

雨水时节,湿气随春而至 牢记这些养生经

2月19日,雨水!

俗话说“春雨贵如油”,在中国人眼中,雨水节气对草木万物的生长都非常重要。

此时,正值冬末春初,冰雪消融为水,气温升高,降雨增多,万物萌动。

由于自然界中湿气逐渐加重,易困扰脾胃,所以,在这一时期,养生的关键为——疏肝健脾。

雨水起居·夜卧早起

谚语说:立春雨水到,早起晚睡觉。春天来了,白天渐长,黑夜渐短,自然界阳气渐长,而阳主动,阴主静。

此时,应顺应大自然的变化,在睡眠上保持“夜卧早起”,这对春季人体阳气生发、维护健康大有裨益。

雨水饮食·少酸多甘忌辛辣

雨水时节,饮食方面宜清淡,应当少酸而多甜。根据五行学说,肝属木,酸味入肝;脾属土,甘味入脾。木能克土,肝太强则会克制脾的功能。

此时,应尽量少吃辛辣食品或酸味食物,以免助长肝气而影响或损伤脾胃功能。

大家可通过食用味甘性平稍温的食物或药食两用之品,来健脾利湿。

可选食材

阳气不足者可以选用粳米粥、红薯、山药、土豆、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸡肉、牛肉、花生、芝麻、大枣、蜂蜜等;

偏于气阴不足的人,就可多吃一些胡萝卜、豆芽、豆腐、莲藕、荸荠、百合、银耳、蘑菇、鸭蛋等。

雨水着装·注意“春捂”

雨水之后空气中水分增加,导致气温不仅偏低,而且寒中有湿。

日常应注意保暖,在感觉到热的时候,不要过早减去外衣,应多捂段时间,以缓慢调整身体的阴阳平衡,适应新的气候条件。

当然,“捂”也要依据个人体质而有所不同,老人、小孩与体质偏寒者可多捂几天,而体质偏热的人则可以少捂几天,具体标准可以综合考虑气温和个人感觉两方面。

雨水养神·调摄情志

《黄帝内经》指出:“喜怒不节则伤脏”。说明情志不加节制会损伤脏腑功能。调节心情对保持健康特别重要,应尽量做到心平气和,与人为善,不斤斤计较。《黄帝内经》记载,五音对

应于五脏,其中角音对应肝脏,轻快的、明亮的音乐,都具有很好的调肝作用。

雨水运动·避寒防湿

雨水时节应适当运动,有助于增强体质,减少疾病。

但是雨水节气运动应注意避寒防湿,时间应该选在气温较暖的白天,在避风、干爽的地方进行。

运动形式最好以较温和的散步、太极拳、太极剑、八段锦或动作柔和的健身操为主。运动量因人而异,以微汗出为度。

雨水多做4件事

洗头后及时吹干

洗头之后应及时用热风吹干头发。否则水湿留于发际之中,易使湿寒聚于头部,时间久了则会由表及里,导致头痛。最好不要在晨起或者临睡前洗浴,影响阳气的生发和敛藏。

淋雨后注意清洁

在淋雨涉水后要尽快清洁,雨水中可能有较多的致病菌,皮肤容易过敏者易出现斑丘疹,严重的还会出现水疱和肿胀。

多晒太阳

经常晒太阳有助于温补阳气,对阳虚者手脚冰凉的症状有一定改善作用,对于祛除体内湿气也有益处。

重视足浴

俗话说“寒从脚起,湿从下入”,每晚睡前用热水泡脚,能起到很好的散寒除湿效果。

(来源:中国中医)

冬春季谨防脑卒中“偷袭”

冬春季气温仍旧寒冷,冷空气刺激人体血管收缩,脑部缺血缺氧容易引发脑卒中,如不注意保暖,容易引起血管的收缩和扩张,造成血压波动,大幅度血压波动也是引起脑卒中的重要因素。

所以,还是建议卒中高危人群及时关注气温变化,注意保暖,避免身体受忽冷忽热的影响。

除了气温变化,日常生活中的饮食起居、心态调适等各方面都要提高警惕,谨防脑卒中的发生。

来自徐汇区疾病预防控制中心的

浦震梅提醒大家:做好这几点,有效谨防脑卒中“偷袭”。

大快朵颐小心心病从口入

烤肉、火锅、小龙虾等“盐值”高的美食深受人们喜爱,但这类食物吃多了容易盐摄入超标,进而导致血压升高,引发脑卒中。

日常难免吃些糖果糕点、膨化食品,但这类食物糖分含量高,且可能含反式脂肪酸,对血糖、血脂控制不利,进而明显增高心脑血管病的发病率。

烟酒社交增加疾病风险

饱餐一顿后,有些烟民朋友习惯再

来一根烟。但事实上,吸烟是脑卒中发生并导致不良预后的危险因素之一。

而饮酒,甚至是小剂量饮酒都能显著增加脑卒中发生的风险。

过懒过勤均非合理运动

体力活动不足,与脑卒中高患病率密切相关。建议每周进行不少于150分钟的中等强度有氧体力运动,或不少于75分钟的高强度有氧体力运动。即使不能达到上述强度,如能进行一些中低强度运动也是有益的。

存在运动功能障碍、有受伤风险或合并其他疾病的患者,可以在医生指

导下开展常规康复之外的锻炼,避免久坐。

需提醒,“报复性运动”不可取,卒中高危人群或患者在运动中有可能发生跌倒及心脑血管意外事件,因此要结合自身情况适量运动。

情绪稳定规律作息为佳

脑卒中早已不是中老年人的专利,正在悄悄靠近年轻人。情绪不稳定、熬夜都是诱发脑卒中的因素。

熬夜刷刷、打游戏,造成情绪波动剧烈,血压、心率不稳,同时,熬夜后容易引起褪黑素分泌减少,影响血管内皮细胞功能,为动脉粥样硬化提供极大便利,也为脑卒中发生培育适宜“土壤”。

(来源:健康上海 12320)