



公司职工总医院专家、医生畅谈 春季健康养生的那些事

春回大地,阳气升发,天地自然都呈现出欣欣向荣、生机勃勃的景象。然而春季多风,乍暖还寒,昼夜温差大,人体免疫力突然遭受季节变化的挑战。万物萌发,各类病毒和过敏源等致病因素也伴随而来。所以,春季健康养生一定要把握这些特点,顺应春令舒畅生发之气,注意气候多变,从饮食起居各方面加以调适,对保持身心健康有着十分重要的作用



总医院内三科主任 副主任医师

刘志兵

春季是各种疾病的多发季节,其中春季传染病的危害最大最广,必须做好预防措施。春季传染病最常见的有:流行性感
冒、流行性脑脊髓膜炎、麻疹、水痘、腮腺炎、风疹、猩红热等。这些传染病大多是呼吸道感染病,可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。常见

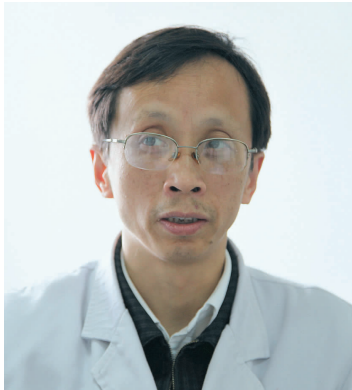
春季预防传染病

春季传染病的预防措施一般有以下几点,大家在日常工作生活中要时刻注意:

- 1、定时打开门窗自然通风。可有效降低室内空气中微生物的数量,改善室内空气质量,调节居室微小气候,是最简单、行之有效的室内空气消毒方法。
- 2、接种疫苗。进行计划性人工自动免疫是预防各类传染病发生的主要环节,预防性疫苗是阻击传染病发生的最佳积极手段。
- 3、养成良好的卫生习惯。要保持工作、生活场所的卫生,勤洗手,打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖,勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥,不随地吐痰,个人卫生用品切勿混用。
- 4、加强锻炼,增强免疫力。春天人体新陈代谢开始旺盛起来,正是运动锻炼的好时机,应积极参加体育锻炼,多到郊外、户外呼吸新鲜空气,增强体质。在锻炼的

时候,必须注意气候变化,要避免清晨雾风沙,合理安排运动量。

- 5、生活有规律。睡眠休息要好,生活有规律,保持充分的睡眠,合理安排好作息,做到劳逸结合,提高免疫力,避免发生春季各种病毒感染。
- 6、衣、食细节要注意。春季气候多变,乍暖还寒,若骤减衣服,极易降低人体呼吸道免疫力,使得病原体极易侵入。必须根据天气变化,适时增减衣服。合理安排饮食,不宜过辛辣,过油腻。要多饮水,摄入足够的维生素,宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物。
- 7、切勿讳疾忌医。由于春季传染病初期多有类似感冒的症状,易被忽视,因此身体有不适应及时就医,特别是有发热症状,应尽早明确诊断,及时进行治疗。如有传染病的情况,应立即采取隔离措施,以免范围扩大。



总医院内二科主任 副主任医师

江汉平

为什么每到春天,心脑血管患者就会觉得心慌、胸闷
春天万物复苏,百花盛开,会引起人情绪上的兴奋,增加心脏负担;春季天气忽冷忽热、昼夜温

春季须防心脑血管疾病

差大,血管收缩强烈,对心脏也有影响;如果不注意保暖,出现感冒发烧,免疫力下降,同样会影响心脏的正常工作。这些因素都可能诱发心脑血管病发作。

心脑血管患者需要特别注意的问题

- 1、春季要做到“两保”保持情绪稳定和保暖。俗语也有“春捂秋冻”的说法,减衣服也不能太勤,即使要减衣服也要最后减裤子,因为“寒从脚下起”,脚底离我们的心脏最远,心脏的血液“千里迢迢”输送到脚底,热量已经不是那么强劲了,所以脚部很难保暖。
- 如果脚部受凉,同样会增加心脏的供血负担。
- 2、注意饮食禁忌

专家提醒:高盐饮食容易导致心脑血管病,一定要注意控制食盐的用量,一般每天 5-10 克就足够了,千万不要超标。这一点没有心脑血管病的人也要注意,否则也有可能患上心脑血管疾病。

北方人口味较重,如果觉得味道淡会影响食欲。建议可以多搁一些大蒜、醋、辣椒、胡椒等调味品,即使是放酱油也行,因为酱油属于钾盐,而食盐属于钠盐,钠会严重增加心脏的负担。

现在已经有很多人开始重视过量食用盐的危害,但不知道糖吃多了也会诱发各种心脑血管疾病。因为糖进入人体后就转化为脂肪,容易造成血管堵塞。所以,心脑血管病人也要尽量控制糖的食用量。



总医院中医科主任 副主任医师

邓红

做好春季的养生保健,为一年的健康打下基础
春为四时之首,万象新之始,万事万物都呈现出生机勃勃的景象。人体之阳气也应顺应自然,向上向外疏发。因此,春季养生必须掌握春令之气升发舒畅的特点,注意保卫体内的阳气,使之不断充沛,逐渐旺盛起来,

中医专家讲春季养生

凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免,所谓“春夏养阳”就是这个意思。因此“养阳”就成为春季养生的原则之一。

肝气为春季的主气,这个季节肝的功能比较活跃甚至是过于亢奋。

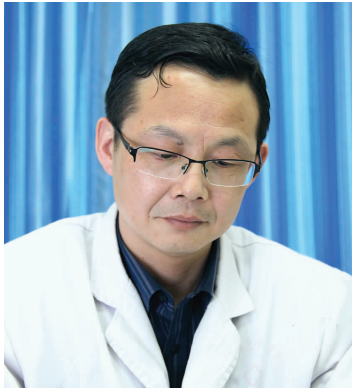
根据中医五行理论,肝属木、脾属土,本是相克的关系。如果肝气过强就会伤及脾气,影响脾的消化吸收功能,所以在这一季里,脏腑的功能特点是肝强脾弱,养生的要旨是护肝养脾,尤其是中医说的肝火旺、肝气郁的人,更要注意清肝热、舒肝气,以保护脾胃的正常功能。

春季的饮食原则
在饮食方面,宜适当多吃些既能温补阳气又能帮助阳气升发的食物。根据性味原理,应吃一些味辛性温,入肺经的食物。辛温的食物能解除、驱散体表的风寒邪气,更有助于人体阳气的

生发,如韭、蒜、葱。但是,对于阴虚或阳盛体质的人来说吃这些东西并不适合。有胃病的人,辛温食物对胃黏膜的刺激较大,也要少吃。

清解郁热补充津液。饮食清淡,多食果蔬,如山药、茼蒿、葱、韭菜、蒜、豌豆、荠菜、荸荠、菠菜、芹菜、香椿、马齿苋、马兰头、油菜、樱桃等。可以吃些低能量、高植物蛋白、低脂肪的食物,如豆制品、鱼肉等。多吃些辛温的食物或者多运动发汗,促进体内血液循环、新陈代谢以散热。

护肝养颜少酸增甘。在春天,肝气本来就偏旺,中医认为,五味入五脏,酸味入肝,此时若多吃酸味食品,就会更加增强肝气的升发,使本来就偏盛的肝气变得亢盛而损伤脾的功能。所以,春季要少吃酸味的食物,多吃些甘味的食物。因为甘味的食品入脾,能补益脾气。



总医院精神科主任 副主任医师
国家二级心理咨询师

向拂平

春季本来是一年中最美的季节,但是对于部分人来说,却是精神疾病的高发期,如抑郁症、精神分裂症、癫痫、考试焦虑症等。春季精神病高发的原因主要是因为春季日照和气温变化大,容易影响人的情绪,加上天气的逐渐转暖,人体代谢进入旺盛期,使体内一系列内环境和内分泌活动发生变化,特别是在青春期的青少年,更容易发生情绪波动。

精神疾病的早期表现

睡眠障碍:患者的睡眠由正常而变为入睡困难、睡眠浅、易醒、多梦、少眠或不眠感等。

情绪障碍:患者情绪发生改变,如情绪不稳、烦躁易怒、容易激动、敏感多疑、或言语增多、兴奋过度、爱管闲事、焦虑、忧郁、反应迟钝等。

植物神经功能紊乱:患者常感

菜花黄时也谈精神健康保健

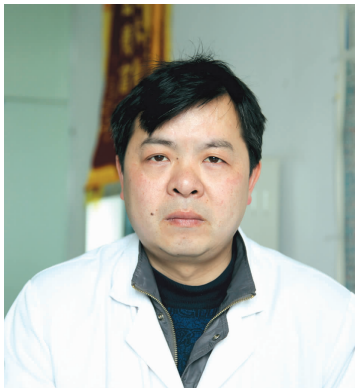
到头痛、头晕、无力、食欲不振、心慌、耳鸣、身体消瘦等。

幻觉、幻听、妄想的再现:患者已经消失的症状如幻觉、妄想又重新出现,但幻觉是偶尔、短暂的,妄想是片断、不系统的,患者自己也能察觉出这是不正常的精神症状。

其他:注意力不集中、做事不能有头有尾、躯体不适,或出现疑病症状。

如何预防春季精神疾病

- 1、要保持乐观的情绪,心胸开阔,遇事不斤斤计较,如有烦闷的心事可向自己的亲人、朋友倾诉交谈,使心情得到放松。
 - 2、患者家属应给予患者更多的关怀,尽量让他们和家庭其他成员一样参加家庭、社会活动。
 - 3、保证充足的睡眠,按时作息,白天干些力所能及的事情,睡前用温水洗脚,喝杯热牛奶,还可以听一听轻音乐,禁止喝浓茶、咖啡等各种有刺激的东西,禁止接触能引起情绪波动的事物,如看武打影视片、小说等。
 - 4、饮食要有营养、有规律,进食要适量,不要暴饮暴食,不吃辛辣刺激食品,戒烟酒。
 - 5、遵医嘱用药,不随便加减药量,或擅自停用药物。
- 起居要常防春困
“春眠不觉晓”,春天的觉似乎总也睡不够,白天也时常觉得昏昏欲睡、精神不振,这就是所谓“春困”。春天气温回升,皮肤和肌肉微血管处于迟缓舒张的状态,血流缓慢,体表血液供应量增加,流入大脑的血液就相应减少,中枢神经系统兴奋性刺激信息减弱,抑制性功能相对增强,于是就出现了“春困”现象。为了不让“春困”影响我们正常的工作和生活,我们还是应该努力克服“春困”。
- 一、做到起居有常。每日宜早卧早起,保证一定的睡眠时间,还要注意居室空气的新鲜流通。
 - 二、加强锻炼。每天起床后坚持到公园、田野进行早锻炼,持之以恒可精神饱满、神清气爽。
 - 三、按摩穴位改善大脑供血。按摩头面部的太阳穴、百会穴、风池穴等。沿着耳垂一直向肩推,会摸到一个凹陷的地方,这就是风池穴,按摩风池穴还可以舒缓视力疲劳,治疗颈项酸痛、头痛等。太阳穴位于两眉梢后凹陷处。除用手指按摩外,还可以将手掌贴在头上,以拇指指肚分别按在两边的太阳穴上,稍用力使太阳穴微微疼痛。百会穴位于头顶正中,两耳角直上连线的中间点,按摩百会穴不但能缓解春困、醒脑开窍,还可缓解心慌、失眠、健忘等。
 - 四、平衡饮食。多吃一些富含优质蛋白的食物,以满足春季因人体代谢旺盛而蛋白质需求的增加。多吃一些新鲜蔬菜和水果也可有效预防“春困”,这是因为“春困”与机体处于偏酸环境和维生素摄入不足有关,而多吃新鲜的蔬菜水果,既可中和体内酸性产物,又可补充维生素。



总医院皮肤美容整形专业 主治医师

陈三

春季是过敏性皮炎、湿疹、荨麻疹、水痘、风疹等皮肤病的高发期,因为春天风沙大、冷热骤变、浮尘多,细菌、虫螨、柳絮花粉也多,容易导致皮肤干燥皮肤过敏,使皮肤病复发或加重。

春季常见皮肤病

春季常见的皮肤病有以下以

应对预防春光下的皮肤疾患

种:一是病毒性皮肤病,如水痘、风疹等。二是变态反应性疾病,如丘疹性荨麻疹。这种病症在孩子中间广泛出现,多数和蚊虫叮咬有关系。三是由真菌感染所引起的体癣和股癣。四是颜面再发性皮炎俗称春季皮炎。因为春天人体新陈代谢能力逐渐提高,皮脂腺分泌日益增多,皮肤在自我改变。这个时期,皮肤非常敏感,如果不注重防护和保养,就会患上皮炎,女性的皮肤更易过敏。

远离鲜花防过敏

春天是大多数花粉的散落时期,有些人一接触到鲜花就发生花粉过敏,轻者会出现眼痒、鼻塞、流涕等症状,严重者可诱发支气管哮喘、过敏性皮炎、喉头水肿、荨麻疹、神经血管性水肿等病症。

有过敏体质的人,在春游时一定要穿长袖衣裤、鞋袜,可戴挡风镜和口罩,并尽可能避开鲜花开放的地方,一旦发生花粉过敏

要及时就诊,在医生的指导下服用抗过敏的药物。

皮肤问题重在预防

- 1、过敏体质的人群应避免到鲜花盛开的地方去;不要接触到狗、猫等小动物;不要进入灰尘大的房间或长期无人出入的仓库,减少过敏的机会。
- 2、增加户外活动。先接受小剂量紫外线照射,逐渐增强照射量。若外出游玩,逐渐准备防晒霜、宽边帽、遮阳伞,并穿浅色长袖衣衫。
- 3、不要用含光感物质较多的化妆品,如不纯的凡士林、香水、花露水等。
- 4、尽量少吃或不吃光敏性食物,如:莴苣、菠菜、泥螺、芹菜等。
- 5、应少吃辛辣刺激性食物,多吃富含维生素 A 的食物及新鲜蔬菜和水果,以维持皮肤的正常功能。
- 6、一旦得了皮肤病,应及时到医院就诊治疗。



总医院外一科主任 副主任医师

沈瑞存

哪些平诊手术适合春季进行

急诊手术一般都讲究“速战速决”,但如果是平诊手术,就可以选择较好的手术时机。在春暖花开的季节里,万物复苏,天气也不冷不热,正是许多平诊手术治疗的黄金季节。对于一些有手术指征、因各种原因未规范治疗的患者,选择春季进行治疗,避免了严寒季节穿脱衣物的麻烦,也降低了酷暑季节气温高而导致的感染风险,术后并发生症少,康复也较快,家庭护理也减少许多麻烦。总医院外一科是负责收

治肝胆外科、甲状腺乳腺外科、泌尿外科、肛肠外科等多个系统疾病的综合性科室。专家建议,这些平诊手术适合在春季进行:

肝胆外科:胆囊结石、有症状的胆囊息肉、有手术指征的肝囊肿、胆总管结石等。

甲乳外科:乳腺包块、副乳、甲状腺肿块等。

泌尿外科:输尿管结石、肾结石、包皮过长、肾囊肿等。

肛肠外科:外痔、内痔、混合痔、肛乳头肥大、肛周脓肿、肛瘘等。



春季
养生

1、注意保护肝胆

要保护肝胆,就要避免环境中的任何化学物质,少吃动物油和油炸食品,少到饭店吃饭,远离做菜使用的劣质油,每天最好吃 1-2 把坚果。

2、及时给身体排毒

多喝果汁可以清

肠、两周内不摄入任何糖和咖啡因、禁烟等都是不错的选择。此外,春天最好禁酒,饮食不要过量,七分饱就可以了,这样会让你的身体更有活力。

3、春天应该多吃豆芽

豆芽处于一种不断的生长过程中,其中的维生素、矿物质、氨基酸等营养物质最为鲜活。春季,人的身体尤其需要这种高质量的营养。此外,

莴苣、菠菜等春季生长的新鲜绿叶蔬菜,以及草莓、樱桃等应季水果也最有益健康。

4、最应补 B 族维生素

春季人的大脑容易处于兴奋状态,而 B 族维生素对神经系统有镇定作用,有助增强细胞能量,还能防止春季滋生的蚊虫叮咬。此外,补点钙和镁也有助于平静神经系统及肌肉,缓解焦虑或失眠。

5、适合做伸展运动

整个寒冷的冬天,人的身体仿佛都是蜷缩着的,因此春天最适合做的就是伸展运动,以唤醒身体。

6、多做户外运动

春天,室外不仅空气清新,花香能使人放松,减轻压力。最重要的是,此时地球的振动大约为每秒 8 赫兹,与人体大脑 α 波节律一致,最让人感觉舒适,对大脑长期焦虑有

一定的治愈作用。

7、草药帮助春季排毒

春季生长的很多草药能起到排毒的作用。比如番泻叶能清肠;蒲公英是保肝极品,有助受损肝脏愈合;甘草有助于能量平衡和消化,减少压力。此外,用薄荷、迷迭香或薰衣草以及玫瑰花瓣等花草熏蒸,还有助于清洁皮肤和鼻窦。