节气养生

春分养生重在养肝

咱厝名中医:防治未病从小事做起

情暖四季,美好生活,二十四节气养生课,听咱厝知名中医话你知。

3月21日是春分节气。一年之计在于春,春分也是我们对身体进行保养,为一年的健康打下基础的好时机。本报健康融媒体平台邀请晋江市中医院副院长、中医主任医师蔡文墨为大家讲述春分节气的养生方法。

春色中分为春分

春分节气,白天黑夜等长。北京时间3月21日5时24分,我们迎来了二十四节气中第四个节气——春分。春分的"分"有两个含义:一是"季节平分",传统以立春到立夏之间为春季,而春分日正处于两个节气之中,正好平分了春季;另一含义是"昼夜平分",在春分这天,太阳直射赤道,昼夜等长,各为12小时。

"千花百卉争明媚,可知早有绿腰肥!"春分的气候特点是天气温暖、阳光明媚。每年春分时节,桃李开得正酣,樱花已经悄然盛开。美好春日里的各种花儿纷纷绽放枝头,争相吐芯,引人注目。

春分养生重在养肝

时至春分时节,在节气养生方面我们该怎么做呢?

蔡文墨建议,春分养生重在养肝,因为春季与五脏的肝相应。此外,春分也是调整胃气的良好时机。春分养生要平抑肝阳、健脾益气、育肾养阴。善补阳者,阴中求阳。另外,精神分裂症、抑郁症容易在这个时节复发,所以在春分时节要保持轻松愉快、乐观向上的精神状态,坚持锻炼、按时睡眠、定量用餐。

要点一:饮食宜省酸增甘以养脾气。关于春天的饮食民间有很多流传,中医也有很多讲究,俗称吃"春"。蔡文墨建议,在这个季节,可多吃些红枣等养脾的甜食,还有蜂蜜、韭菜、菠菜等,少食酸和辛辣食品。此外,每周应至少补充3次坚果类食品,如核桃、花生、杏仁、桃仁等,有助于提神去燥、除瘙痒等。而每日的午餐也适宜补充炖汤食品,如胡萝卜排骨汤、白果乌鸡汤等。

要点二:防治未病从小事做起。从中医角度来看,春分天气状态不稳定,早晚气温偏低,容易诱发年老体弱者和易犯病人群的病症,对长期处于高强度工作状态和高压力状态下的"亚健康人群"也不利。建议大家要注意防范未来可能出现的"未病",趁美好春日调整自己的生活习惯。

要点三:学会睡眠"功课"应对春困。春分时节,很多人的"春困"症状越来越明显,尤其是每天午后,表现更加明显。如果这种症状得不到缓解,会严重影响工作、学习的正常进行。为此,建议大家在午饭后稍微休息一会儿。在最困时,哪怕只小睡十来分钟,也可大大缓解疲惫。晚上入睡前也可做一些助眠"功课",比如,晚饭后稍微活动一下身体,有利于身体的舒展和放松;睡前半小时阅读纸质书,使得心情平静,有利于入睡。

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。"才艺秀场"作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。

摄影作品:《人物摄影》
作者:陈金顶(男,1950年生)

摄影作品:《牧马人》
作者:吴华明(男,1960年生)

摄影作品:《掌中木偶》
作者:庄天民(男,1948年生)

摄影作品:《蓝蓝泉州湾》
作者:苏素华(女,1951年生)

健康课堂

冰箱并非食物安全"保险箱"

建议:保持冰箱清洁卫生

伴随着冬去春来,白天温度的逐步升高,在日常生活中,冰箱的使用率更高了。电冰箱是居家食品保鲜的好帮手,给我们的家庭日常生活带来了许多方便。但是,电冰箱并非食物安全"保险箱"。晋江市医院儿科副主任医师林利平提醒,虽然电冰箱对食品有防腐保鲜作用,但许多微生物仍能在冰箱内生长繁殖。

微生物仍能在冰箱内繁殖

相关资料证实,许多微生物仍能在冰箱内生长繁殖。虽然绝大多数存在食物中的细菌属嗜温菌,在电冰箱的低温环境下生长受到抑制,但并没有被杀死,只不过是生长速度变缓。潜伏的病菌会伺机大量繁殖、兴风作浪,使保存的食物发霉、腐败变质。尤其是冷藏室,里面温度通常为0℃~5℃,这一温度正是一些低温菌、嗜冷菌的适宜生存条件。比如:小肠菌是一种低温性菌,适宜在低温下(4℃以下)和在生菜中生长,因此电冰箱就成了小肠菌的理想繁殖场。冰箱里存放的蔬菜瓜果如果直接生食,小肠菌有可能乘机而入,成为猖狂的致病菌,从而出现腹痛、腹泻等肠炎症状。

此外,耶尔森菌是一种典型的嗜冷菌,在0℃~4℃的环境中生长繁殖最为迅速,且毒性增强。水果、蔬菜、鱼虾和肉类食品易被耶尔森菌污染,食用前如未经消毒或加热处理,食用后就容易生病。患者可有发热、恶心、呕吐、腹泻、腹痛等肠胃道症状,偶尔还可引起肠道外症状,严重的可引发败血症。

甲肝的病原体是甲型肝炎病毒,这种病毒对寒冷具有很强的耐受性,在-20℃的低温条件下仍有生存能力。真菌(或称霉菌)同样能在冰箱内生长繁殖,常可在冰箱冷冻机排气口处及米饭、馒头、面包等谷类食物上生长。另外,霍乱弧菌、流感病毒、乙脑病毒及蛔虫卵等,也能在冰箱内存活很长时间。

如何用好冰箱?

既然电冰箱不是"保险箱",那么,从卫生防病和食品安全的角度出发该如何用好冰箱呢? 林利平建议。

1.建议保持冰箱清洁卫生。经常用冰箱清洁剂或洗洁精擦洗冰箱的门、搁架、内胆等部件。间隔1~2周用新洁尔灭等消毒杀菌剂对冰箱进行喷雾或清洗。洗后半小时再用清水擦净并拭干,以保持冰箱的清洁卫生。但不要用洗衣粉、去污粉及汽油擦拭。

2.建议放入的食品要洗净。放入冰箱内的食品必须是清洁干净的。水果、蔬菜及其他生食品洗净、沥干后才能放入。生鱼及鸡、鸭类应除去内脏清水洗净后,方可放入冰箱。

3.建议分门别类存放食品。比如,生食和熟食不要保存在一个容器内,生的蔬菜、水果和生肉、鲜鱼等要用食品袋和保鲜纸分别包装,避免相互接触,以防串味及细菌交叉污染。熟食食用前要回锅加热;瓜果、蔬菜在生吃前要洗净,并用0.1%高锰酸钾溶液浸泡10~15分钟。

4.建议存放食品不宜过多。冰箱内的食品放置要有一定空隙,不要紧贴冰箱左、右壁及后壁,以利于箱内冷风的流动。尽量减少开冰箱门的时间及次数,减少外界热气进入。冷藏食品取出时如发现有发霉、腐败变味就不应再食用。

此外,从冰箱内取出的冷饮、冰冻饮料、水果、食物等应在室温下稍放置后再食用,避免突然受冷饮刺激引起胃痛、肠炎、腹泻,或使原来患有的高血压、冠心病、脑中风等病情加重,老人、小孩尤须注意。

健康问答

多囊卵巢综合征如何诊治?

读者汪女士:多囊卵巢综合征该如何治疗?

晋江市中医院妇科主任刘文杰:因为多囊卵巢综合征的病因不明确,表现症状多样,所以目前并没有有效的治愈方案,需要长期规范的管理和高度的自律及就医依从性。多囊卵巢综合征的治疗主要有以下几点:第一,饮食运动行为管理。患者要摄入低热量食品,改变饮食习惯,戒烟、戒酒、少喝咖啡。加强运动,每天运动至少30分钟,每周至少5次。减少久坐时间。第二,调整月经周期。此方法主要适用于青春期和育龄期无生育要求的患者,需在医生指导下规律用药。第三,高雄激素治疗。在医生指导下应用短效避孕药、螺内酯等药物进行治疗。第四,促进生育。对有生育要求的患者,要进行孕前咨询,查找原因。对无排卵的患者进行诱导排卵。第五,远期并发症的预防及检测。患者要重视多囊卵巢综合征的远期并发症,包括子宫内膜病变、糖尿病、心血管疾病及代谢性疾病的排查和随访。第六,心理疏导。作为医务人员,我们会帮助患者调整心态,消除心理障碍,对患者进行心理干预。同时,我们也鼓励患者家属要对患者进行鼓励和安慰。

本版由本报记者吴清华、黄海莲采写