

气血力不从心：春困不是懒

脾虚、湿重、火旺都可能蒙蔽脑窍

人的身体就像一棵树，冬天时，气血像树根一样藏在身体深处(冬主封藏)，为来年积蓄能量。春天一到，随着阳气生发，气血就像树芽一样，从内脏向体表、四肢输送。如果冬天没“藏”好，或身体底子偏弱，“输送”过程就会力不从心，气血无法上达头部或补济四肢，大脑和肌肉得不到充足滋养，就会出现昏昏沉沉、浑身没劲的症状。这种“春困”不是懒，而是以下健康问题的信号。

脾气虚会越睡越累：脾主四肢肌肉，脾虚就像身体的“运输队长”没力气，无法把营养输送到四肢和大脑。表现为四肢像灌了铅，懒得动，也不想说话，吃完饭困得厉害，舌头边缘有齿印。建议少吃油腻生冷食物，给脾胃减负，平时适量食用山药、小米、南瓜等健脾食物。

湿气重会头蒙如裹：春天湿气增加，会困住清阳之气，使其升不上去，导致头像裹了块湿毛巾，昏沉不爽，身上黏腻，大便不成形。

建议平时适量运动排汗，但切忌大汗淋漓，还可以经常饮用红豆薏仁水祛湿。

肝火旺会烦躁失眠：春天肝气当令，肝气疏泄太过就会变成肝火，进而扰乱心神，让人睡不安稳，早起口干口苦，白天自然没精神、脾气急躁。可以喝点祛火的花草茶，比如菊花枸杞茶，或者常按太冲穴(脚背第一、二趾骨结合部前方凹陷处)。

除了针对性调理，还有几招中医方法有助摆脱春困：1、早起梳头。早晨起床后，

用梳子或手指从前额梳到后颈，力度稍重一点，直到头皮微微发热。头部是诸阳之会，梳头能助阳气生发，提神醒脑。2、户外走走。趁着中午阳光好，出去走10至30分钟。看到发芽的柳树、盛开的花，身体会自然采纳天地之气，帮助阳气生发。3、吃点春味。多吃豆芽、香椿、春笋、荠菜等正在发芽的食物，这些食物充满了生发之力，能帮助身体将冬天的浊气排出体外，做到天人合一。

据《中国中医药报》



“炒货”是对炒制瓜子、花生、坚果、杏仁之类小食品统称。节日期间，大家不免对“炒货”情有独钟。瓜子、松子、花生、开心果，配上一壶清茶，很是惬意。在此，可要提醒老伙计：“适可而止！”下面，且听我慢慢道来。

大家知道，任何食物都离不开老祖宗传下来的五行：金、木、水、火、土。这炒制食物，无论本性属于哪一种，一旦被高温加热，烘干炒制，其原有属性均转化为“火”。例如杏仁，本身发苦，属寒性，有清热降火的功效。然而，一旦经过“炒”，便转为“火”性。其他亦然。不少人吃多了“炒货”，就会口干舌燥、喉咙肿痛，甚至嘴角起泡，这便是老人们常说的“上火”。从中医角度看，这火便先聚在脾胃之中，由此而伤了帮助消化的津液。燥易伤津，津液耗损，身体会出现胸腹饱满、咽喉疼痛等“阴虚火旺”的症状。

要是仅仅如此也就罢了，问题是有人执念于坚果补钙，天天瓜子不离口，一吃一大把。其实，不同“炒货”的“上火指数”也不同。像葵花籽、南瓜籽这类种子类“炒货”，油脂含量大，炒制后燥热之性更明显，吃多了不仅容易上火，还可能加重肠胃负担。一旦摄入量多，会积食化热，引发腹胀而便秘气滞，咳而不嗽，常感有黏痰堵在心口窝、嗓子眼。

这痰湿不化，麻烦可就多了。许多陪伴过危重病人的家属，常常看到病房中有“切气管吸痰”的患者，有人就因为这口痰卡住了出不来而撒手人寰。痰往往是由脾胃不和而析出才进入肺腑的。这肺腑被称之为“储痰罐”，痰湿是黏稠附着在肺泡和气管壁上的。即便是健康老人，也要使劲地“咳”与“嗽”，才能把痰排出来，而且需要腹部的力气和技巧。清晨常听到公园里震耳欲聋的咳嗽声，这就是排痰困难的表现。最为主要的是，不同体质的人排痰各有“密码”。痰泛黄色，一股属上焦火；一旦黄白相间，便属内热外感，受了风寒所致。这热，就是火，兴许与吃食过多“炒货”脱不了干系。有的人排出的是灰黑色的成块痰液，那可就得去医院化验确诊，有无细菌感染或肺部病变。

那么，这炒花生、瓜子等坚果就不能吃了吗？不是。首先，控制量是关键。再好的东西，过犹不及。每天吃一两个核桃、一小把瓜子，解解馋即可。其次，选原味，避重口。买时优先选无盐、无糖、无过多香料的原味款，减少额外的燥热刺激。再次，吃完后要及“灭火”，可以喝点清热润燥的饮品，比如菊花、金银花泡茶，清肝火，解热毒，补充被“炒货”耗掉的津液。

「炒货」与「上火」

据《中老年时报》

春季养肝气 按揉六穴位

大敦穴：春季肝气生发，按揉大敦穴，可预防肝风内动、气血并走于上引起的中风昏厥。

太冲穴：春季养生按揉太冲穴，可疏肝解郁、平肝潜阳，有效缓解春季肝气太过或肝气郁结带来的头痛、眩晕、肋痛、急躁易怒等诸症。

期门穴：期门穴位居胸部，按揉该穴对春季肝气郁结、肝阳上亢和胆火亢盛引起的胸肋胀痛有很好的调理作用。

迎香穴：本穴位居鼻旁，春季按揉迎香穴可疏通鼻部气血，预防感冒咳嗽等病，又可祛面部之风、散巅顶之寒，增强机体抗寒防病的能力。

风池穴：风邪为病以春季多见，按揉风池穴，既可疏散自然界之外风，又能缓解肝阳化风、肝郁化火带来的眩晕、头痛、中风等内风所致疾患。

足三里穴：春季按揉足三里，既能补肝气开发提供气血保证，又能预防和缓解胃脘痞闷、暖气泛恶、腹胀腹泻等土虚木乘所致的脾胃病症。

曹方

膝盖要“长寿” 少做五件事

频繁蹲跪：

在下蹲过程中，膝关节的关节软骨会反复受到摩擦和挤压，膝关节韧带以及半月板也会受到牵拉和挤压，进而引起组织损伤、水肿，甚至关节软骨的剥脱。

肥胖：

膝关节是人体主要承重关节，体重每增加5公斤，膝关节的承重负担会额外增加15公斤。长期超负荷易加速软骨磨损，诱发关节退变。

膝盖受凉：

膝关节周围血管分布较少，保暖能力弱，寒凉刺激会导致关节周围血管收缩、血液循环不畅，不仅容易诱发关节僵硬、酸痛，还可能加重关节炎症状。

久坐不动：

久坐不动会导致膝关节周围的肌肉萎缩、力量下降，肌肉对关节的支撑和稳定作用减弱，进而加重膝关节的承重压力。

经常登山爬楼：

上山、上楼梯时，膝盖会承受约身体3倍的重力；下山、下楼梯时，膝盖除了承受体重，还要承受地面冲击力，更会增加膝盖磨损。

央视新闻

微 养 生

过度追求“健康饮食”也会伤身体

专家提醒当心“正食症”



春节过后，不少人因“佳节发胖”而开启减肥模式。一些人选择只吃水煮菜、断油断糖甚至完全不吃主食等极端方式控制饮食。近日，成都大学附属医院内分泌代谢科主任熊萍在接受专访时表示，这种过度严苛的“健康饮食”可能隐藏着一种饮食障碍——正食症，会造成贫血、心肌损伤、内分泌失调等一系列问题。

“正食症又被称为‘健康饮食痴迷症’，属于进食障碍谱系中的一种，也可被视为强迫行为的一种表现。”熊萍介绍，与厌食症不同，正食症的核心并不是害怕发胖，而是对食物健康、纯净的过度执着。

她表示，与普通节食或厌食症相比，正食症主要存在三个方面的不同。首先是动机不同。节食或厌食症患者通常过度关注体重下降和低体重状态，而正食症患者更强调食物是否健康、是否干净。其次是体重状态不同。厌食症患者通常体重明显低于正常范围，而正食症患者体重可能正常、偏低甚至超重。第三是行为关注点不同。厌食症患者主要关注热量和体重控制，而正食症患者则对食物来源、加工方式以及是否含有添加剂等十分敏感。

在实际生活中，一些患者会严格限制饮食，比如只吃水煮菜、完全不吃油脂或主食等。一旦“破戒”，就会产生强烈的自责和焦虑情绪，甚至影响日常生活。

熊萍指出，正食症患者往往认为自己在坚持健康的生活方式，因此很难意识到问题的存在，也容易被周围人忽视。从人群来看，青少年更容易出现这一问题。青春期阶段情绪波动较大，容易受到社交环境和同伴饮食观念的影响，从而形成过度严格的饮食规则。此外，在中老年人群中，也有人因追求“自律养生”或长期素食而逐渐形成过度限制饮食的情况。

如果长期坚持极端饮食，可能对身体造成多方面危害。熊萍表示，正食症患者可能因能量摄入不足而出现营养不良，严重时甚至可能导致心肌损伤。

此外，长期营养摄入不足还可能影响消化系统和内分泌系统，出现贫血、低蛋白血症、血脂异常以及肝肾功能下降等问题。患者还可能表现为乏力、运动能力下降、脱发、皮肤干燥、免疫力降低以及记忆力减退等症状。

熊萍建议，如果发现自己或家人存在正食症倾向，应尽早进行干预。首先要停止过于极端的饮食规则，恢复基本营养摄入，确保碳水化合物、脂肪和蛋白质三大营养素的均衡。同时，还需要纠正错误的饮食观念，认识到健康饮食的核心是“均衡”，而不是过度苛刻的限制。

如果情况较为严重，应及时寻求专业帮助，例如心理科、进食障碍门诊、营养科或内分泌科等，通过认知行为治疗和营养重建等方式逐步恢复正常饮食和生活方式。

针对节后减肥问题，熊萍提醒，减重应根据个人身体情况，在医生或营养师指导下进行。她表示，可以通过合理饮食和适量运动逐步实现体重管理。即使选择素食，也应保证碳水化合物、脂肪和蛋白质的均衡摄入。例如可以通过豆制品补充植物蛋白，多摄入蔬菜，并用植物油替代动物油等方式，实现营养均衡。

“健康饮食的关键是平衡，而不是极端。”熊萍强调，科学、长期、可持续的生活方式，才是维持健康体重的正确途径。

人民

研究显示老人某些变化可能与痴呆症风险相关

瑞典卡罗琳医学院等机构的一项新研究成果显示，老年人出现的焦虑、抑郁、易怒等变化可能与痴呆症风险相关，这有助于尽早识别风险并干预。

卡罗琳医学院日前发布新闻公报说，焦虑、抑郁、易怒、冷漠、激越等统称为“神经精神症状”。该机构与意大利佩鲁贾大学的研究人员合作分析了1234名65岁及以上老年人的情况，识别出4种较为清晰的模式，分别为“无症状或症状极少”

“抑郁—冷漠—焦虑型”“抑郁—焦虑型”以及“妄想—激越—易怒型”。这些症状模式在痴呆症患者和尚未确诊痴呆症的研究对象中均有表现，但在痴呆症患者中表现更为明显。

研究人员表示，在痴呆症患者的疾病发展过程中，神经精神症状可能在较早阶段就已出现，这一发现为更早识别高风险人群提供了线索。在上述研究对象里尚未确诊痴呆症的人群中，已有42%的人

出现某种程度的神经精神症状。不过研究人员也强调，目前的分析只发现相关性，尚不能确定因果关系。

这项研究还发现，上述神经精神症状与一些可干预的健康因素存在关联，如血脂、血糖、体重等。下一步，研究团队将跟踪上述人群的症状发展情况，分析相关健康因素的作用。相关论文发表于美国学术期刊《阿尔茨海默病与痴呆症》。

据新华社

山楂配板栗 当心胃石症



胃石症是指进食的某些食物或异物在胃内聚集形成凝固物或硬块，无法被消化或及时排出，从而引发一系列症状的疾病。

“山楂配板栗”其易引发胃石症的过程颇具典型性。山楂富含鞣酸和果胶，同时含有大量果酸。鞣酸在胃酸环境中，一旦与蛋白质结合，便会形成不溶于水的鞣酸蛋白沉淀。而果酸会刺激胃酸分泌，进一步加剧这一过程。板栗则含有丰富的蛋白质，恰好为鞣酸提供了充足的“结合原料”。两者相遇后，鞣酸蛋白与果胶、食物残渣等在胃里“抱团”，形成胃石。

另外，预防胃石症，关键在于培养良好的饮食习惯：切勿在空腹状态下大量进食山楂、柿子等食物。食用上述水果前后，尽量避免摄入海鲜、牛奶、红薯等食物。

钱小洁

提升消费品质，守护每一份安心，共筑放心消费新生活

