的季节是秋冬季节,一直都有‘冬令进补’之说,而虽然春季与冬季接近,但气温不稳定的春季却是最不适宜进补的季节。”县中医院主任中医师吴海峰告诉记者,在这个万物复苏的季节,日常普通的时令蔬菜水果才是最营养的滋补品。

古人云,食物一要讲究气,二要讲究味。而食物的气和味都是只有在当时令,即生长成熟符合节气的食物,才能得到天地之精气。而如今的许多反季

蔬菜,违背了植物生长规律,反而会多了许多外源性的有害物质,如激素等,会对人体健康造成影响。

“按中医观点,春天人的肝气过旺,容易使人的精神情绪随之变得焦躁、易怒,对脾胃也会产生不良影响,而在五行学说中,肝属木,与春相应,主升发,在春季萌发、生长,所以,春季在饮食调理上应当注意养肝为先。”吴海峰提醒广大老年朋友,在饮食方面,要遵循清淡饮食的原则,低脂低盐,尽量多选择新鲜的果蔬,荤类食物少吃。但也可根据实际情况,适当吃一些辣和酸的食物,这样有助于肝气舒展,也能起到“养肝”作用。

记者 周璐琳

住:顺应变化起居有常

人们常说“春困秋乏夏打盹”,春天来了,特别容易犯困,其实,这是春季的自然和人体变化导致的。

“在春季,自然和人体的阳气呈升发之势,因此春季养生的重点是帮助阳气正常的升发。”县中医院医师钟琦说,只有顺应春季自然和人体气血变化才能使健康长存。《黄帝内经》曰:“春三月,夜卧早起,广步于庭,披发缓形,以使志生。”早上轻轻地起床,不忙梳头就到庭院里走走,为的是不要把阳气打乱了。

钟琦介绍,春季养生中,调理情志非常关键。春分时人体的血液和激素活动正处于相对的高峰期,而

多变的气候容易导致人体的平衡失调,诱发高血压、心脏病等病症,同时易产生眩晕、失眠等症,所以调理情绪非常重要,要避免情绪的波动。“应该利用生机勃勃的好时机,多去户外运动散心,感受大自然的美好,多做开心、有意义的事情,使精神愉快、气血调畅,才符合春季保养‘生机’的道理。”

“除了调理情志,起居方面的调整也很重要。”钟琦说,日常生活中应当起居有常,尽可能做到早睡早起、劳逸结合,让生活节奏随气候的改变调整。此外,春分时节冷空气活动频繁,阴雨天气较多,在晴天时,多晾晒被褥,将居室安排得舒适有序,对身心健康也很有益处。

记者 曹俊杰

行:春季锻炼要科学

“由于冬季户外活动的减少,人体的各系统功能不同程度下降,一到春季,温度回暖,人体各个系统的功能也被激活,因此要顺应人体的生理规律多进行户外运动。”县体育局工作人员钟耀鹏介绍,入春后根据自己的身体状况选择室外锻炼项目,能使身体最大限度汲取大自然的活力,有利于人体采纳真气,充养脏腑。

春季运动虽然好处多多,但实践证明,春天锻炼不当,效果会适得其反。因此,县中医院医师钟琦建议老人锻炼时一定要注意“春捂”,要根据自己的体力、自我生活能力和疾病状态选择适合自己的锻炼方式。

钟琦介绍,老年人在春天锻炼身体时应注意以下几点:一是不宜早。春季晨间气温低、雾气重。过早出户,人体骤然受冷容易患伤风感冒或哮喘病、慢性支气管炎急性发作,寒冷刺激还易诱发心脑血管疾病急性发作。所以,老年人应在太阳初升后外出锻炼为宜。二是不宜空。老年人新陈代谢慢,早晨血流相对缓慢,体温偏低。因此建议,在晨练前应喝些热饮料,如牛奶、蛋汤、咖啡、麦片等,以补充水分、增加热量,加速血液循环。三是不宜露。早晨户外活动,要选择避风向阳、温暖安静、空气新鲜的旷野、公园或草坪等,不要顶风跑,更不宜脱衣露体锻炼。四是不宜激。老年人体力弱,适应性差,运动量一定要量力而行,循序渐进,微微出汗即可。五是不宜急。因为老年人晨起后肌肉松弛,关节韧带僵硬,四肢功能不协调,所以建议在锻炼应先热身,以防止因骤然锻炼而诱发意外事故。

记者 曹俊杰

