



谷雨时节

# 注意祛湿热防春火

谷雨时节,空气中的湿度逐渐加大,此时养生要顺应自然环境的变化,通过人体自身的调节使内环境与外环境的变化相适应,保持人体各脏腑功能的正常。养生保健专家提醒,气温回升快,湿气重,注意祛湿热、防春火是关键。

舌苔厚、头晕、口苦、口干……最近,来就诊的不少患者都出现了这样的情况。专家说,这就是谷雨天最容易出现的湿热。另外,掌握春令之气升发舒畅的特点,给身体做个“大扫除”,为夏季的到来、一年的健康打下基础。

## 除湿热要多锻炼加强代谢

谷雨时节,降雨明显增多,空气中的湿度逐渐加大,此时养生要顺应自然环境的变化,通过人体自身的调节使内环境与外环境的变化相适应。

过敏体质的人这个季节应防花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。特别要注意避免与过敏源接触。一旦出现过敏

应及时到医院就诊。

市民要坚持加强体育锻炼,扩大身体的新陈代谢,增加出汗量,运用物理方法排除体内的湿热之气,以与外界达到平衡。

## 忌动肝火,少吃刺激性食物

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,古人有“四季不食脾”的说法。进补不能像冬天那样,而应适当食用一些具有补血益气功效的食物。这样不仅可以提高身体素质,抵抗春瘟,而且还可为年度盛夏打下基础。如果饮食不当,极易使肠胃受损。从这个意义上讲,这一时期又是胃病的易发期。消除病因是治疗的关键,如戒烟、戒酒、不暴饮暴食、饥饿无度,少吃多餐和避免食用对胃有刺激的食物及药物等。

另外,按照中医四季侧重的养生原则,春季养生补五脏应以养肝为先。此时的食疗要点重在养肝清肝、滋养明目。而在众

多的蔬菜之中,最适宜养肝的是菠菜。据悉,菠菜性甘凉,入肠、胃经,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,对肝气不舒及胃病的辅助治疗有良效。还有春季里因为肝阴不足引起的高血压、头痛眩晕和贫血等都有较好的治疗作用。

专家认为,谷雨时节受到气候的影响,容易生病,因此生活上要特别注意,其中饮食是关键。由于此季节养生最重要的是健脾祛湿,在日常生活中,多吃一些祛湿利水的食物即可。包括赤豆、黑豆、薏仁、山药、冬瓜、藕、海带、鲫鱼、豆芽等,比如在早晨煮稀饭的时候,可多加一些薏仁、赤豆等。

同时,要少食酸性和辛辣刺激性的食物。可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤以及绿茶,防止体内积热。不宜进食羊肉、狗肉、

麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等之物,以防邪热化火,诱发疮疖肿等疾病。

此外,在这个季节人容易缺乏维生素B2和维生素C,一些人会发生口唇糜烂、口角发炎的病症,俗称“烂嘴角”。针对这一症状,宜多吃些黄豆芽。

谷雨时节适宜食用一些能够缓解精神压力和调节情绪的谷类食物。谷类食物中富含B族维生素,对改善抑郁症有明显的效果。小麦胚芽、标准面粉、荞麦粉、莜麦面、小米、大麦、黄豆及其它豆类、黑芝麻中也含有丰富的B族维生素。

生活中注意调养情志,保持愉快的心情,对身体很有好处的。在情志、运动方面也如清明节养生一样,保持心情舒畅、心胸宽广,听音乐、钓鱼、春游、太极拳、散步等都能陶冶性情,切忌遇事忧愁焦虑,甚至动肝火。

## 早晚加件衣“春捂”别捂过头

入体内。

对于捉摸不定的天气,很多家长宁可给孩子多穿点,也不愿意孩子冻着,说是“春捂”。其实这样的做法是错误的。春捂也应该有度,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,再捂下去

就易诱发“春火”,孩子体内产生的热,与潮湿相遇,又容易生病。

尤其是早晚与中午的温差相当大,因此早晚要注意保暖。老人和孩子尤其要注意这一点。可适当调整穿衣层次,早晚多穿一件衣服就够了。

## 男性长期吸烟,易致智力下降

很多人都知道,吸烟易引起慢性咽炎、支气管炎,烟草中尼古丁有抑制性激素分泌及杀伤精子的作用,还可阻碍精子和卵子的结合,降低妇女受孕几率。吸烟还会导致阳痿。英国科学家最近针对吸烟的一项研究更是让人大吃一惊,他们发现,男性长期吸烟还会

导致智力水平下降。

为研究吸烟对智力的影响,研究人员招募了约5000名男性和2000名女性,随访十年后发现,香烟对男性大脑存储信息的能力和认知能力有致命影响。如果一个人的烟龄超过10年,他的智力恢复能力将不复存在。

## 乍暖还寒时候,露脚踝应慎重

入春时节,乍暖还寒,不少年轻男女早早地穿起了九分裤、齐膝裙,配上露脚踝的鞋,认为这样既时髦又好看。然而,不考虑节气变化,一味追求美丽动人,有时可能“冻坏人”。

中医认为,脚是人的“第二心脏”,脚踝部位分布着淋巴、血管、神经等重要组织。春天虽然气温相比冬天有所上升,但寒气始退,气温变化无常,脚踝的皮下脂肪极其薄弱,很容易受到冷空气的侵袭。如果脚踝长期暴露于外,很容易造成脚踝部血管收缩,影响下肢乃至全身的血液循环。寒湿之邪循经而

入,还易导致关节炎、风湿等。尤其是女性,本身就怕寒气,露脚踝、露脐、露腰等看似时尚的穿着,很容易使足部、小腹、腰骶部着凉,导致血行不畅,诱发不同程度的痛经、盆腔炎症等。此外,过早地换薄装,机体难以适应,同样会导致抗病能力下降,病邪趁虚而入,易引发流行性感冒、急性上呼吸道感染、过敏性鼻炎等不适。

民间有“吃了端午粽,才把棉衣送”的谚语,实际就是“春捂”。一般情况下,当温度达到18摄氏度以上且持续两周时,方可逐渐脱掉厚衣服,穿衣尽量上薄下厚。

## 无故出汗恶心 突然胸闷胸痛 猝死前,心脏会发求救信号



国家心血管病中心发布的报告显示,我国心血管病患病率处于持续上升中,每年心脏性猝死发病人数超过54万,相当于每分钟约有1个人猝死。心脏性猝死的可怕之处还在于它的突发性和不可预测性。不过,有一半的心脏性猝死是有先兆的,判断并抓住心脏发出的求救信号,尽早去医院做深入的检查和治疗,就能争取更多的时间。

**胸闷、胸痛。**如出现突发的胸闷、胸痛且不能缓解,或症状虽不持久,但发作频繁,要高度警惕心肌梗死的可能。如胸闷、胸痛伴有大汗、恶心、呕吐甚至濒死感,或合并咽部不适、紧缩感等,更是发生心梗的预警,最好停止活动,就地休息,及时拨打120,以便迅速就医。

**无诱因的出汗、恶心、呕吐及胃部不适。**心脏失灵并不总会引起胸部不适,有时即使无胸闷、胸痛,单纯出现出汗、恶心、呕吐、胃部不适等,也有可能是心脏性猝死前的不典型信号,可就医进行进一步检查,排除器质性疾病。

**眼前发黑或一过性意识丧失。**如果感到眼前发黑或出现短暂的意识丧失,特别是过去有冠心病、心肌病等器质性心脏病的患者,一定要及时就医,因为这类症状极有可能说明心脏发生了恶性心律失常。

**不明原因的心悸、气促或乏力。**既往没有器质性心脏病的人,如果出现了不可解释的心悸、气促、乏力等,也不能置之不理。如果在合并呼吸道或消化道感染后出现,不排除合并心肌炎的可能;如果上述症状出现在近期过度劳累、大量吸烟后,更应警惕,要及时上医院查心电图、心肌损伤标记物或心脏彩超等。

除了识别上述症状外,还要强调一点,合并器质性心脏病和有猝死家族史的人,猝死概率高于普通人,这类人群要定期去医院复查,合理治疗,降低发生心血管意外的概率。同时提醒大家,猝死并不是老年人的专利,年轻人也要尽量戒除熬夜、吸烟等不良生活习惯,避免过度劳累。

(本版综合)

