

春天养生就是“养寿命”

■ 来源:上观新闻

“一年之计在于春”,春季也是养生的好时节。但不同的季节有不同的养生重点,春季养生记住这几点,就是“养寿命”。

养肝

中医认为,在人体脏腑之中,肝与春季相对应,十分适宜在春季养肝,让我们平稳换季,身心舒畅,为这一年打好健康基础。人就像树一样,春天树要发芽了,它所有的营养从根部向枝干调动,它的力量是从内部向外走的。人也一样,春天天气血从内向外走,主要功能在肝。根据中医“卧则血归于肝”的理论,平卧的时候,血液就会充分回流到肝脏,春天养肝的目的就在于协调肝的阴阳平衡,因此,在这个阶段更要顺应天时,避免熬夜给肝脏带来的负担。

初春寒冷干燥易缺水,多喝水可补充体液,增强血液循环,促进新陈代谢,减少毒素和“火气”对肝脏的损害。平时要多喝温开水,或在水中加入枸杞、玫瑰或陈皮等做代茶饮,可以滋补肝肾、益精明目、疏肝理气。可取陈皮20克,生姜片10克,甘草5克。将陈皮、姜片、甘草放入水中煮开,冲泡10分钟左右,去渣饮服。有补益阳气,止咳化痰、理气消食之效。

养骨

骨骼健康是非常重要的。在中医的观点里,春天是万物复苏的季节,是“津液所聚而荫养百脉”的最佳时间,万事万物的生长趋向很强烈,骨骼也不例外。相比其他季节,春天更利于骨骼的健康养护,主要有三的原因。

一是新春萌生,阳气富足。中医认为,阳气是人体血气的载体,而骨骼的健康,离不开血液所供给的养分。新春萌生,新生的阳气充斥在环境中,人体吸纳阳气的效率更高,血气冲涌,自然更有利于骨骼健康。二是春天阳光柔和,更易增骨。骨质密度是骨骼健康的一大标准,经常晒太阳,能够有效促进钙质吸收,起到更好的“增骨”效果。春天柔和且适宜的阳光,自然就成了晒太阳养骨的最佳选择。建议每天晒太阳时间控制在20到30分钟之间,以免紫外线吸收过度,反而对皮肤健康不利。三是温度适宜,不易伤寒。骨骼有“喜温厌寒”的特征,而春天的温度适宜,阳气滋生,伤寒疾病的风险较低,骨骼也不会受到外界寒气的刺激,这个时候养骨的效果自然也是最好的。

对于养骨的方法,建议首先要多运动,积极运动,协助阳气升发,血气滋养,对于养骨自然能够产生

非常大的裨益。此外,可以多吃富含维生素D以及钙质的食物。

养脾胃

很多人的脾胃不好,是由过度劳累或情绪波动引起的,特别是春天肝火旺盛,人往往易怒,因为肝气犯脾而至肝脾失调。在中医里,脾胃是健康的“根”,若脾胃功能不强,就会引发很多疾病。因此,春季养生不能落下脾胃。

春季健脾养胃可以用水果做汤饮用。苹果一个,梨一个,橘子2个洗净,苹果和梨带皮切成小块,橘子带皮掰成4块,同放入1000毫升水中,大火煮沸,转小火煮20分钟左右,至水果熟软即可。喝汤吃果肉,不用加糖,水果天然的味道就很好。每周吃2-3次,可以健运脾胃。如果不方便水煮,可以多喝柠檬水,清热养阴改善上火。此外,生活中还可以多用玫瑰花和菊花泡水,脾胃不好湿气重的女性可以加上一点陈皮,健脾理气的同时还能祛湿。

运动是最好的“抗老药”

■ 社体君

延缓衰老最简单的方式就是运动。身体四大器官的衰老时间,大家不妨了解一下。

大脑:35岁开始走下坡路

《PNAS》发表的研究显示,35岁是人类大脑的认知顶峰,其后便会显著下降。随着年龄增大,尤其是过了45岁,记忆力衰退和下降的情况将会愈发明显。

骨骼:40岁开始衰老

据体育与科学杂志刊发的《人体骨量变化研究发展》,人体的骨密度在30-40岁达到最高,此时骨骼生长相对平衡,40岁后骨量将逐渐丢失。

心脏:45-55岁开始衰老

《现代老年心血管病学》指出,男性在45岁、女性在55岁之后,心脏的泵血和输血效率就降低了,心血管疾病的危险随之增加。

肾脏:40岁开始衰老

40岁之后,肾小球的过滤功能每年都开始下降,这意味着身体的废物不能及时排出,轻者会出现代谢紊乱和身体浮肿,而严重的还会产生肾结石、肾衰竭等多种疾病。

4种运动延年益寿

美国癌症中心根据144万人的大数据分析得出,运动能明显降低13种癌症的发病率,降幅在10%~42%之间。美国《医学日报》网站又总结了4项广受欢迎又有助延寿的运动:快走、跑步、游泳和打羽毛球。

快走是慢性病运动治疗和康复很好的选择。它可促进血液循环,增强代谢能力,有利于调控血糖、血脂、血压,防治冠心病;还锻炼下肢力量,可以强筋健骨、预防骨质疏松、改善呼吸循环、增强胃肠蠕动,防止便秘。

跑步可使全因死亡、心血管病死亡

和癌症死亡风险分别降低27%、30%和23%。跑步的运动强度更大,更有利于促进血液循环和提高心肺功能,还能增强免疫力,经常跑步锻炼的人,体质水平总体都较好。

游泳对心肺功能改善明显,对肩背、腰腹和腿部的肌肉也有较好锻炼,特别能增强肌肉力量和协调性。又因水有浮力,对关节不好,尤其是有运动损伤或慢性疾病的人群,有很好的康复训练效果。

英国一项研究发现,挥拍类运动可使全因死亡风险降低47%,乒乓球、羽毛球、柔力球、网球等运动可使心血管病死亡风险降低56%。挥拍运动过程中,身体需要用上、下肢和躯干协调发力,运动时跑跳腾跃较多,可锻炼全身,这是兼具力量、速度、耐力、平衡、柔韧、反应等多种运动素质的综合性运动。

徐汇药店扫“码”买足不出户“用上药”

■ 耿洁玉

当前,正是本市新冠疫情防控最关键的时期,但不少居民在家隔离中,无法出门前往药店配药,一些急需用药的患者面临“断药”风险。3月23日,徐汇区上线一款“徐汇掌上药店”,通过手机扫描二维码,居民即使隔离在家也能够快速方便地查询到附近药房的经营状态和联系方式,通过直接与药房电话联系,让药店能够给予及时、专业的购药服务和用药指导。同时,徐汇区的不少药店承诺愿为封控小区居民提供“送药到小区”服务,填补了网上购药品无法下单、快递无法送货的“缺口”,使得居民足不出户就能“买到药,用上药”。

家住长桥社区的王先生就是“吃螃蟹”的人,自家小区进入了闭环管理,自己常年高血压,用药却不能断。看到朋友分享的“徐汇掌上药店”二维码后,王先生立即扫描体验了一番。开启定位后,地图上显示出了附近的药店,其中绿色标识的药店表示正在营业中,并承诺志愿提供“送药到小区”服务,位于罗城路上的益丰大药房出现在了王先生的视线里。选择想要购药的药店后,下方就显示出了该药店的联系电话等信息。王先生很快拨通了电话,在向医师咨询用药后,当即下单了苯磺酸氨氯地平片,短短10分钟,购买的药就在药店工作人员的配送下,送到了王先生的小区门口。这家益丰大药房的店长张丽妹告诉记者,“徐汇掌上药店”上线仅几小时,药房就接到了3单配药需求,大多是中老年人,需求集中在高血压、心绞痛、口腔溃疡等慢性病、常见病的用药上。

记者了解到,随着本市切块式、网格化筛查的深入推进,不少小区进入闭环管理,配药问题受到居民们牵挂。为保障群众基本需求,徐汇区的多家药店积极行动,肩负起应尽的社会责任,以各种方式保障药品供给和大众用药需求。

而为了更多居民买药不受阻滞,以老百姓的需求为动力,徐汇区市场监管局也在想方设法为群众排忧解难,3月16日向辖区零售药店发起了“保供应、保民生”行动倡议,仅仅一天时间,就有超过140家药店响应号召,参与到行动中来,承诺在符合疫情防控要求的前提下,保持药店正常经营,保障基本药物供给。其中,有超过一半的药店表示,可以“送药到小区”。

在这场药品保供行动里,为了搭起保障居民购药用药需求的“生命线”,区市场监管局坚持数字思维为城市治理赋能,从设计到开发不到48小时内就迅速上线了“徐汇掌上药店”,实现通过手机扫码就能随时随地联系附近可以“送药进小区”的药店,真正方便了居家人员,有效缓解封控小区“买药难,送药慢”的难题。



徐汇掌上药店