

做好春季养生 打好全年健康基础

□文/图 呼和浩特晚报记者 安娜

“立春”是二十四节气中的第一个节气,标志着春季的开始,自此万物开始有了生机。俗话说“一年之计在于春”,养生也不例外。借阳气上升、人体新陈代谢旺盛之机进行适当的养生,会给一年的健康打下坚实基础。2月6日,呼和浩特晚报记者以“北方春季养生”为话题,采访了呼和浩特市妇幼保健院中西医结合科主治医师张继仙,请张医生从饮食、起居、心理和运动等方面给出顺应天时的养生建议。

立春过后还得“捂一捂”

“立春时节阳气渐生,而阴寒未尽,正处于阴退阳长、寒去热来的转折期,是由寒向暖过渡的时候。而北方初春时节气温较低,且气候变化剧烈、温差幅度很大。因此,不要过早减掉冬衣。”张医生介绍,因为冬季穿了几个月的棉衣,身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。贸然减掉冬衣,机体很难适应,身体抵抗力下降,病菌乘虚袭击机体,容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。所以,适当地“捂一捂”,可以让身体的产热、散热调节能够更好适应环境的变化,像肚脐、膝盖、腰部、腿脚等都是重点保护对象。特别是年老体弱者和少年儿童,春季天寒、多风,是支气管炎和哮喘等疾病的多发时期,所以应更加注重保暖、防风,严防上呼吸道以及肺部感染的发生。

需要注意的是,春季衣物建议宽松舒适,有助于阳气生发。

清淡少补 少酸多甘

在春季饮食方面,张继仙医生表示,春季,人体新陈代谢开始旺盛,在饮食方面要考虑阳气初生,宜食辛甘发散之品,不宜食酸收之味,



张继仙医生正在为患者诊治

多吃富含维生素B的食物和新鲜蔬菜以及富含蛋白质、糖类、维生素和矿物质的食物。

此外,根据春季人体阳气逐渐生发的特点,不宜再进食大补的食物,而是应当选择平补、清淡的饮食,以免适得其反。具有这种作用的食物有:荞麦、薏仁等谷类,豆浆、赤豆等豆类,橘子、苹果等水果以及芝麻、核桃等,可长期服用。还要适当吃些辛甘发散的食物,来帮助人体阳气激发,如葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等。需忌大辛大热及海腥类食物,不吃过腻过酸及煎炸食品。

睡眠要充足 增加运动量

“保证充足的睡眠也是春季养生的重要举措之一。”张医生说,相对于冬季而言,春季要做到早睡早起,睡眠充足,既有助于阳气生发又是养肝的良法之一。最好在23时以前就进入熟睡状态。因为23时至次日凌晨3时,是胆经及肝经运行的时间,不能熬夜。按时就寝,充足睡眠是最好的保肝良药,也是预防“春困”的好办法。早晨起床后不妨到户外散散步,放松身心。需要注意的是,这时千万不可贪图睡懒觉,这样不利于阳气生发。

此外,春季宜增加运动量。进入春季,人体堆积了大量过剩的油脂,此时增加运动量不仅能够活动筋骨,帮助气血流通,加快身体的新陈

代谢、促进阳气的生发,还可以帮助消耗体内多余的脂肪与热量,因此春季是一年中很好的锻炼季节。但是春季锻炼时也要注意,户外运动量不宜太大。在做体能锻炼的时候,速度应由慢到快,力量由小到大,做到循序渐进。

调畅情志 养肝为先

春季要保持心情舒畅,防止“肝火上升”。有肝病及高血压病的患者,也应在春季按医嘱服用养肝、降压类药物。如果肝气太过,就会出现面红目赤、烦躁不安、四肢抽动等症状;如果肝气郁而不发,就会出现肋痛、呃逆、腹痛、便秘等症。这对患有心脏病、高血压、脑血管硬化等症的患者极为不利。

此外,春天是心理疾病患者的危险季节,大脑激素分泌容易发生紊乱,导致情绪波动大,中医称此为“肝气郁结”。所以,春季调节情志十分重要。要静心养性,求得心平气和,不生气,不急躁。要力戒暴怒,更忌心情忧郁,做到心胸开阔,乐观向上,保持心境恬愉。多进行自我激励,多唱振奋精神的歌曲都可以帮助精神心理调适,以保持乐观情绪。



医生简介:

张继仙,呼和浩特市妇幼保健院中西医结合科主治医师。从事临床工作15年,擅长治疗中老年常见病及多发

病,如中老年心脑血管病、颈肩腰腿疼等骨关节病、中老年脾胃病、带状疱疹、失眠等;擅长运用中西医结合治疗及外治法,如皮内针、小儿推拿等方法治疗小儿发热、咳嗽、腹泻、厌食、消化不良、夜啼等小儿常见病。

中疾控首次报告我国代表性婴幼儿膳食调查数据

我国0至5月龄纯母乳喂养婴儿的母乳平均摄入量为800.1克/日,6至23月龄婴幼儿辅食来源的蛋白质偏高、铁和锌不足……近日,中国疾病预防控制中心营养与健康所首次报告了“十三五”科技部基础资源调查专项“中国0至18岁儿童营养与健康系统调查与应用”婴幼儿膳食调查数据。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员杨振宇表示,婴幼儿期营养是全生命周期健康的基础。膳食摄入不足或过多是营养不良的主要原因,食物摄入评价可识别早期营养不良,为实施营养干预提供重要科学依据。

据介绍,此次调查研究分析了我国0至5月龄婴儿母乳摄入量和6至23月龄婴幼儿辅食能量和营养素摄入量,为推动我国母乳和辅食评



资料图片

估技术创新与发展提供最新信息。

调查研究结果显示,在婴儿母乳摄入量方面,2019年至2021年间我国0至5月龄纯母乳喂养婴儿的母乳平均摄入量为800.1克/日,24

小时平均母乳喂养次数为8次。母乳摄入量随着月龄的升高而增加,5月龄保持平稳。除个别月龄外,不同地域和性别0至5月龄婴儿母乳摄入量相近。配方粉或辅食引入直接影响6月龄内婴儿母乳摄入量。

在辅食能量和营养素摄入量方面,2019年至2021年间我国6至8月龄、9至11月龄、12至17月龄和18至23月龄婴幼儿每日辅食来源的能量分别为156.1千卡、258.0千卡、388.7千卡和581.1千卡。与世界卫生组织辅食营养素密度建议值相比,此次调查研究内的6至23月龄婴幼儿辅食蛋白质密度偏高,6至8月龄和9至11月龄婴幼儿辅食铁密度和锌密度偏低。

(据新华社 顾天成 李恒)