

# 惊蛰养生：唤醒生机 疏肝护阳

3月5日迎来惊蛰节气，标志着仲春时节的开始，这是自然界阳气由“萌动”进入“升发”的关键转折点。

青岛市海慈中医疗集团治未病科主任曲克双介绍，惊蛰养生的主旨在于：顺遂阳气升发之势，注重疏肝理气，同时谨防“倒春寒”与风邪侵袭，护卫初生之阳。

## 惊蛰时节，注意这些健康问题

**呼吸系统疾病：**流行性感冒、普通感冒、咽炎、扁桃体炎等处于高发期。“风为百病之长”，夹杂寒邪或温邪，易从口鼻入侵。

**关节肌肉疾患：**风湿性关节炎、老寒腿、肩周炎等旧疾易因“倒春寒”而复发或加剧。风寒湿邪乘虚而入，阻滞经络。

**消化系统疾病：**急性胃肠炎、消化不良、腹

痛腹泻多发。天气转暖，细菌病毒活跃，加之饮食不洁或不节，易损伤脾胃。

**心脑血管问题：**高血压、中风风险增高。肝阳上亢，易致血压波动；气候骤变也对血管调节形成挑战。

**情志与睡眠障碍：**急躁易怒、情绪抑郁、失眠多梦、头痛眩晕等“肝火”或“肝郁”症状明显。过敏性疾病：随着花粉、尘螨增多，过敏性鼻炎、哮喘、皮肤过敏进入高发季。

## 惊蛰养生，抓好核心要点

**起居养生：**严格遵循“夜卧早起”的春季养生总则，迎纳晨光以助阳气生发；着装恪守“春捂”原则，重点保护后颈、腰背、肚脐及下肢。

**运动养生：**选择户外、伸展、舒缓的运动形式，目的是助阳气升发，促进气血畅达，疏

解肝郁。日出之后至上午10点前，或下午3点至5点。避免在风大、阴冷、雾霾天气进行高强度户外运动；避免过度出汗导致阳气外泄。

**情志养生：**保持积极、开放、愉悦的心态。可以利用周末到郊外、山野踏青，登高望远，让大自然的蓬勃生机感染自己，开阔心胸；有意识地进行情绪管理，遇事冷静三思，学习“深呼吸平复法”，避免瞬间暴怒或长期压抑。

## 应对春困，学会“醒脑操”

**干浴面——**  
动作：双手快速搓热，掌心覆盖面部，上下轻柔抚动，如同洗脸，共做36次。  
功效：疏通面部气血，提神醒脑。

**十指梳头——**  
动作：十指弯曲呈梳状，从前额发际线梳至后颈，力道适中，覆盖全头，共梳36次。  
功效：清利头目，乌发防脱。

**鸣天鼓——**  
动作：双手掌心紧掩耳孔，食指叠于中指上，用力滑下弹击后脑风池穴附近，耳中闻“咚咚”声如击鼓，共弹24次。  
功效：醒脑聪耳，补肾益精，预防头晕。

**运目转睛——**  
动作：双目微闭，眼球顺时针缓慢旋转9圈，再逆时针旋转9圈，后睁眼极目远眺。

**揉按迎香穴——**  
动作：双手食指指腹按压鼻翼两侧的迎香穴，先顺时针后逆时针各揉按1分钟。  
功效：通利鼻窍，预防感冒。据《老年生活报》



忌辛辣不能一刀切

无论感冒发烧、肠胃不适，还是皮肤问题，辛辣食物总是被禁止的对象。其实，辛辣并非洪水猛兽，关键在于会不会吃、该不该吃。

在中医学理论中，辛辣食物（如葱、姜、蒜、辣椒、花椒等）大多性质偏温，有发散、行气、活血的作用。当人体处于实热证、阴虚火旺或某些皮肤病急性期，辛辣食物的温燥之性可能火上浇油，加重不适，确实应慎吃。但对于以下情况，一味禁止辛辣食物，反而会错过它们调理身体的独特作用。

**受凉感冒初期。**如果明显怕冷、轻微发热、不出汗、浑身酸痛，可能是外感风寒，此时一碗热乎乎的葱姜汤、胡椒粉，能帮助身体发汗，驱散寒邪。

**寒湿困扰脾胃。**胃部冷痛、食欲不振、舌苔白腻时，适量用生姜、花椒等烹饪菜肴食用，能够温中散寒、燥湿健脾、促进消化。

**因寒而致疼痛。**有些女性经期腹痛，是寒气凝滞、气血不通所致，此时少量食用生姜、肉桂等辛温食物，可以温暖子宫、疏通经络、缓解疼痛。

从临床来看，真正需要谨慎吃辛辣的有以下情况：1.上火体质。如果经常口干咽燥、手脚心热、夜间盗汗、舌红少苔，属于阴虚火旺。辛辣食物会像“烘干机”一样消耗体内本就不足的津液，加重干燥和虚火。2.实热者。正在发高烧、便秘严重、身上长疮肿痛时，身体犹如“烈火烹油”，此时吃辛辣可能助长热势，影响恢复。3.皮肤病急性发作。湿疹、银屑病等皮肤问题在红肿或渗出明显的急性期，多与血热、湿热有关，暂时避免辛辣有助于控制病情发展。4.肝火旺导致眼睛不适。红眼病、麦粒肿等眼疾，如果伴有眼红、眼痛、分泌物多，多属肝经风热，此时吃辛辣可能加重眼部充血和炎症。

日常生活中还可从三方面判断自身是否“适辛辣”。第一步：辨寒热。有怕冷、喜热饮、面色苍白等表现者多属寒证，可适当吃辛辣；有怕热、喜冷饮、面红等表现者多属热证，应避免辛辣食物的摄入。第二步：察舌苔。舌质淡、苔白腻，寒湿体质可能性大，吃辛温食物可能有益；舌质红、苔黄或舌红少苔等，属热证或阴虚体质，需谨慎吃辛辣。第三步：观反应。如果吃了辛辣食物后感觉暖身、通气、食欲改善等，说明这类食物适合当下状态；若出现口干、咽痛、失眠等症状，则应忌口。 葛来安

体多个器官同时处于应激和高负荷状态，这种影响并不会在酒醒后立刻消失，而是可能持续数小时甚至更久，尤其在大量或频繁饮酒的情况下，对身体的累积伤害更显著。

喝酒没有安全剂量，一滴酒也不喝，健康风险才是最低的。若确实需要饮酒，务必控制量。《中国居民膳食指南（2022）》建议，如饮酒，成年人一天饮用的酒精量不超过15克，相当于啤酒450毫升，或葡萄酒150毫升，或38°的白酒50毫升。空腹时饮酒，酒精会迅速通过胃部进入小肠并被大量吸收，导致血液酒精浓度快速上升。建议饮酒前适量吃点东西，比如面包、酸奶等，以延缓胃排空。饮酒后应注意补充水分，吃些易消化的食物，给身体充足的恢复时间。

最后，需要特别提醒的是，目前尚无任何食物或保健品被证实能加速酒精代谢，因此不要依赖所谓“解酒药”或“护肝片”来减轻饮酒影响。 据《人民日报》

# 开春多吃9种“护生菜”



俗话说“百草回芽，百病易发”。这提醒我们春天要“顺时而食”，多吃应季春菜，既能尝到春日独有的鲜嫩，又能滋养五脏、增强抵抗力。

下面这9种春菜，是绝不能错过的“护生菜”！赶紧收藏起来，趁着当季好好吃！

**韭菜：**“春食则香，夏食则臭”，这是吃韭菜的讲究之处。韭菜不仅入口鲜嫩，还散发独特的辛香，能够增进食欲。食用韭菜应选用新鲜嫩韭，老韭菜含有大量粗纤维，不易消化，一次不可食用过多。

**茼蒿：**茼蒿也是一种有益于健康的开胃好菜。茼蒿茎叶同食，鲜嫩可口，有一种特殊香味，能起到开胃消食的作用。在烹饪茼蒿时建

议用旺火快炒，这是由于其中的芳香挥发油遇热挥发，健脾开胃作用也会随之下降。

**菠菜：**菠菜富含膳食纤维，能促进肠道蠕动。菠菜还是标准的低热食品，每100克菠菜仅含有24千卡热量，只需走路6分钟就可以消耗掉。同时，菠菜是叶黄素的重要来源之一，这种营养成分对于预防眼睛衰老导致的视网膜黄斑变性很有好处。

**香菜：**香菜含有黄酮类、多酚类、挥发油、维生素、芦丁和绿原酸等，带有特殊的香气，能促进胃肠蠕动。中医认为，香菜具有解表透疹、健胃醒脾的作用。但香菜不宜大量食用，气虚体弱者的人尤其不适合多食香菜。

**豆芽：**春天是维生素B2缺乏症的高发季

节，多吃些豆芽可以有效地防治维生素B2缺乏症，预防口角发炎。但豆芽性偏寒，烹饪时可配姜丝，以起到中和的效果。另外，体质虚弱、慢性肠胃炎、消化不良的人不宜多吃豆芽。

**荠菜：**荠菜叶嫩根肥，具有诱人的清香，可用于制作饺子馅、煮粥、煲汤。中医认为，荠菜味甘、性凉平，具有和脾、利水、止血、明目等功效，一般人群均可食用，尤其适宜消化不良、体质衰弱的人群。

**马兰头：**马兰头香气浓郁而独特，其中的维生素A的含量超过番茄，维生素C含量超过柑橘类水果。中医认为，马兰头性凉味辛，具有清热解毒、凉血止血的功效。经常吃马兰头对高血压、咽喉炎、急性肝炎、扁桃体炎等许多疾病都有好处。在烹饪手法上，既可选择炒食或凉拌，也可晒成干菜备用。

**蒲公英：**蒲公英可凉拌、炒食、做汤，是药食兼用的植物。现代研究还发现蒲公英具有消灭幽门螺杆菌的作用。蒲公英叶子能用来熬汤，味道与菜汤无太大差别，注意在烹饪时可稍多放点油，煮久些才能祛除苦味。

**春笋：**春笋味甘性微寒，入胃、大肠经，具有化痰下气、益气和胃、清热除烦的功效。其低脂肪、低糖、多纤维的特点，对肥胖症、动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病等患者有一定的食疗作用。 央广新闻



# 酒精在人体内根本无法加速代谢

佳节聚餐，亲友围坐，酒常常是餐桌上的固定角色。然而，联结情感、营造氛围的同时，酒精会在人体内为非作歹，对健康产生很多负面影响。

饮酒后，酒精首先接触并刺激口腔与食管黏膜，削弱黏膜的自我防护能力，放大其他致癌因素的影响，增加口腔癌与食管癌的发生风险。接下来，酒精进入胃部，可直接刺激胃黏膜，长期摄入可能导致胃黏膜充血、糜烂和慢性炎症，削弱其屏障功能，甚至引发消化道出血。不过，与口腔癌和食管癌相比，酒精与胃癌的直接因果关联尚不明确。现有

研究表明，酒精主要通过损伤胃黏膜、加剧炎症反应，并协同幽门螺杆菌等其他致癌因素，间接增加胃癌的患病风险。

酒精在口腔、食管和胃中仅少量吸收，大部分会随胃排空快速进入小肠。由于小肠吸收能力强，酒精在此被迅速、大量吸收入血，导致血液酒精浓度显著上升。酒精进入血液循环后，可直接抑制中枢神经系统，影响大脑功能，表现为反应变慢、判断力下降和动作协调性减弱。同时，它还会刺激交感神经，引发心率加快和血压波动。酒精在体内代谢为乙醛后，将进一步加重头痛、恶心、心悸

等不适。

酒精及其代谢产物乙醛随血液进入肝脏后，在一系列酶的作用下逐步分解，最终转化为水和二氧化碳排出体外。然而现实中，许多人代谢酒精的酶活性不足，尤其是乙醛脱氢酶活性较低，导致乙醛在体内蓄积。乙醛具有扩张血管的作用，会引发面部潮红、皮肤发热、心跳加快、胸闷、心悸、头痛、恶心等一系列不适。即使饮酒后没有明显脸红，也不代表酒精对身体的影响就小。酒精在肝脏中反复代谢，本身就会加重肝细胞负担，并干扰脂质代谢。长期如此，容易导致

脂肪在肝内堆积，形成脂肪肝，进而可能逐步发展为肝纤维化、肝硬化，甚至增加肝癌风险。那些饮酒后反应不明显的人，往往更容易低估酒精危害、饮用更多酒，长期积累下，对肝脏造成的隐性损伤可能反而更严重。

随着酒精持续代谢，血液中乙醛浓度逐渐下降，但其生理影响仍然存在。代谢能力较弱的人群，此时常出现头痛、乏力、口干、食欲不振、泛酸等不适，睡眠也易受影响，表现为入睡困难、易醒或多梦。部分人还会感到心慌、胸闷。这是因为，血液酒精浓度的大幅上升会使身



讲文明 树新风 菏泽市原创公益广告

# 关爱未成年人 关注祖国的未来

