

# 仲春时节 春风虽柔也伤身

专家:老人和体弱者可通过饮食和艾灸避免风邪伤身

■记者 张贞林

仲春时节,风光宜人。然而,“春风有时好,春风有时恶”,60多岁的张女士就被春风“吹伤”了。近日,在国药东风总医院中医科门诊就诊时,张女士一脸愁容,称前几天天气晴好,她和家人在户外赏花游玩了半天,被风吹后出现各种不适,腹泻、咳嗽、发热、头晕、头痛,苦不堪言。

结合王女士的体质及舌脉情况,国药东风总医院中医科主任李继端表示,这是《黄帝内经》里提到的典型的“冬伤于寒,春必病温”表现,目前又“春伤于风”,如果不及时治疗,还会出现“夏必飧泄(指排泄的时候夹杂没有消化完的谷物)”的症状。于是,李继端给王女士开了5剂中药,疏风解表,清热化湿。经过几天的治疗,王女士的病情很快得到缓解。

李继端表示,春风有两面性,既可温柔拂面,亦可伤人于无形。这是因为,冬天本是藏精的季节,如果冬天藏精不足,到了春天,一遇到自然界的温热病邪,比如风邪,就特别容易致病。

老年人和体虚的人,本身就属于中医所说的精血不足、气血两亏的体质。正气不足,防御力不好,导致寒邪留在体内,到了春天,阳气升发,体内阴津若不足以升发,就会出现诸多不适症状。

李继端说,春季多风,风邪善行而数变。人体遭受了风邪,可以出现各种各样的表现,且风病的病位是游走不定的,可以是脖子痛、嘴巴歪、眼睛痒,也可以是全身此起彼伏地起风团。春天人体阳气升发,肌肤腠理疏松,如果平时不注意避风,就很容易被外来风邪所侵袭。

李继端介绍了最近他在临床上遇到的另一个“春季受风”病例。王大爷既往有糖尿病、冠心病等多种基础性疾病。开春后不幸受风邪所袭,出现感冒发热、咽痛咳嗽、饮食减少,还伴有皮肤瘙痒、出红色疹子等症状。接诊时,李继端认为患者属体质本虚、阴阳两亏、春季受风、风邪化热的病机。利用养阴清热、疏风解表、止咳下气等处方,并用中西医结合的方法治疗几天后,王大爷的病情有了明显好转,风疹消退,咳嗽缓解,食量也逐渐增加。

春季该如何养生,避免风邪伤身?李继端建议,风大、寒冷的日子要增添衣物,戴好帽子、口罩、围巾再出门,防护好头颈、关节、口鼻。年老体弱的人,天气恶劣时应减少出行。此外,要防止单一部位反复受风。睡觉时不能有穿堂风,盖好被子,上要通过肩膀,下要通过脚底。

李继端还建议,为防止“春伤于风”,建议老年人和体质虚弱者从两个方面着手,一是饮食补脾,可以增加补脾胃、归脾经的食物,如山药、红枣、蜂蜜、莲子、芡实等;肉类上,可以选择多吃牛肉;汤品方面,推荐山药排骨玉米莲藕汤。二是艾灸平肝,艾灸太冲穴可养护肝脏,缓解压力,有助于调节易冲动、发怒、发脾气现象;艾灸三阴交穴可以养颜美容,调节脾胃虚弱、肠鸣腹胀、消化不良、便秘等症状。

## 老年人练八段锦能防跌倒吗?



■据《保健时报》

八段锦在新年伊始着实火了一把。央视春晚上,歌手一边唱歌,一边创新演绎“八段锦”,展示传统功法在全民健身方面的积极功效。八段锦一直以来都是中医比较推崇的一种锻炼方法。近期,中国疾病预防控制中心学者的研究也发现,八段锦运动可以提高60岁至80岁社区老年人的平衡功能,运动时间越长,改善效果越好。

### 练八段锦有助于防病保健

中医认为,八段锦具有行气活血、协调五脏六腑之功能,也可以调整整个身体机能,促进气血流通和经脉通畅,能缓解疲劳,对神经、心血管、消化、呼吸及运动器官都有良好的调节作用,功法分为八段,每段一个动作,故名为“八段锦”。

诸多现代研究发现,八段锦对防病保健具有积极意义。中国医学教育协会专家指出,太极拳和八段锦对防治慢阻肺有效。《老年慢性失眠慢病管理指南》指出,太极拳、八段锦等可缓解老年人失眠。

研究者分析,八段锦还能有效预防跌倒,它能改善老年人平衡功能的机制与其锻炼动作特点有关。老年人在练习八段锦的过程中反复进行重心转换,几乎全程处于屈膝、半蹲的姿势,锻炼了肌肉力量,增加了身体灵活性,可以改善平衡功能。例如动作“摇头摆尾去心火”,需要锻炼者以腰为中心大幅度侧屈、旋转上半身,重心在三个维度上均有大幅度变化,锻炼者需要努力控制身体姿势才能完成这一动作。

“左右开弓似射雕”“摇头摆尾去心火”“攒拳怒目增气力”三个动作需要锻炼者下肢处于屈膝、半蹲的姿势,人体处于半蹲位时会伸踝,这时给予人体踝关节伸肌强烈的刺激,增加了踝关节肌肉力量,提高了神经和肌肉调节作用的灵敏性。半蹲姿势有利于增加下肢负重,提高下肢肌力,提升了平衡功能。“背后七颠百病消”的动作可提升小腿力量,锻炼平衡功能。

### 部分人群不宜练八段锦

广州中医药大学附属中山中医药肿瘤科医生杨彦提醒,有些人并不适合练八段锦。如不明原因的急性脊柱损伤或患有脊髓症状的人不宜练八段锦;脊髓症状患者也不要随意练习,要谨听医嘱,由医生来决定锻炼的时间和方式;患各种骨路病以及骨质疏松者不宜练八段锦;严重的心、脑、肺疾病患者和体质过于虚弱者不宜练八段锦。

广告

### 十堰市太和·和众养老中心

全年接收

- 自理
- 失能
- 半失能
- 认知症障碍

地址: 十堰市武当路通达巷9号  
电话: 0719-8882228 / 8887776

### 十堰市西苑老年养护院

医养结合 公办养老

- 自理
- 半自理
- 全护
- 安宁疗护

地址: 十堰市西城路271号(原东风公司黄龙疗养院)  
电话: 0719-8581199 / 8581238

