

# 春季养生,专家教你这五招

## 适当运动,舒展筋骨

《黄帝内经》说:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。”此时春回大地,万物生机勃勃,体内阳气回升,正是调养身体的大好时机。

“惊蛰”即将到来之际,十堰市西苑医院大内科主任、老年科(十堰市西苑老年养护院)主任乐文随表示,中医强调“未病先防”,人们应该抓住春季养生保健的大好时机,学些养生保健知识,对自己的情志、饮食、起居、运动做适当的调整,将对健康大有裨益。

■记者 韩玉砚  
特约记者 方金柱

在春季,人们应该进行适当的运动,如踏青、放风筝等户外活动与散步、慢跑、体操、太极拳等体育活动,在舒展筋骨、放松形体的同时,可以通过与自然亲密接触,在这个过程中,享受生活,感受自然的美好,放松紧张的身心。这些都能有利于人体阳气的生发,促进气机运行。大家也不妨在繁忙的工作中抽出时间,选择一个风景优美的地方游玩,远离城市的喧嚣和浮华,享受片刻的宁静,让身体闭藏了一个冬天的阳气,在自然环境中尽情复苏生发。

## 乍暖还寒,注意春捂

在春季穿衣上首先要“养阳”,春季是由寒冬向暖春过渡的季节,暖气初生,寒气未尽,气候多变,昼夜温差大。俗语讲“春捂秋冻”就是这么一个适应季节的变化的道理。入春之后衣服不要减得太快,我们需要一些保暖的衣服来帮助抵御寒邪、保护阳气。另外,春季穿衣也不能裹得太紧,裹得太紧会阻滞身体气血的运行,限制身体的舒展,不利于阳气的生发。最后要注意“防风”,天气见暖,一些爱美的女孩就早早穿上了低腰裤、超短裙等,这时风寒夹杂,人体容易感受外邪,引发关节痛,痛经月经不调等。

## 睡眠充足,夜卧早起

睡眠是人的一种生理需要,一生中有一分之一的的时间是在睡眠中度过的,所以说睡眠是人生的一件大事,人在睡眠状态下,身体各组织器官大多处于休整状态,气血主要灌注于心肝脾肺肾,五脏得到补充和修复,高质量的睡眠可以消除疲劳,恢复体力和精力,睡眠的好坏与人的心理和身体健康息息相关。

在睡眠方面,春季适宜夜卧早起,具体睡眠时间一般保持在晚上10点半左右入睡即可;早晨要在6点左右起床为宜,这样有利于体内阳气的生长。要有静谧的睡眠环境,室内空气新鲜,温湿度适宜,床铺舒适,有利于进入甜蜜的梦乡。

## 饮食辛温,少酸多甘

在春天饮食保健上,很早就有“省酸增甘”的说法,即少吃酸食,多增加些甘味的食物。春天阳气初升,食甘味能滋养人体的阳气,有利于人体在春日旺盛的新陈代谢。在五行上,多食甘味食物,如大枣、栗子等,可以健脾益气。酸味食物有收敛固涩的作用,不利于肝气的舒展,中医认为,春为肝气当令,若食酸过多,易使肝气偏亢,克伐脾土,影响脾的运化传输功能。春季万物生长,

推荐大家多吃绿色蔬菜和野菜,如香菜、春笋、菠菜、香椿、芹菜、油菜、荠菜等,有利于体内积热的散发。忌吃油腻、生冷、粘硬食物,以免伤及肝脾。

## 春季养肝,调畅情志

依中医五行理论,肝属“木”,与“春”相应,象征万物勃发。因此,春天是养肝、护肝的最佳时节。在人体中,肝属木,性喜条达通畅,肝主疏泄,调畅气机,具有调畅情志的功能。春季阳气初升,宜顺应春季生发之气,令精神也舒展放松,不要总是“紧绷绷”。而且,中医认为肝是“刚脏”,易亢易逆,又被称为“将军之官”。所以,春季保持乐观开朗的情绪,以使肝气顺达,起到防病保健的作用。学会自我调控和驾驭好情绪,遇到不快的事要戒怒,并及时进行宣泄,可防肝气郁结。《寿亲养老新书》里载有十乐:读书义理、学法帖字、澄心静坐、益友清谈、小酌半醺、浇花种竹、听琴玩鹤、焚香煎茶、登城观山、寓意弈棋。学学古人的“十乐”,对春天养肝大有裨益。

总之,春季养生对维护人体健康有重要意义。应自然的变化,调畅气机,推陈出新,养肝护肝,使阳气充盈,让人体“正气存内,邪不可干”,方可保证在新的一年里都拥有良好精神状态。

## 戴了一辈子眼镜,视力越发模糊,原是先天性白内障所致 焕晶白内障手术让患者眼前亮了

■文、图/记者 杨天娇

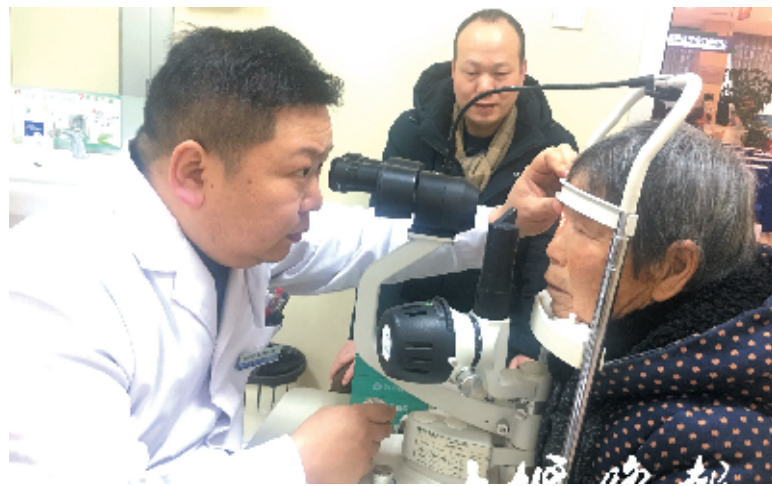
很多中老年人一旦看东西模糊,不痛不痒,首先想到的就是老花。其实不然,中老年人视力下降的常见原因,除了老花眼还有白内障等情况。十堰市爱尔眼科医院专家提醒市民,对于中老年人来说,白内障和老花眼,千万不要混淆分不清楚。

白内障是全球头号致盲性疾病,而我国是白内障的“重灾区”。数据统计显示,我国约有6000万白内障患者,占全球总数的1/3。而老年朋友随着年龄增加、机体自然老化、糖尿病合并症等病因,患病率明显上升。

今年50多岁的金女士就是受害者之一。2018年11月,金女士来到十堰市爱尔眼科医院看病,告诉医生自己患有屈光不正,看东西总是不清楚,戴了一辈子的眼镜,随着年纪增长,视力越来越不行,现在不知如何是好。

十堰市爱尔眼科医院青白科主任李儒华接诊后发现,金女士患有先天性白内障,也就是说,金女士出生后自带高度散光、同时是个近视眼、加上白内障。知道原因后,金女士表示,希望能摘掉眼镜。

经过综合考量,李儒华决定为金女士做最新的焕晶白内障手术,采用多焦散光晶体。“手术可以让患者在远、中、近距离用眼都能拥有舒适、清晰的视觉质量,同时将原有的近视、



李儒华医生在接诊一位老年患者。

老花、散光等影响视力的问题一并解决。而术后,无论看书、看手机、用电脑、购物、外出旅游都无需再配戴眼镜,不仅能够治疗金女士的眼疾还能帮助她摘掉眼镜。”李儒华说。

术后2个多月,李儒华对金女士进行了一次随访,金女士高兴地说她从来没有看得这么清楚过。“能够看到患者康复是做为医生最大的心愿”,李儒华说,他还想提醒广大中老年人,白内障属于无痛性视力下降,多发于50岁以上的人群,一旦出现单眼看东西重影、或双眼视力不对称,可立即到正规医院检查。

据了解,十堰市爱尔眼科医院是十堰首家具备焕晶白内障手术条件的医院,自2017年10月起,已经帮助超过20人提高视力,恢复良好的视觉质量,李儒华表示,不仅能让患者“看得见”,还能“看得好,看得清”。

### 【医生简介】

李儒华:毕业于华中科技大学同济医学院,从事眼科工作10余年,对眼科常见病、多发病有丰富的诊疗经验,尤其擅长青光眼、白内障的手术治疗。

## 报名队伍排成长龙 老年大学受热捧

■通讯员 谷定鹏 李玉兵

本报讯2月26日,是市老年大学新学期报名的第一天,数千名老人前来报名,场面爆棚。

当天,在位于市老年大学一楼大厅的报名现场,人头攒动,每个报名窗口前都排起了长长的队伍,工作人员紧张有序地为数千名老人办理报名手续。

为提高报名效率,市老年大学采取多种措施应对。工作人员提前打印准备好报名须知、课程表等,摆放在显眼位置,安排引导员,为学员答疑解惑、引导报名。采取错峰报名,将报名时间分为3天,前两天安排老学员注册,第三天为新生报名时间。分区分科报名,在规定新老生报名时间的的基础上,为报名学员按照专业设置、课程热度高低合理搭配,分为3个区域同时进行。报名期间,工作人员提早一小时上班。

市老年大学还针对报名期间阴雨天气做好了应急预案。为了舒缓老人们报名时焦急等待的情绪,还在报名现场设置了休息区域,报名工作井然有序。

目前,市老年大学开设舞蹈乐器、音乐戏曲、文学艺术、科学保健、实用技能5个专业,音乐、二胡、书法、绘画、太极拳剑等20多门课程,70多个教学班,常年在校学习人数达3000多人。