

惊蛰节气养生谨记“三宜三忌”

3月5日,我们将迎来惊蛰节气。此时,春气萌动,阳气上升,气温回暖,雨水增多,世间万物生机盎然。那么,在这个充满活力的惊蛰时节,人们应该如何养生呢?今天,就为大家分享惊蛰养生的“三宜三忌”。

惊蛰养生“三宜”

宜保暖

俗话说“春捂秋冻,不生杂病”。惊蛰节气,天气刚刚转暖,气温还不稳定,人们要注意保暖,才能预防各种疾病的侵扰。

早晚天气较冷时,人们要适当“捂好”,以自身感觉温暖、不出汗为宜;当气温超过15℃且比较稳定时,可脱掉棉衣,穿得稍单薄些。

宜润肺

“惊蛰吃了梨,一年都精神。”惊蛰时节,天气乍暖还寒,空气干燥,容易引发口干、肺燥、上火等症状。梨具有润肺、降火、清心、化痰、止咳等功效,特别适合此时食用。

宜动养

惊蛰时节,人体阳气上升,各器官组织功能活跃,适量运动必不可少。人们可以通过快走锻炼四肢,通过下棋、打牌锻炼头脑,通过听音乐、唱歌愉悦心情。

惊蛰养生“三忌”

忌食酸

《备急千金要方》有云:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”春季肝气旺盛,此时,人们需调节饮食,帮助脾胃更好地运作,减少酸味食物的摄入。因为酸味过重的食物容易刺激肝脏,肝气过旺会损伤脾胃。常见的酸味食物有乌梅、山楂、山茱萸、石榴、荔枝、芒果、柠檬、枇杷等。

忌熬夜

天气渐暖,身体的毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液循环加快,导致供给大脑的血液相对减少,从而引发“春困”。为了保持充沛的精力,全身心投入工作和生活,保证充足的睡眠尤为重要。

睡前,人们可以通过泡脚、按摩脚底穴位等方式促进气血运行,调理脏腑,改善睡眠质量。

忌燥郁

惊蛰时节,人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,容易出现阴虚、肝火偏盛的情况,将直接影响神经、内分泌等系统的正常功能,进而导致出现急躁、易怒等情绪,还常常会诱发情志方面的疾病。

所以,春季人们要重视情志调养,做到心胸开阔、乐观豁达,避免因发怒而损伤肝气。

世间万物皆遵循大自然的运转规律而变化,人体亦不例外。人们需要顺应这一规律进行养生保健,以此达到预防疾病、保持身体健康的目的。(周口市中心医院 张艺舒)



随着春季气温升高,消化道系统疾病进入高发季节,尤其像恶心、呕吐、腹泻等症状比较常见。专家提醒,预防这些疾病要从日常生活和卫生习惯做起,注意手卫生和食品卫生至关重要。

新华社发 程硕作

感冒总不好 这些误区你中招了吗

大多数人都觉得感冒是小毛病,扛一扛就过去了。但有时候,感冒却总是“赖着不走”。这时候就要反思一下,是不是陷入了某些认知误区。

误区一:一感冒就用抗生素

很多人认为,只要感冒了,吃点抗生素就能好得快。实际上,感冒大多是由病毒引起的,而抗生素主要针对的是细菌感染。用抗生素治疗感冒,不仅起不到作用,还可能导致体内菌群失调,产生耐药性。有些患者,感冒后自行服用抗生素,结果感冒没好,还出现了其他不适症状。比如,有的患者因为滥用抗生素,导致肠道功能紊乱,出现腹泻等问题。所以,感冒时不要盲目使用抗生素。

误区二:不重视休息,照常工作生活

有些人觉得感冒不严重,不影响正常工作和生活,就依然像往常一样忙碌。然而,感冒时身体正处于虚弱状态,需要充足的休息来恢复体力和免疫力。过度劳累会让身体更加疲惫,免疫系统也会受到影响,从而延长感冒的病程。感冒期间,患者要保证充足的睡眠,尽量减少体力活动。比如,晚上早点睡觉,避免熬夜;白天可以适当午休一会儿。只有让身体得到充分休息,才能更好地对抗感冒病毒感染。

误区三:大量运动出汗能治感冒

运动出汗治感冒是很多人都相信的方法。但实际上,感冒时身体已经很虚弱,大量运动可能会加重心肺负担,导致病情恶化。尤其是对于一些本身就患有基础疾病的患者,更要避免在感冒期间进行剧烈运动。正确的做法是在感冒初期,症状较轻的时候,可以进行一些适度的运动如散步、瑜伽等,但要注意控制运动强度和时间。一旦症状加重,就应该停止运动,好好休息。

误区四:感冒了就多喝水,越多越好

多喝水对缓解感冒症状有一定的帮助,但并不是喝水越多越好。短时间内大量饮水,可能会导致水中毒。一般来说,感冒期间每天的饮水量控制在2000毫升左右比较合适。可以分多次饮用,不要一次喝太多。同时,也要注意观察尿液的颜色,如果尿液颜色清亮,说明饮水量足够;如果尿液颜色发黄,就需要适当增加饮水量。

感冒虽然是常见的小毛病,但如果陷入这些误区,就可能导致病情反复。如果感冒症状持续不缓解或者加重,一定要及时就医,听从医生的建议。只有这样,才能尽快摆脱感冒的困扰,恢复健康。

(据《大河健康报》)

本版组稿 李鹤

