初春叶绿河开化 养生保健心中挂

初春，用它那温暖柔情还略带着寒意的阳光唤醒了尘封已久的春天。我们告别了银装素裹的冬日，迎来了孕育生命、万物复苏的春日。

不过，初春时节人体的生理机能正处于从“冬季收缩型”转为“春季亢进型”阶段，若不及时调整，很容易致使个体免疫力下降，继而患病。

鉴于此，本周刊编辑整理了有关初春季节养生保健的信息供各位读者参考，以期能够增强我们每个人的免疫力，为一年的健康打下坚实基础。

莫忘防寒 合理养生

一年之际在于春，转眼又到了一年中最美好的春季。不过，气候逐渐转暖的季节，也是“百草发芽，百病发作”的季节。

《黄帝内经》上说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生。”意在说，由于早春气候寒凉、干燥，人们应在睡眠、运动、情志等各方面作出相应调整。

防寒实为防病。春天的天气转暖，致病的细菌、病毒等也会随之生长繁殖，因而流行性感冒、麻疹、流行性脑膜炎、猩红热、肺炎等传染性病最容易发生。“春捂秋冻”就是顺应气候的养生保健经验。因为春季气候变化无常，忽冷忽热，加上人们用冬衣捂了一冬，代谢功能较弱，不能迅速调节体温。如果衣着单薄，稍有疏忽就易感染疾病，危及健康。患有高血压、心脏病的中老年人，更应注意防寒保暖，以预防中风、心肌梗塞等病的发生。尤其是初春时节，春寒未去，“老寒胃”的病人常会因饮食生冷或饮酒不注意导致旧病复发。因此春捂还是很有必要的，衣物要慢慢减，饮食、运动要注意调整，相机而动才能防止疾病的发生。

运动要适时适量。立春后阳气生发，但寒气依然很重，因此最好等太阳出来后再运动，以避免感冒。这个时候空气中所含的病菌较少，室外温度也相对较暖。温暖的日光浴还可以杀灭皮肤上的病毒和细菌，以增强机体免疫力，这种环境有利于吐故纳新，充养肺腑。另外，运动量要循序渐进，不要突然加大，要根据自己的年龄和体质选择不同的户外运动，以改善代谢循环，达到舒展筋骨、强身壮体的目的。衣着方面既要宽松舒适又要柔软保暖。运动出汗时，以身上微微出汗为最佳，但此时衣服不可脱得过多，并要及时穿上，否则寒气会乘虚而入，容易引起旧病复发或诱发新病。

保证睡眠规律。春天的气候环境适合人体气血津液的化生，以营养机体各组织器官，此时，应注意生活起居，初春季节早上起床时间宜提早。午休显得很有必要，但时间不宜过长，以每天30分钟到1小时为佳。春天宜勤开窗透气，多眺望远处绿色植物，睡前用热水泡泡脚也可解除一天的疲乏。

注意调养精神。在五行中，春属木，对应脏器为肝，春天阳气外泄，人们易急躁，怒则伤肝。因此要调养情志，心情舒畅，女性在春季尤其避免情绪郁怒而影响生理周期。在风和日丽的春天，人们可以选择踏青、赏花、郊游、日光浴、空气浴等方式来调养精神。在花的世界和绿色的海洋中，陶冶情操，修身养性。

（王业芳 张思玮/整理）

踏青放风筝 养眼防近视

从临床统计资料看，每年春季，都是眼病的高发季节。通常症状表现为眼睛干涩、发痒，有些人还会因突然遭遇春风引发口眼歪斜。除了抵御眼病来袭外，春季草木生发，青少年应多多踏青出游、放风筝，因为望远望绿都对视力大有好处。

春季外出应防口眼歪斜

春天护眼应注意“风邪”。春天之气为“风”，被风邪入侵后最常见的表现是口眼歪斜，即“外风”引起的面瘫。春天早晚温差大，遭受风寒侵袭引起口眼歪斜的患者较多，此类面瘫经治疗大多可恢复正常。此类患者不仅多见于体质较弱人群，发生在劳累过度、休息不够的中壮年身上也为数不少。

还有一类春季多发眼病是因为过敏性炎症，中医认为也属于“风邪”导致。春天微生物活跃，草木欣欣向荣，人体不慎接触后可引发结膜炎、角膜炎等炎症。曾经有过此类病史的人群，踏青时应避开过敏源，不要靠树木太近，风中带花粉尘埃时应闭目转身回避。

放风筝踏青可预防近视

暖风微拂，初春正是放风筝的好时节。如果青少年儿童想调节眼肌，预防近视的形成，首选项目是放风筝。其实并不是说放风筝有针对性疗效，只是这种户外活动有助舒展身心，且能帮助孩子们尽量多望高处、远处。近视眼的产生是与过多视近、长时间用眼，从而引起眼睛睫状肌紧张密不可分，而放风筝则能让孩子们将视线延伸转移至高远处，自然调节眼肌，帮助其放松休息。城市儿童之所以近视率远高于农村孩子，就是因为他们远近视野交换远不足农村孩子，从而无法保持眼内调节肌肉的灵活伸缩。孩子们的室内活动基本都是视近，所以一定要找机会多望远。

望绿养眼又养心

除了望远之外，望绿对于预防近视也大有裨益。人的眼睛最怕紫外线，户外游泳不戴墨镜，或在雪地暴露时间过长，都会招致视力损伤；而白光、红光对眼睛也有较强刺激，室内灯光，特别是电脑、游戏机、电视荧屏对视网膜均可能产生损害。但大自然的绿色却刚好相反，非但不会对人的眼睛有害，反而对协助视力恢复和眼睛休息大有好处。它是非常适合人类观赏的颜色。春季正值植被生长之际，闲暇时去草地、山坡、森林公园等地，所到之处皆满目新绿，养眼又养心。

（禾子）

促使血液循环 提升早春活力

初春时节，天气转暖，但很多人依然感到手脚冰凉。这是因为身体内部的血液循环得不好，换句话说，如果血液循环得越好，我们的体温就会越稳定，血清素就会分泌得越多，就会让你在春日里倍感温暖。下面介绍几种促进血液循环的方法，与大家分享。

晒脚强体：早晨或傍晚脱掉鞋袜，将两脚心朝向太阳晒20~30分钟，养生学家称之为脚心日光浴。此法的妙处在于让阳光中的紫外线直射脚心，促进全身代谢，加快血液循环，提升内脏器官的活力，使其功能得到充分发挥。此法对佝偻病、鼻炎、贫血、低血压等疾病有较好的疗效。

摩脚美容：研究表明，利用足反射的全足按摩美容法，可以通过神经——体液调节及局部器官、组织、细胞的自动调节，使机体内环境达到平衡，收到一定的治疗效果。具体做法是，每次先将全足按摩3~5遍，再有针对性地按摩，每日或隔日一次，每次30~40分钟。

浴后提升乳液吸收效率：将姜融于传统的身体护肤类产品中，通过沐浴、涂抹、按摩等过程，可以将其独特的活血暖身功效全力发挥，有助于加强身体的各项运作，促进皮肤与神经末梢微循环，令全身焕然一新。此外，咖啡因也是众所周知的促进血液循环、排除水肿的优秀能手。

简单动作防止体寒：久坐办公室的人，可以尝试一些简单动作防止体寒。缓慢屈伸运动：两脚与肩同宽，曲腰提臀，并保持静止1秒。在吐气的同时缓缓伸直，在下一次吸气的时候继续曲腰，反复5~10次，对腰部、胸部有效。半伸展运动：两脚与肩同宽，并绷直膝盖。稍微踮起脚尖并静止1秒，在吐气的同时缓缓向上。在下次吸气的同时复原。保持稍微踮起脚尖的状态，反复5~10次，可激发血液向上流动。

（朱闻慧）

春季，选蔬果有禁忌

春回大地，天气温暖潮湿，一些本来无毒或毒性很低的蔬菜和水果会变成有毒或毒性增高的食品，若不加注意，就会引起食物中毒。

一忌未成熟的番茄：在我国南方地区，春季多阴雨少日照，番茄难以完全成熟。半青半红的番茄含有花青素和生物碱等毒素，进食时会感到苦涩难咽，食后可发生中毒。

二忌发霉的甘蔗：头一年收获的甘蔗，到了春天可能受到真菌污染而发霉。吃了这种被真菌污染而霉变的甘蔗会发生中毒。轻者呕吐、头晕、视力障碍，重者四肢强直性抽搐，最后发生昏迷甚至死亡（多为儿童）。通常霉变的甘蔗外皮失去光泽，质地较软，瓤部颜色比正常甘蔗深，一般呈浅棕色，有酒糟味或酸霉味。

三忌发芽的马铃薯：春季天气渐暖，马铃薯很容易因保管不善而发芽。发芽的马铃薯含有大量龙葵素，一般的烹调方法是不能破坏这种毒素的。如果误食了这种发芽的马铃薯，轻者会呕吐、腹痛、腹泻，重者可发生抽风、昏迷，甚至死亡。

四忌煮不透的菜豆：尽管菜豆中毒在各地一年四季均有发生，但以春秋二季更为严重。中毒主要原因是春秋两季菜豆内生物碱增多，不过，只要将菜豆煮熟煮透煮变色，即青绿色变为黄绿色，就能避免中毒。

五忌曼陀罗幼苗：春天是曼陀罗大量发芽的季节，菜农在种植、收获蔬菜时，家庭和食堂在择洗菠菜、苋菜和通心菜等绿叶蔬菜时，一定要剔除夹杂在其中的曼陀罗幼苗。否则一旦误食，即可在进食1小时内出现中毒症状，重者会发生惊厥、昏迷，可因呼吸衰竭而死亡。

六忌鲜木耳：春季是南方木耳疯长的季节，鲜木耳中含有一种特殊的成分，化学名为“卟啉”。人们在食用了鲜木耳后，经太阳的照射，会患上植物日光性皮炎或咽喉水肿。日常生活中，尽量多选择食用干木耳。

七忌鲜黄花菜：春夏之交，是黄花菜盛花期。鲜黄花菜中含有一种名叫秋水仙碱的物质，该物质进入人体后，经氧化生成的二秋水仙碱会对人体的胃肠道和呼吸系统具有强烈的刺激作用，致使人出现腹痛、腹泻、呕吐等中毒症状，大量摄食可致死亡。

（唐凤碧）

春来饮花茶 健体解春困

春季最容易犯困，人会变得无精打采、昏昏欲睡。对付春困，除了采用饮食、运动和保持情绪开朗等措施外，喝花茶也可以提神解春困。

喝花茶很简单，一般选用玻璃杯、瓷盖杯或是陶瓷壶泡饮，不宜选用紫砂壶、保温杯泡饮。在冲泡的过程中，壶及茶杯一定要加盖密闭，这样可以减少香味的散失。冲泡后，将花茶静置2~3分钟后再饮用。

喝熏衣草柠檬茶振奋精神。选取熏衣草干花蕾5~6颗、少许柠檬片或柠檬汁。将两者一起放入茶杯中，加入沸水加盖5~10分钟，如果是与柠檬汁一起搭配，待茶呈淡绿色温凉后加入即可。熏衣草有滋补、舒缓压力、消除疲劳的作用，柠檬具有利尿、促进消化与血液循环、缓解头痛的作用，并且其散发出淡淡的香味可使人精神振奋，但孕妇不宜饮用含有柠檬的茶。

喝菊花人参茶驱除疲劳。选取菊花干花蕾4~5颗、人参10~20克。将人参切碎成细断，放入菊花花蕾，用热水加盖浸泡10~15分钟即可。人参含有皂甙及多种维生素，对人的神经系统具有很好的调节作用，可以提高人的免疫力，有效驱除疲劳，而菊花气味芬芳、具有祛火、明目的作用，两者合用具提神的作用，但有高血压的人不宜使用人参，并且人参不宜与茶叶、咖啡、萝卜一起服用。

喝玫瑰薄荷茶提神散热。选取玫瑰花干花蕾4~5颗、薄荷少量。将干玫瑰花与薄荷一同放入杯中，加盖浸泡10~15分钟，待茶凉后饮用提神效果更佳。因为人的情绪在春夏交接之季易出现波动，而玫瑰花具有活血化淤、舒缓情绪的作用，薄荷可驱除疲劳，使人感觉焕然一新。

（兰花）

春季野菜巧防病

春季气温变暖，种类繁多的野菜也开始丰富了我们的餐桌。它们虽都生长在野外，但在营养价值上却不尽相同，有各有各的防病功效。

蕨菜：它的鲜叶呈卷曲状，味道略甘。根部的淀粉含量高，常用来做蕨根粉。蕨菜能清热解毒，降气化痰，润肠通便。老年人常喝蕨菜汤有助于预防高血压，而凉拌食用蕨菜，利于防治便秘。

蒲公英：含有丰富的钙、磷，常食用有清热解毒、消肿除湿的功效。食用时，应选蒲公英嫩苗，先经开水烫漂，再做粥或煮汤。做成粥可防治胆囊炎，做成汤品可消水肿。

鱼腥草：根茎洁白脆嫩，微带清香，稍辣。根茎均可食用，虽有一股鱼腥味，但有清热解毒、利尿、祛痰的功效。凉拌食用有助于减轻动脉硬化症状。若将它的嫩叶做汤，很适合脾胃湿热者食用。

苦苣菜：含有蒲公英甾醇、胆碱等成分，有较好的杀菌、消炎作用。近年来，有研究表明，苦苣菜有较好的抗癌功效。苦苣菜的嫩叶生吃味苦，可蘸甜面酱或加醋以中和苦味。凉拌苦苣菜有利于高血压、痔疮的防治。

（明俊）

别让“加料”的化妆品伤了你

号称“纯中药配方、安全无毒副作用”的祛痘化妆品因含有违禁物质氯霉素，致使多位消费者使用后产生不良反应。号称“纯天然”的祛痘膏，竟含有激素，患者使用后满脸红肿、皮肤萎缩……

这样的事例，我们已经屡见不鲜了。据了解，通常使用化妆品后皮肤出现的不良反应主要有两种：一是刺激反应，患者的皮肤会出现红、肿、热、痛的症状；二是过敏反应，涂抹过的地方会出现红斑、丘疹、水泡，严重的还会长起脓疱。

其实，痤疮就是皮肤病的一种，不同类型的痤疮治疗方法也不同，盲目涂药不仅无法对症治疗，而且还可能引来激素依赖性皮炎和过敏等严重的后遗症。

激素被称为“皮肤鸦片”，化妆品添加了激素，对于皮肤的危害明显。近年来，常见的激素依赖性皮炎就是一种由于长期反复不当的外用激素而引起的皮炎。通常患者开始使用这类产品时可能有效，但随着使用时间加长，皮肤也会对激素产生依赖，不仅无法消除痘痘，而且只要一停用，皮肤就会发红、发热、发痒，甚至还会出现皮肤萎缩。对付这种情况，患者一定不能贸然停药，先要用一些弱效激素替代，然后逐渐减少，并配合一些免疫抑制剂进行治疗。最常见的青春痘成因包括以下几种。

雄性激素水平失衡：内分泌是青春痘的主要成因，特别是与雄性激素分泌不平衡有关。研究发现，给人体注射雄性激素、女性患雄性激素分泌增加的疾病均可引发痤疮，女性在月经前也常有痤疮发生。男性的雄性激素水平相对较高，痤疮的发病率比女性高，但女性比男性早熟，故痤疮发病一般比男性早。临床的主要治疗手段为抑制雄性激素，抑制体内雄性激素的快速增长。

油脂分泌旺盛：如果一个人自身皮脂腺发达、活跃，就会导致油脂增多，再加上毛孔堵塞，油脂积压在皮肤下出不来，就会形成粉刺。刚开始是白头粉刺，逐渐演变成黑头粉刺，这时候如果轻轻挤压会发现有皮脂酸跑出来。此时，可以通过饮食调理，尽量减少油脂的分泌，如果患者毛囊出口被堵塞的话，还需要通过维生素A酸等把油脂排出的“路径”角化、疏通。

细菌感染：痤疮杆菌是一种厌氧菌，它特别喜欢油脂的缺氧环境。不适当的化妆品与保养品，或是个人卫生习惯不佳，容易造成毛囊里的痤疮杆菌大量繁殖，导致痘痘的产生。痤疮还与一些病原菌感染有关，如丙酸痤疮棒状杆菌。这种菌寄生于青春期的毛囊皮脂腺里，产生较多的游离脂肪酸，使毛囊及毛囊周围发生炎症反应。炎症较重时，可出现脓疱、囊肿。对细菌、真菌带来的青春痘而言，临床会使用一线、二线抗生素来“杀敌”。使用最广泛的是四环素和红霉素，但必须在医生指导下用药。

（董绍军）

健康 话题

有“炎”抗“炎”的误区

一些人不小心患上了感冒、嗓子疼等病，习惯性地服用一些抗生素，认为这样可以消炎杀菌、控制病情。殊不知，这样治疗的结果往往不如想象的那样有效，有时甚至会加重病情。

通常，我们把抗菌药物称为抗生素，如青霉素、氯霉素、土霉素等，还有头孢。抗生素仅用于由细菌引起的炎症，对病毒性感冒、腮腺炎、流感等病症并没有治疗作用。人体内本身就有大量正常有益的菌群，这些菌群相互制约，保持体内的微生态平衡，如果滥用抗生素治疗无菌性炎症，反而会引起菌群失调，致使其他疾病的发生。

日常生活中经常发生的局部软组织的瘀血、红肿、疼痛、过敏反应引起的接触性皮炎，药物性皮炎以及病毒引起的炎症等，都不宜使用抗生素来治疗。

下面几种容易引起混淆但又不需要使用抗生素的炎症应该引起我们的注意。

1. 过敏性鼻炎：是一种常见的呼吸性过敏症。最常见的是花粉热，人由于吸入花粉等过敏原，出现连续性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞、鼻痒等症状。另一种过敏性鼻炎是终年性的，其过敏原主要包括灰尘、动物和微生物等。其他会造成呼吸性过敏的物质包括香水、香烟、雪茄以及工厂的排烟等。这类鼻炎在治疗上就是尽量避免与过敏原接触，口服抗过敏药物，另外也可以用冷冻、激光、微波烧灼法治疗，以降低鼻黏膜表面敏感性。

2. 流行性腮腺炎：是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病，易发于儿童和青少年，表现为发热、畏寒、头痛、食欲减退、腮腺肿大、疼痛，进食时吞咽困难，在急性期应卧床休息，饮食以流食为宜，可用药物外敷，也可局部热敷。

3. 胃炎：泛指胃黏膜的各种炎症。胃炎总体上可以分为急性胃炎和慢性胃炎，临床表现为上腹不适、疼痛、厌食、恶心、呕吐等，治疗时应停用一切对胃有刺激的饮食或药物，多饮水，腹痛者可局部热敷。也可口服治疗胃炎药物，减少胃酸分泌，以减轻黏膜炎症。如果胃黏膜活检发现幽门螺杆菌，才需加服抗生素。

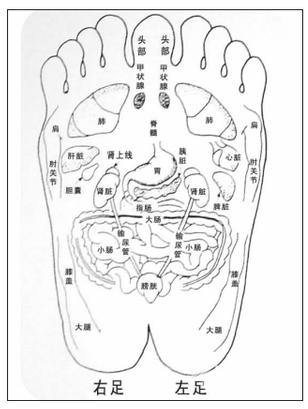
4. 类风湿性关节炎：是一种自体免疫性疾病，以小关节慢性对称性病变为主，表现为关节肿胀，伴有疼痛、压痛和僵硬，受累关节以双手关节、腕、膝、足关节最为多见。治疗上应使用肾上腺皮质激素及非甾体类药。

（一凡）

睡前别忘泡泡脚

老一辈常说：“脚要热，头要凉，睡得好。”还有一句俗语说：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可去；秋天洗脚，润肺濡肠；冬天洗脚，丹田温灼。”这些都是在说明用热水洗脚的好处，加上人的五脏六腑在脚底都有相对应的穴位，所以透过热水可以达到健康养生的目的。

人的脚底有许多穴位，在人体脏腑的12经脉中就有6条起于足部，由此可知脚底穴位的重要性。因为双脚是足三阴之始、足三阳之终，同时分布着60多个穴位，若在睡前用热水洗脚、泡脚，有助于刺激这些穴位，当穴位受刺激后，可促进人的气血运行、疏通全身经络，进而达到祛病强身或是滋补元气的目的。人体将会感觉很舒适，自然有助于入睡。



从现代医学的角度来看，因为脚底有大量的神经末梢与大脑密切联系着，通过热水的刺激，还有助于神经末梢对大脑皮层产生抑制的作用，再加上脚部血液循环加快后，人的脑部将会感到舒适、轻松，不仅能帮助入睡，甚至还可以消除疲劳。（浅水）

疾病与信息

对复发性口腔溃疡彻底说“不”

得了口腔溃疡，我们常常选用西瓜霜喷剂、锡类散等药物，其实，这些药物都是在治标，它们只是能减轻疼痛症状而已，但不能治根。如果不改变体质状况，溃疡依然会很快复发。

中医将人体视为一个平衡体，溃疡的发生在于体质失衡。要根治这类病症，应根据患者的具体体质，如阴虚、阳虚进行辨证施治，药方因人而异，使其重新达到一个新平衡点。通俗地说，就是要按患者的体质，进行望闻问切的个性化治疗。

复发性口腔溃疡的病因非常复杂，与全身脏腑均有密切关系。中医认为，脾开窍于口唇，心开窍于舌，两颊、牙龈属于胃和大肠，所以这些脏腑功能的紊乱，症见消化不良、便秘、发热、睡眠不佳、情绪紧张、疲劳等，都可伴发口腔溃疡。近年来有不少研究资料表明，机体的免疫状况与口腔溃疡的复发也有密切联系。免疫功能减退或自身免疫功能异常亢进，都可以引起口腔溃疡反复发作。

治标可以局部用药，治本则必须全身用药。患者应请中医师对自己的身体状况进行辨证论治，内服中药3~6个月，如此才能获得显效。同时，对口腔溃疡患者而言，内服、外用药物治疗是一个方面，自身的生活调理配合是另一个方面，而且是非常重要的。

饮食调节：不食刺激性食物，如酸、辣、过烫、易上火的食物，多吃新鲜的蔬菜、水果，平时多喝水；情绪调节：学会放松心情，尽量做到心平气和、乐观开朗，以缓解压力；保持大便通畅：每天保证大便通畅，以泻体内热毒；保证睡眠：每晚10点以前入睡，并保证睡眠质量，杜绝熬夜；加强锻炼：依据自身的体质状况选定适合的锻炼方法，至少保证每天20~30分钟的锻炼时间，以增强体质。

只有通过内外调理，患者才有望摆脱口腔溃疡反复发作的困境。

（子悠）