

一年之计在于春之春季养生

所谓养生，就是通过各种方式方法来增强人体机体的防御能力，预防疾病，颐养生命，从而达到延年益寿的一种活动。简而言之，养生就是保养生命的活动。

养生就是保养生命的活动

在中医经典《黄帝内经》中，有这样一段论述：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异也，人将失之耶（为什么古人可以活到自然寿命，而现在的人不能呢）？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而终尽其天年，度百岁乃去（就是说效法自然界寒暑往来的阴阳变化规律，恰当地运用养生方法，不违背常规的劳作，饮食有节，起居有常，劳逸结合，能够做到形体和精神协调统一）。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也（现在的人则相反，起居无常，经常熬夜，饮食不节，饮酒无度，暴饮暴食、醉酒、过食肥甘厚腻等等；平常工作、生活压力又都很大，所以刚到五十左右人就开始衰老了）。夫上古圣人之教下也，皆谓之，虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来（明白如何增强体质，躲避邪气，心情要清静安闲，排除杂念妄想，以使真气顺畅，精神守持于内，疾病就无从发生）。

由于现在衣食住行方式的影响，人们身体的自我感受能力不断下降，会出现不明原因的生病，突然发脾气、生气，睡觉起来脖子不舒服，后背不舒服，吃饭没滋味、口苦口干等一系列的异常表现，这些异常让人们长时间处于一种不健康的生活状态中，就会觉得身体不舒服，但是上医院检查，又检查不出什么问题。以上这些现象发生的原因，其一，是由于现在的不良饮食结构，对脾胃伤害较大，脾的主要生理功能是运化、升清，脾胃的损伤，使得大脑失去濡养，还易导致心脑血管系统的疾病；其二，是人们普遍缺乏运动，工作久坐，代谢能力降低，饮食不化，更易出现胃肠功能紊乱等问题；其三，是在生活中，空调的出现，让人体自主调节体温的能力下降，人的微循环系统薄弱，使人感受不到春夏秋冬的变化，远离大自然，不适应外界气候，再加上日常生活的压力较大，不稳定的情绪也是不利于我们身体健康的一大因素。因此，养生对于现在人来说，就变得越来越重要了。

编者按：3月17日是中国国医节，是希望中医中药能在中国乃至全世界弘扬光大，造福人类而设定的节日。如今养生成为大家生活中一个热门话题，一年之计在于春，时值 2023 年春季初始，本期分享中医指导春季应该如何正确养生。

春季养生的重要性

《灵枢·本神》中指出：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑”；古代医家也强调：“顺四时则生，逆四时则亡”。人与自然的关系最为密切，天在变，人也在变，饮食也得变，故称养生为天人合一。正所谓，一年之计在于春，这也说明了春季养生的重要性。中国的春季始于立春，止于立夏。春季，阳气开始升发，春意盎然，生机勃勃，人随着气温的回升和万物的苏醒而更加富有朝气。春夏养阳，秋冬养阴。春季象征着新的开始，阳气开始缓缓生长，植物开始发新芽，一切都是复苏的景象，因此，我们要借着这种自然规律，与自然同步进行身体上调理。

春季养生，养的是什么呢？《黄帝内经》中已经给了答案，原文中有这样一段叙述：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被（披）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。”概括来说，春天是养阳、养肝的季节。

春季的饮食养生

在春天饮食保健上，很早就有“省酸增甘”的说法，就是说要少吃酸食，多增加些甘味食物。春季在五行中属木（事物属性的五行分类表），《尚书·洪范》中记载，木曰曲直，曲直就是指树木的枝条具有生长、柔和、能屈能伸的特性，引申的意思就是说凡具有生长、生发、条达、舒畅等性质或作用的事物和现象，归属于木。春季养生必须掌握春令之气升发舒畅的特点，注意保卫体内的阳气，使之不断充沛，循序渐进地旺盛起来，凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况都应该避免。

春季为什么要少吃酸性的食物？酸性入肝，多进食酸性食物可以达到滋肝阴、养肝血的功效，也就是常说的以酸养肝，但恰恰是这样的作用，会让本来在春季很旺盛的肝气更加旺盛，并且酸性具有收敛固涩的作用，不利于肝气的舒展；反之之甘味食物多属脾，多温性。多食甘味食物，如大枣、栗子、花生等可以健脾益气，有滋养补益的作用。春天阳气初升，食甘味能滋养人体的阳气，有利于人体在春日逐渐提高新陈代谢，还可以防止肝气过盛，避免因“肝木过于克制脾土”造成的肝气犯脾胃等疾病。除了“省酸增甘”，我们还应进食一些辛味的食物，因为辛味的食物，如葱姜蒜这些香气重的东西，有发散的作用，有利于阳气的生发。

从五色方面讲，春季对应的是青色，青就是绿色，所以春天应该以食用绿色的食品为主，主要是春季新鲜的带叶子的青菜，如香椿、韭菜、新鲜的莴笋、豆芽等，稍加一些红色的食品，以肝木养心火，为夏季养生做一些准备。

应用中药代茶饮养生也是现在常用的方式之一，在春天可以用玫瑰花和枸杞子泡水喝，有解郁作用；菊花茶，尤其是野菊花泡茶喝，有疏肝、利尿、排毒作用；茉莉花茶也有疏肝作用。为了肝脏能够储备足够的糖原，为机体提供能量，在春天除了要食用绿色新鲜的蔬菜以外，还要进食适量的主食，少量甜食以及合理范围内的水果。

肝脏主要作用就是解毒、分解酒精、消化脂肪等，肝脏的损伤主要跟酒精、脂肪过多（重度脂肪肝时，肝细胞不再生长，癌细胞上升）和不

吃主食三方面有关，不吃主食和甜食，会使肝的造血功能下降，长此以往，肝细胞不再生长，导致肝脏的损伤。甘味入脾经，助脾健运，运化糖类至肝内储藏，供人急需时有的用。合理性水果是必需的，早上和中午吃，尽量不要晚上食用。在春季忌讳食用什么呢？春天尽量少喝酒，春天喝酒是其他三个季节对肝脏伤害总和。尤其是喝酒时要少吃肉，喝酒吃肉会加重肝脏的负担，对肝脏的损害加倍。

早春时候，也就是立春至惊蛰这段时间，宜进食偏于温热的食物；可适当吃些葱、姜、蒜、韭菜、芥末等，可祛散阴寒，助春阳升发，还可以杀菌防病。主要饮食原则为选择热量较高的食物，并注意补充足够的蛋白质，可增加一些豆类、花生等。

春季中期的时候，就是惊蛰至春分这段时间，要适当进食大枣、蜂蜜之类滋补脾胃的食物，少吃过酸或油腻等不易消化的东西；适当增加野生蔬菜的摄入，如荠菜、马齿苋、鱼腥草、蕹菜、竹笋、香椿等。在气温较高时可增加青菜的食量，减少肉类的食用。

进入到春季晚期，就是春分至立夏这段时间，气温日渐升高，此时应以清淡饮食为主。在适当进食优质蛋白类食物及蔬果之外，可饮用绿豆汤、赤豆汤以及绿茶，防止体内积热。这时候不宜进食羊肉及辣椒等辛热食物，同时注意补充足够维生素。



■ 文/西罗园社区卫生服务中心中医康复科医师 任晓娟

这样“早起”可能比熬夜更危险

良好的睡眠是保障身心健康的一个关键因素。熬夜对身体不好，早睡早起身体好。但实际上，早起和过早起床是两个不同的概念。

国外开展的一项研究发现，研究参与者的睡觉时间都是4小时，23:00~3:00睡觉的志愿者第二天的状态比3:00~7:00睡觉的志愿者状态还要糟糕。

过早起床的危害不亚于熬夜。这种“早起”是指那些睡眠时间不足的人。

这种“早起”可能比熬夜更可怕？原因可能是这些过早起床的人睡眠中断往往是突然的。后半夜非快速眼动睡眠会大大减少，主要为快速眼动睡眠。睡眠的突然中断导致睡眠惰性（起床气），睡眠惰性是发生在睡眠之后的一种负性情绪，表现为起床时昏昏沉沉、认知能力下降、情绪低落，严重者可有方向感障碍或意识混乱。睡眠剥夺还会加重睡眠惯性带来的不适感。

过早起床的人体内皮质醇水平更高。它是一种与压力有关的荷尔蒙。因此，过早起床的人更容易肌肉疼痛、头痛。皮质醇使人对外界刺激的警惕性增高，也更容易烦躁和疲惫。

过早起床的人很容易疲劳。因为白天较长，午餐和午休的时间也相对较短，更容易出现疲劳。晚上就会更早躺下，这样会出现睡眠昼夜节律紊乱。

所以，熬夜和过早起床都是不健康的，最重要的是要保证7~9个小时的完整睡眠。



过早起床 身体也受伤

有些人，尤其是老年人喜欢早起，不到5点就起床，其实这可能存在危险，早起不是让人过早起床。过早起床和熬夜一样，都会导致睡眠时间不足，产生睡眠剥夺的症状：

- 急性睡眠剥夺会产生头痛、头晕、注意力下降、烦躁等症状；
- 长期睡眠剥夺会导致身体免疫功能失调，使患消化道疾病、肥胖、心脑血管疾病、阿尔茨海默病、免疫性疾病等风险增加。

5 种睡法可能会导致半夜经常醒

如果睡眠质量非常差，总是睡到半夜就醒了，然后再也睡不着，或是早上非常早就醒了，可能是下面这5种原因：

- 睡得太早。有些人唯恐睡眠时间不够，晚上8~9点就早早上床睡觉，但身体还没做好睡眠准备，会辗转反侧，影响睡眠质量。
- 午睡过长。有问题的不是午睡本身，而是午睡时间过长。研究显示，超过30分钟的午睡会使晚上慢波睡眠时间变短，即让大脑深度休息的时间变少，这必然会影响睡眠质量，令人中途醒来或早醒，因此，午睡应控制在20~30分钟左右，超过下午3点就不要打瞌睡了。
- 房间温度过高。如果睡前感觉外界环境太热，一方面不利于入睡，另一方面也会破坏正常的睡眠结构，影响睡眠质量。
- 睡前玩手机。如果睡前浏览社交媒体、看剧等，手机屏幕释放的蓝光会抑制人体褪黑素的分泌，应减少睡前看手机。
- 睡前饮酒。有些人觉得，睡前喝点酒能睡得更香，但实际上，在睡着后最初的几个小时里，身体会代谢酒精，身体还要“加班”来代谢酒精，会频繁起夜去卫生间，这会使人在下半夜变得焦躁不安，睡眠质量大打折扣。

帮你改善睡眠的 7 个方法

规律生活。尽量每天同一时刻起床，包括休息日，有助于调好“生物钟”。起床时间不要过早或过晚，建议7:30左右起床，也不要赖床，过多赖床会导致睡眠片段化和浅睡眠。建议尽量23:00前入睡，但不要过早在床上酝酿睡意，等有睡意后再上床。

增加体力活动。如做操、跳舞、打太极拳、瑜伽等，有助于减轻入睡困难、加深睡眠，但睡前两小时不要剧烈运动。

控制饮食。不要空腹或饱腹上床，避免摄入过多的咖啡因饮料，比如茶、咖啡、巧克力，尽量戒烟限酒。

做好睡前准备。睡前可洗个热水澡或热水泡脚；穿宽松睡衣；枕头高低、软硬合适，被子薄厚适当；关灯、关好门窗，拉上窗帘，营造安静、舒适的睡眠环境。

控制夜尿次数。睡前两小时避免进食及大量饮水，以免频繁起夜。如果患有膀胱过度活动症，可考虑药物治疗。

提防心理问题。如有精神心理问题而导致睡眠不好，建议至专业的医疗机构诊疗，必要时可根据医嘱考虑药物治疗。

学会放松训练，有助于改善睡眠质量。
腹式呼吸放松法：
保持坐位或平卧位，肩膀放松，闭上眼睛；双手可放在腹部，缓慢深吸气，暂停1秒~2秒；缓慢呼气，再暂停1秒~2秒，如此循环往复。

渐进式肌肉放松：
以手臂为例，先紧紧握拳，收缩前臂，体会肌肉紧张后胀、酸、麻的感觉，再逐渐放松打开，体会放松舒适、血流灌注后温暖的感觉。按头面、手臂、躯干、下肢的顺序进行训练。

长期失眠不利于身体健康，更不利于情绪管理，如果经过上述调节，仍存在失眠问题，建议到医院就诊。

■ 来源：健康丰台

荨麻疹高发季 如何缓解和治疗

最近很多患者反馈，春天到了，又开始过敏起荨麻疹了，痒得睡不好觉，吃太多年抗过敏的西药了，效果都不明显。

推荐两个中医治疗过敏起荨麻疹的方法。

第一个方法，耳穴压丸。

选取耳穴中的肺、膈、肝、神门、内分泌、过敏区这几个穴位，用王不留行籽压贴进行治疗，止痒效果好，无创伤，不用吃药。

第二个方法，可以三合一方口服治疗。

三合一方是专家在三个经方的基础上加减而来，不仅对于新冠导致的咳嗽、发热等症状，效果显著，对于过敏性荨麻疹也有非常好的疗效。

三合一中包含著名的玉屏风散，可以益气固表，祛风止痒；桂枝、白芍，调和营卫；麻黄、生姜，宣肺解表；黄芩、连翘、土茯苓、生石膏等清热燥湿止痒。整个方子有辛散解表、宣发郁热的作用，对于湿热蕴郁于内，外阻经络皮肤而导致的荨麻疹效果显著，尤其适合秋冬春季易反复发作的荨麻疹。

当然，中医讲究辨证论治，不是所有患者都适合。如果有需要可以来找相关中医辨证治疗。

■ 文/丰台区中医医院（南苑医院）医生 李雯雯