

健康课堂

# 春天肝气旺 老友该如何疏肝解郁

阳春三月,天地万物的阳气,由冬天的收藏状态转化为春天的升发状态,我们的身体也跟随季节变化发生了变化。

晋江市医院康复医学科陈巧丽表示,此时,身体里的阳气上升,体内的寒湿之气开始融化。那么,春季如何疏肝解郁,养肝护肝?

## 为何春天容易肝气不舒?

“中医认为肝主疏泄,指的是肝具有疏通、畅达、宣散、流通、排泄的功能。假如我们把经络比喻成河道,肝血一来,河道哗一下就被冲开了。如果肝血充足,经络通畅,身体里的毒素会顺利排出;如果我们的经络里面寒热湿毒太多,肝血不充足,河道就会淤堵。那堵在皮肤就可能出疹子,堵在气管就会咳嗽。”陈巧丽解析说。

肝气不舒,身体会出现各种小状况。陈巧丽介绍,肝喜欢舒畅,最怕受到压抑,我们万万不能去压抑它。

肝气一旦受到压抑,气机不畅,肝郁化火,可能出现以下症状:晨起口苦,嘴里干燥,没有津液;咽喉干燥,嗓子里总觉得有东西卡在那里,吐不出来,也咽不下去;胃口不好,总感觉胃气往上返,呕吐,暖气,打嗝,反酸;胸闷,胸口像压着块大石头;而且胸肋胀满,肋骨里面胀痛;手脚冰冷,手脚冰冷有几种原因,有阳虚、血虚、瘀血、肝气不舒。其中肝气不舒导致的四肢冰冷,最具迷惑性。只要手脚冰凉,同时符合前面的症状,就要考虑是否是肝气不舒;心烦,易生闷气,喜欢叹气,情绪敏感,容易发脾气;失眠多梦,常常夜里两三点突然醒来,或是爱做一些离奇古怪的梦,处于一种半梦半醒的状态。

“如果你有以上这些表现的话,说明你的肝气真的需要好好梳理一下了。”陈巧丽介绍。



## 如何调理肝气不舒?

如果肝气不舒,该怎么办?

陈巧丽建议:第一,早睡。中医说“人卧血归于肝”,睡觉的时候血就藏在肝,早睡就是养肝血。养好肝血,白天有精力去升发阳气。

第二,疏通肝经易堵穴位。春天容易发脾气的,可以用拳头敲打肝胆经,方法是手握空心拳,站立。先敲臀部25~30次,然后双拳沿着外裤缝往下敲,一直敲到脚踝。再沿着内裤缝往上敲,一直敲到腹股沟,然后在此处敲25~30次,此为一循环。这个循环可以做10次左右,按照自己身体的感觉加减,在做的过程中腿可以稍稍弯曲。另外还有一些穴位,也可以适当揉一揉,如按摩脚底肾经上的涌泉穴、血海穴与三阴交。

第三,泡杯疏肝理气的花茶。在中医看来,天然的香气都带着“正气”,除了能够通畅我们全身气机之外,还有驱邪避秽的作用,给周遭营造出舒服、清透的环境,很适合今年这个春天。

小贴士

## 自制佛手舒甘茶

食材:佛手、玫瑰花、山楂、龙眼肉、金桔、赶黄草、甘草、栀子、香橼、桃仁、炒酸枣仁、炒米。

做法:往杯中放入花茶,再冲入90℃以上的水。一定要让热水浇注到每一朵花上,冲水至8分满,之后最好能用盖子盖上,把花香全部收拢于杯中;热水冲好之后,静静等待5分钟,之后把盖子打开,闻着氤氲上升的茶香,心情也变得酥软起来。等待杯中的水稍凉了,就可以喝了。

本期聚焦

# 跟着热剧学知识 干眼症你了解多少

干眼症是“绝症”吗?老年人眼睛干涩、发胀、疼痛是怎么回事?本期聚焦,让我们跟着热播剧的步伐,一起来了解下什么是干眼症。

## 什么是干眼症?

最近,《狂飙》作为春节档火热的影视剧,引发无数观众的关注与讨论。私人朋友圈和开放社交论坛里,不知不觉掀起了一股《狂飙》热。在相关剧情中,高启强为了见陈书婷最后一面,拿出一纸“绝症”诊断书。对此,高启强表示,目前没有药能治好,要一直滴眼药水。对此,除了好笑之外,也让许多观众展开讨论,热播剧中谈及的干眼症是啥?如何避免?它真的是“绝症”吗?

晋江爱尔眼科医院综合眼病科主任赵晓霞介绍,干眼症是由多重因素引起的慢性眼表疾病,可伴有眼表炎症反应、组织损伤及神经异常,造成眼部多种不适症状和视功能障碍,主要表现为眼干、眼涩、烧灼感、异物感、畏光、眼红刺痛、分泌物增多等症状。

## 老友干眼防治方法

赵晓霞表示,老友干眼防治方法有很多。

首先,建议有屈光不正者,必须配镜予以矫正;

其次,建议大家要注意眼睛的保护,避免用眼过度,不要持续用眼,这是保护眼睛的根本办法。此外,也可以适当滴眼药水,建议遵医嘱选择可以缓解

“老年人有眼睛干涩、发胀、疼痛的症状,正常为以下情况。”赵晓霞表示,首先是视疲劳。视疲劳的常见症状为在长期用眼后,出现眼睛疲劳、灼热感、发痒、干涩、眼球胀痛、头痛等,重者有恶心呕吐等症状,上述症状在休息后可明显减轻或消失。

其次是屈光不正与调节异常。如出现远视、近视、散光时,为获得清楚的视力,就需要进行睫状肌的调节,用眼过久,也会出现眼睛酸胀、疼痛等症状。

此外,还可能是青光眼。这种疾病多见于老年人,起病急,有剧烈胀痛和头痛,或恶心、呕吐等症状。

最后,眼睛干涩。中老年人泪液分泌功能减退,可出现眼睛干涩。

视疲劳的眼药水。最后,在饮食上,建议老年朋友多吃鱼、猪肝、胡萝卜等富含维生素A、D的食物,也可补充适量VB1、VB12等,有助眼疲劳的恢复。

最后,赵晓霞提醒,老年人出现眼干涩与胀痛症状,多与视疲劳或屈光不正有关,但为了排除外眼部疾病,建议做眼科相关检查等。



晚晴话题

## 今年春节 我们这样过

元宵节已过,兔年春节也告一段落。今年春节,你是否过得开心幸福?有啥难忘的瞬间值得记录,有啥美好想要分享?

有一些人选择和年轻一辈去看贺岁电影,有一些人享受下厨做年夜饭的喜悦,有一些人时髦地重新开启一场春节周边游,还有一些人在麻将中度过美好的除夕夜……有不少银发族选择放下手机,在厨房、户外、年俗活动中寻找不一样的春节年味。

关键词:祖孙互动欢乐多



老年大学学员庄稼青:点一盏花灯,品一口团圆。2月7日,我们家小宝贝吃过元宵开始上学啦。开学当天,亲子班的小朋友一起欢度节日,其乐融融。

关键词:新春开启 分享祝福

读者高斌灵:立春开启喜相连,好运一年又一年。每周三,我都会定时阅读《晋江经济报》晚晴周刊。借此,我祝愿晚晴周刊的读者朋友们:2023年身体健康,美好复始,月与人依旧。

关键词:雨中闹元宵别有风味

安海镇侨联主席许清海:万人同登舜云殿,仕学工商步步高。正月十五元宵节,我们这里举办了游灯活动,有舞狮、南音、歌舞演唱等,不少市民冒雨聚集于此,观看各种表演,非常热闹。

关键词:写诗题词贴联过春节

酷爱书画的读者繁芽:春节期间,喜乐过年。在家团圆庆新春,拥有无数幸福瞬间,例如,写诗题词贴联对弈过春节等。

关键词:冬至大如年

泉州师范学院原副院长林华东表示:民谚曰“冬至小年兜”,冬至与除夕一样是极为重要的传统节日,有吃圆子、祭祖等习俗。冬节早晨,要煮“甜冬节丸汤”敬奉祖先,然后合家以甜冬节丸汤为早餐。冬至日,北方人吃饺子,闽南人吃丸子。闽南人一年吃两次丸子——元宵吃“上元丸”(年初的“头丸”,个头较大,有包馅,都是甜的),冬至食“冬节丸”(年末的“尾丸”,个头较小,不包馅,可甜可咸),寓意着头尾都圆满,一年到头团圆美满。

健康问答

## 定期做视力检查有必要吗?

读者张先生:老人为何要做视力检查?

晋江爱尔眼科医院副院长陈三杰:老年人要做常规的远近视力检查。老年人由于年龄等原因,晶状体弹性下降,出现老花,看近模糊,需做近视力检查。此外,老年群体关注的还有自家孙辈的视力问题。青少年儿童正处于视力发育的敏感期,建议开学前带孩子进行一次全面的眼健康检查,及时掌握孩子的眼健康情况。一旦发现孩子视力异常,应及时到专业的眼科医院做进一步检查。