

不知道的养生秘诀 春分里有你 过敏防护、养肝秘籍、减重指南

记者沈亚婷 实习生苏萍

3月19日,宁夏卫生健康委员会举办“时令节气与健康”健康知识发布会,围绕“春分”节气的疾病流行特点和群众关心的健康问题,组织疾控、食品营养、运动健康、心理健康等多领域权威专家进行解读,分享春季常见疾病防治、过敏季的注意事项、体重管理、情志调节、健康睡眠等内容。

B

中医专家给出春季养肝锦囊

中医认为,春季与肝脏相对应,是养肝的好时机。自治区中医医院暨中医研究院肝胆脾胃病科主任、主任医师齐玉珍说,养肝护肝的关键是要顺应春季阳气生发的特点,在作息 time 上要从小冬季的早睡早起过渡到春天的早睡早起。早睡可以保证我们肝胆的气血充足,一般晚上11点前入睡较为合适。

运动上,春季气候转暖,适合增加户外活动。适当的运动能促进血液循环,增强身体免疫力。比如散步、慢跑、八段锦、太极拳等都是不错的选择。每天坚持运动30分钟左右,使身体微微出汗即可。

保持心情舒畅亦十分重要。中医认为怒伤肝,情绪急躁会导致肝火上炎,情绪低落会导致肝气郁结,所以要学会调节情绪,保持愉悦的心情,可以通过听音乐、阅读等方式来舒缓心情。此外,春季气温多变,乍暖还寒,因此要做好春捂,避免过早减少衣物。注意室内的通风换气,保持空气清新。

另外,春季容易脾胃不适,齐玉珍提醒大家在饮食上应注意清淡温和,避免食用过多油腻、辛辣、生冷的食物。可以多吃一些新鲜的蔬菜和水果,比如菠菜、韭菜、春笋、草莓等,它们富含维生素和膳食纤维,有助于促进肠胃蠕动,增强脾胃功能。少吃酸性食物,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。同时,宜食用一些促进阳气生发的食物,如韭菜、香菜、葱、姜、蒜等,这类食物既可疏风散寒,又能杀菌防病,最适宜春季食用。增加甘味食物以滋补脾胃,如大枣、山药、小米、糯米等。此外注意多喝水,饮食合理搭配。

C

春季精神心理疾病也高发

如何在春天调整好我们的心理状态呢?自治区宁安医院老年精神科主任张瑞莉支招,首先要调整生活习惯,保证充足的睡眠,避免熬夜,合理饮食,注意营养均衡,多吃一些富含维生素和矿物质的食物。其次要增加户外活动时间,比如散步、慢跑都可以很快地帮助我们调节情绪。此外,要学会自我的情绪调节,正视并接纳自己的负面情绪,寻求更多的情感支持,多与亲朋好友交流分享。如果出现持续的情绪低落,失眠等症状,自己无法调解,就要寻求专业医生的帮助。

3月21日是第25个世界睡眠日,张瑞莉也给出了科学睡眠的建议。她建议建立固定的作息 time,比如说晚上11点前入睡,早上7点前起床,避免“补觉”等打乱生物钟的行为。其次要优化睡眠环境,使用遮光窗帘,睡前两个小时远离电子产品。同时要适度午休,建议午睡时间不超过30分钟,避免影响夜间的睡眠。晚餐一定要清淡,睡前6小时内不喝咖啡、浓茶,春天可多吃菠菜、春笋等助眠的食物。特别要提醒的是,短期失眠可以通过减少卧床时间和固定起床时间来调整,一定不要自行服用安眠药;如果失眠持续了两周以上并伴有明显的情绪的波动,就一定要到精神心理专科进行专业的就诊咨询。

D

营养科专家给出减重指南

自治区人民医院临床营养科主任赵茜分享了减重相关知识。她最推荐的减重方式是均衡膳食模式,适用于大众防止超重、肥胖。对于已经超重或肥胖的人群,她建议医学营养减重中的“限能量均衡饮食”减重法,推荐摄入量减少1/3总能量,就是在均衡饮食目标量的基础上吃七成饱。具体落实可以参考211原则,即:每餐2拳蔬菜+1拳蛋白质+1拳主食(粗细粮1:1)。这个方案适用的人群比较广,饮食模式更符合日常生活模式,相对安全、经济有效,且好坚持,并且有助于改善不良生活方式,在减重的同时,有利于血糖、血压、血脂、尿酸等指标的改善。

对于反复自行减重失败或反弹的人群,超重、肥胖已经伴有高血压、糖尿病、高尿酸、脂肪肝等疾病的人群,可以选择到医疗机构减重,兼顾代谢性疾病的改善。“作为一名专业减重医生,我经常看到一些人为了追求苗条而放弃健康,在这里要给大家一些科学减重的忠告。首先,健康是人生最大的财富,减重绝对不能以损害健康为代价,过度追求减重速度,减重斤数,忽略健康甚至损害健康,这些做法都不可取。其次,比起体重,更应关注腰围、体脂率、内脏脂肪,这些指标和健康密切相关。”赵茜说。

A

春分时节过敏性结膜炎患者增多

自治区人民医院眼科医院院长、主任医师庄文娟介绍,春季是过敏高发季,医院近期接诊了大量过敏性结膜炎患者。如何有效预防呢?庄文娟表示有五个重点。首先是避免接触过敏原,花粉多的时候要少出门,家里勤打扫,减少尘螨,少接触动物皮屑。其次要保持眼部清洁,不要总是揉眼睛,手上细菌多,要勤洗手,尽量少戴隐形眼镜。三是改善环境,家里可以买个空气净化器,屋里湿度控制在40%至60%,别在屋里抽烟。四是饮食调整,多吃有营养的食物,比如蔬菜、水果、牛奶、鸡蛋,能增强免疫力。五是提前用药,过敏季快来的时候,可以到医院开一些抗过敏的眼药水提前使用。如果有过敏性鼻炎也需要提前干预。