

本期聚焦

春季养肝正当时 情绪睡眠饮食 三步护好肝脏



3月,正是“春养肝”的黄金时期。中医认为,春季五行属木,对应人体肝脏。肝主疏泄,主藏血,若春季养肝不当,极易导致肝气郁结或肝火旺盛,引发情绪暴躁、失眠、口苦等问题。

春季最伤肝三行为 你中招了吗?

“最近工作压力大,经常熬夜赶项目,还总爱发脾气,感觉胸口闷闷的。”读者张女士(29岁,电商从业者)表示。她的症状正是典型的春季肝火旺表现。晋江市中医院脾胃病科副主任医师王龙宗列出了春季伤肝的“三大雷区”:熬夜、暴怒、高脂饮食。熬夜会直接中断肝脏的夜间自我修复;暴怒则导致肝气郁结,引发血压波动;而高油高

糖的外卖和夜宵,会加重肝脏的脂肪代谢负担,诱发脂肪肝。“肝脏是‘沉默的器官’,早期损伤没有感觉。但等到出现乏力、黄疸时,问题往往已经很严重了。”王龙宗提醒。

养肝三部曲:疏、缓、清

养肝无须昂贵补品,关键在于顺应肝性。一是“疏”:疏解情绪,通达肝气。既然肝主疏泄,就要让情绪畅快。建议多进行户外活动,踏青、散步、听音乐,或与朋友倾诉。张女士开始练习瑜伽,每周三次,“现在脾气平和了,睡眠也变好了,整个人都清爽了。”二是“缓”:早睡早起,休养生息。肝脏在晚上11时至凌晨3时处于修复



花粉浓度“爆表” 春日过敏季如何度过



3月的咱厝,木棉火红,玉兰皎洁。但在读者张女士(28岁,新媒体编辑)眼中,春天却是“灾难季”。“每天早上鼻子都痒到打喷嚏,眼睛红痒得像兔子,根本没法上班。”她苦笑着说。随着气温回升,柏树、杨柳、梧桐等风媒花粉进入飘散高峰,过敏性鼻炎、结膜炎患者迎来了全年最难熬的时刻。



不是“小毛病” 过敏正悄悄摧毁生活质量

很多人将过敏视为“娇气”的表现,实则不然。咱厝中医院皮肤科副主任医师许志良介绍,花粉过敏不仅影响睡眠和工作效率,长期反复发作还会导致鼻窦炎、鼻息肉,甚至诱发哮喘,形成“过敏性进行曲”。张女士的经历颇具代表性:“为了止痒,我每天要洗好几次鼻子,晚上因为鼻塞只能张嘴呼吸,口干舌燥,第二天精神状态极差。”临床数据显示,中重度过敏性鼻炎患者的生活质量评分,显著低于健康人群。

避敏三部曲 提前干预科学防护

面对漫天飞舞的花粉,单纯“躲”是不够的。许志良分享了一套“避敏实操指南”。首先是“物理隔绝”。外出时,建议穿戴长袖衣物,佩戴防花粉专用护目镜(普通口罩防不住花粉颗粒)。回家后,必须进行“三洗”——洗脸、洗鼻、漱口,更换外衣并及时清洗。其次是“提前用药”。这是关键一招。不要等症状发作了再吃药,应该在花粉浓度高峰期来临前1-2周,提前使用鼻喷激素或抗组胺药。“这叫‘预防性治疗’,比发作后治疗效果好多,副作用也小。”最后是“环境净化”。在家中关闭门窗,开启空气净化器(需带HEPA高效滤网),并使用除湿机控制湿度,抑制花粉和尘螨滋生。春天是赏花的季节,不应是过敏的地狱。掌握科学方法,才能与繁花共舞。

呼吸道疾病“卷土重来” 别把流感当感冒硬扛

3月的晋江,春风裹挟着湿冷,气温曲线反复震荡。随着春节假期结束,人群流动加剧,医院呼吸与感染科的门诊量再次攀升。记者了解到,近期流感、急性支气管炎等呼吸道疾病进入新一轮活跃期,不少市民因混淆症状,延误了最佳干预时机。

一字之差,天壤之别 流感与普通感冒的“真假美猴王”

“上周以为只是小感冒,扛了两天烧到39.2℃,浑身酸痛连床都下不来,才知道自己错了。”读者林先生(32岁,电商从业者)无奈回忆。事实上,流感与普通感冒虽然症状相似,却有着本质区别。记者走访了解到,目前的流感病例多以甲型H1N1亚型为主,发病急、病程长。晋江市安海镇卫生院预防接种门诊负责人陈金锁指出,普通感冒通常以局部症状为主,如鼻塞、流涕、打喷嚏,全身症状轻微;而流感则是“全身性攻击”,突发高热(39℃~40℃)、畏寒、头痛、全身肌肉酸痛是典型特征。“这就好比感冒是‘皮外伤’,流感是‘内伤出血’,不能混为一谈。”



告别“春困” 解锁身体能量让效率翻倍

每到春季,办公室里总弥漫着一股“春困”的气息。读者张先生(35岁,企业管理人)吐槽:“明明晚上睡够了7小时,白天还是昏昏沉沉的,看电脑屏幕都重影,下午必须得喝两杯咖啡才能撑住。”从中医角度看,春困并非简单的懒惰,而是人体在季节交替时,生理机能发生的自然调整。

作息乱了,精力跟不上了。”长期靠咖啡、浓茶强行提神,会过度刺激神经和心血管,加重心脏负担,还会扰乱正常睡眠节律,形成“越喝越睡不着,越困越想喝”的恶性循环。

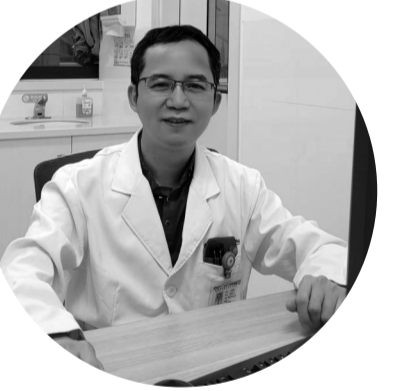
从中医角度看,记者获悉,春季阳气升发,人体气血向外舒展,体表毛细血管扩张,脑部供血相对减少,再加上湿气渐生、脾胃运化减弱,容易出现头昏困重、精神不振,这也是人体适应季节变化的正常反应。

为何“春困”? 西医、中医双角度解读

冬去春来,气温回升,昼长夜短,人体需要重新适应季节变化,困倦、乏力、精神不佳等情况便容易出现。从西医角度看,冬春交替光照时间改变,会直接影响人体褪黑素分泌,造成生物钟紊乱、睡眠节律失调。同时,气温升高后体表血管扩张,大脑供血、供氧相对减少,再加上冬季代谢偏慢,活动量不足,就容易出现嗜睡、注意力下降、反应变慢等典型“春困”表现。对此,晋江市医院(上海六院福建分院)神经内科负责人林智强表示,春困的本质是“能量供需错位”。他形象比喻:“身体醒了,脑子还在冬眠;或者

科学解困: 西医专业建议+中医养生思路

如何破解春困?林智强从西医角度给出专业建议:第一,规律作息,稳定生物钟。尽量固定在入睡和起床时间,保证充足且高质量的睡眠,让大脑和身体得到充分休息,从根源上减少疲劳感。第二,适度运动,增加大脑供氧。中等强度的有氧运动,能够促进血液循环、提高心肺功能,让大脑获得更多氧气,快速改善困倦、乏力。张先生在坚持午休快走20分钟后,下午工作效率明显提升,不再依赖咖啡提神。



春季皮肤敏感高发 科学应对才是关键

3月,春风温暖,却也裹挟着风沙与多变的温差。不少市民发现,脸上的皮肤突然变得又干又痒,甚至泛红刺痛,往日得心应手的护肤品突然“失灵”,让人心生焦虑。

皮肤“敏感期” 屏障受损是元凶

读者林女士(30岁,教师)抱怨:“春天脸就像个‘红苹果’,涂什么护肤品,只能素颜出门。”咱厝晋阳街道社区卫生服务中心中医皮肤科医师黄婉萍分析,春季皮肤敏感高发,主要有三大“元凶”:首先是温差大,春季早晚温差显著,皮肤在冷热交替中调节能力减弱,容易失衡;其次是花粉、尘螨等过敏原增多,附着在皮肤表面易引发过敏反应;最后是护肤不当,许多人习惯叠加多种护肤品,频繁去角质或盲目刷酸,反而破坏了皮肤天然的屏障功能,导致敏感加重。

极简护肤:清洁、保湿、防晒三步走

拯救敏感肌,核心在于“修护屏障”,切忌过度护肤。黄婉萍医师建议遵循“极简三步走”原则:第一步:温和清洁。停用清洁力过强的皂基洗面奶,改用温和的氨基酸洁面产品。洗脸次数不宜过多,早晚各一次即可;若非特别油腻,用清水冲洗即可,避免过度带走皮脂膜。第二步:强效保湿修护。选择成分简单、专为敏感肌设计的护肤品,重点关注含有神经酰胺、泛醇(维生素B5)、积雪草提取物等修护成分的产品。林女士在医生建议下精简了护肤步骤,“现在只用水和修护乳,皮肤反而稳定了。”第三步:严格防晒。春季紫外线增强,对敏感肌刺激巨大。外出时,优先选择打伞、戴帽子等物理防晒方式。如果必须涂抹防晒霜,应选择纯物理防晒或专为敏感肌设计的产品。

内外同调 由内而外稳住状态

除了外在护肤,内在调理同样重要。饮食上应减少辛辣、油炸和高糖食物的摄入,这些食物可能加剧皮肤炎症反应;多喝水,保持身体水分平衡;规律作息,避免熬夜,减少“上火”和内分泌失调对皮肤的负面影响。春日护肤,贵在“简”。守住皮肤屏障,稳住内在状态,才能安心拥抱春光,畅享春日美好。

春季减肥别盲目 气温回升更要科学减脂

春风渐暖,衣柜里的春装开始登场,不少人开启了“春季减脂模式”。然而,记者调查发现,咱厝医院内分泌科和康复医学科的门诊量也随之增长,因错误减肥导致的健康问题频发。

误区警示: “速成减肥”不可取

“我一周只吃水煮菜和水果,瘦了3斤,但结果是头晕、心慌,月经也推迟了。”读者小吴(24岁,大学应届毕业生)懊悔地说。晋江市医院(上海六院福建分院)康复医学科副主任陈巧丽强调,春季气温回升,人体代谢确实会加快,但绝不是盲目节食或高强度运动的理由。“速成减肥往往减掉的是水分和肌肉,不仅极易反弹,还会降低基础代谢,导致‘越减越肥’,并对心脏、内分泌造成损伤。”

科学减脂:吃对、动对、睡对

陈巧丽提出了一套温和、可持续的春季减脂方案。“吃对”是基础:控制热量,保证营养。建议采用“16+8轻断食”或常规三餐制。核心是制造热量缺口,同时保证优质蛋白(鱼、虾、鸡胸、豆制品)的摄入。多吃富含膳食纤维的蔬菜和全谷物,增加饱腹感。陈巧丽推荐了一款春日减脂餐:早餐燕麦牛奶+水煮蛋,午餐杂粮饭+清炒时蔬+煎鸡胸,晚餐蔬菜沙拉。“动对”是关键:有氧为主,力量为辅。春季适合进行户外活动。建议每周进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、骑行、羽毛球。同时,每周加入2-3次力量训练,如深蹲、平板支撑,以提升肌肉量,从而提高基础代谢率。“小吴在调整了运动方案后,不仅体重下降,精神状态也好转了。”“睡对”是保障:规律睡眠,抑制食欲。熬夜会导致饥饿激素分泌增加,让你更想吃高热量食物。保证每晚7-8小时的优质睡眠,是减脂的隐形助力。春天是重塑身材的好时节,但请记住:慢一点,稳一点,健康瘦下来,才能美得长久。

春练不当易受伤 科学锻炼享受运动之乐

天气回暖,近期,咱厝户外运动的人群明显增多。然而,记者从多家医院康复医学科了解到,运动损伤的病例也在同期上升。

高发原因:身体“没准备好”

“好久没运动,一上来就跑5公里,结果膝盖疼了一个星期。”33岁的读者赵先生说。晋江市中医院康复医学科洪荣凯解释,冬季人体肌肉、关节、韧带长期处于“松弛状态”,血液循环也较差。春季气温回升后,如果突然大幅增加运动量,身体根本来不及适应,极易造成肌肉拉伤、关节扭伤、足底筋膜炎等损伤。

科学运动三原则:热身、渐进、恢复

洪荣凯表示,避免运动损伤,关键在于科学规划。

第一,充分热身。这是重中之重。

运动前必须进行10-15分钟的动态热身,如高抬腿、开合跳、关节环绕,让身体微微出汗,体温升高,再进入正式运动。赵先生现在每次打球前,都会在小区热身室活动半小时,“再也没有那种‘一动就疼’的感觉了。”

第二,循序渐进。不要突然增加运动强度和时长。

洪荣凯建议,每周运动量的增幅不应超过10%。从低强度运动开始,逐步过渡到高强度。

第三,重视拉伸与恢复。

运动后不要立即坐下休息,应进行静态拉伸,放松紧张的肌肉。保证充足的睡眠和营养补充,有助于身体修复。



关节肿胀、关节弹响、肌肉痉挛等不适症状,应立即停止运动,不要硬扛,避免损伤加重。如果休息1-2天后,疼痛、肿胀等症状仍没有缓解,甚至影响正常行走和运动,需及时到医院就诊,避免延误治疗。

春天是运动的黄金时节,万物复苏的同时,也是唤醒身体活力的好时机。请善待自己的身体,遵循科学的运动方法,做好防护、循序渐进,才能远离运动损伤,真正享受运动带来的健康与快乐。

健康问答

春季懒得动 如何管理体重和血脂

读者:春天懒得动,饮食又油腻,担心体重和血脂升高,该怎么健康管理? 晋江市中医院健康管理中心负责人曹淑杰:春季管理体重和血脂,需兼顾饮食和运动。首先,饮食少盐少脂,多吃蔬菜、菌菇和优质蛋白,控制主食量;其次,每周做3-4次室内运动,如瑜伽、跳绳、跑步机锻炼,每次30分钟;此外,饭后散步20分钟,促进消化;同时,定期监测体重和血脂,高危人群每半年体检一次;最后,多喝水,每天1500-2000ml,促进代谢废物排出。