

春季养生需防风

□专家支持：
平顶山市二院中医科主任 王延宾

风，是天地之气，一年四季都有，但以春季最常见，自然界万物的萌生都离不开春风的吹拂。尽管风是春绿的信使，但《黄帝内经》认为：“风者，百病之长也。”在六淫病邪中，风是致病的首要因素。传统医学认为风在五行属木，属肝，春在五行亦属木，所以风为春天的主气，同时风具有善行数变，易挟寒、挟湿、挟热的特性，易导致“中风”性疾病的发生。



(资料图)

春天阳气生发，皮肤的毛孔逐渐张开，肌肤腠理(即皮肤、肌肉的纹理)变得疏松，人体内的正气抵御外部袭击的能力变弱，风邪容易“钻空子”。风邪极少单独存在，它总是与其他邪气并道而行。与寒同行称为“风寒”，与热同行称为“风热”，与湿同行称为“风湿”，如常见的风寒外感、风湿痹痛等。立春时节，寒气逼人，故多以风寒存在，所以，民间又有着“春风如刀刮，死牛又瘦马”的说法。

《黄帝内经》曰：“伤于风者，上先受之。”就是说当风邪侵袭人体时，人身体的上部最先受到损害。这是因为风是阳邪，它有生发、向上的特性，当风邪侵入体内后，最先受到损害的是人的头部等部位，引起头痛发热、恶风、咳嗽气喘等症状。尤其是出汗后，又吹冷风，风邪更会趁机而入，感冒自然不可避免。同时，因为风邪“善行而数变”，既能在经脉和肌肉之间肆意游走，又能上窜抵达头顶，来去迅速，变化多端，会出现游走性关节炎疼痛、皮肤风疹等病征。而且“春伤于风，夏必飧泄”，所以，春风并非只送暖，千万不要太“春风得意”。人们在春天养生的同时要注意预防风邪的侵袭。

下面向大家推荐几种预防风邪的方法：

首先从饮食上，如唐代孙思邈《千金方》中指出的，“春日宜省酸增甘，以养脾

气”。春季肝旺之时，人体阳气也在升发，保护阳气对抵御风邪非常重要。要少食酸性食物，否则会使肝火更旺，木旺易乘土，伤及脾胃。此时可以多食一些性味甘平的食品补益脾胃，如：大米、小米、糯米、高粱、苡米、豇豆、扁豆、黄豆、甘蓝、菠菜、春笋、香椿叶、胡萝卜、芋头、红薯、土豆、南瓜、黑木耳、香菇、桂圆、栗子、大枣、山药等。此外，要多吃大葱、生姜、大蒜、韭菜、洋葱等温性食物，能起到祛阴散寒的作用。其中，韭菜是最好的补阳食物，煎鸡蛋、煮韭菜粥、炒韭菜豆干、包韭菜饺子都非常美味。应少吃黄瓜、冬瓜、绿豆芽等寒性食品，它们会阻碍春天体内阳气的生发。忌吃羊肉、狗肉、鹌鹑、荞麦、炒花生、炒瓜子、海鱼、辛辣之品。

另外，民间的所谓“发物”，如羊肉、蟹等也要少吃，特别是过敏体质的人，更要注意。

春季感冒流鼻涕、鼻塞、怕风、咳嗽，用姜汤方：葱白、生姜、红糖煎水。可发散风寒，解表，是治春天感冒的良方。年纪大的人要提前服用《玉屏风颗粒》来预防气虚性感冒。

花粉过敏或者全身风疹、时隐时现、奇痒难忍用消风散：当归、生地、防风、苦参、胡麻仁、蝉蜕、知母、荆芥、苍术、牛蒡子、石膏各6克，甘草、木通各3克，是治风疹、湿疹很好的方剂。同时要忌辛辣重

口，饮食上一定要清淡。

对于高热惊风，推荐茶饮方：薄荷3克，菊花5克，钩藤5克代茶饮。

其次，穴位按摩也同样能起到提高自身抵抗力、防风邪的效果，每天有时间的話，可按摩2到3个节拍，轻揉即可。

合谷穴也就是人们常说的虎口，拇指、食指合拢，在肌肉的最高处取穴，它是手阳明经的原穴，按摩以调理全身气血，特别适宜面部气血调理。

太阳穴在耳郭前面，前额两侧，外眼角延长线的上方，按摩可调节头部的气血。

风池穴在头颈后面大筋的两旁与耳垂平行处，按摩可调节少阳经的阳气，起到预防作用。

春天是美好的季节，是享受大自然的黄金时段，更是养生的重要时节，同时也是人们忽视风邪的时候，容易导致各种“中风”性疾病的发生，所以人们在欣赏春季风光的同时，更要预防风邪，减少与风相关性疾病的发生。

(李莹 整理)



春暖花开 当心银屑病复发

□记者 牛瑛瑛

本报讯 春暖花开，气候变化无常，一不留神，感冒就向你招手，而感冒、上呼吸道感染很容易诱发或加重银屑病。针对这种天气，银屑病患者该如何预防？记者就此采访了平顶山友谊皮肤科专科门诊部副主任医师贾世钢，他给出了几点建议。

调整负面情绪：银屑病是一种典型的身心疾病，不良情绪可直接导致病情的发作与症状加重。临床发现，生活中乐观、开朗、自信的银屑病患者，往往治疗效果也较好，而压力过大、长期处于消极情绪的患者病情易复发、加重。银屑病患者要懂得及时调整负面情绪，积极配合医生治疗和日常管理。

进行适度锻炼：适度运动健身能够提升人体免疫力，改善皮肤的代谢功能，银屑病病情也会随着肌体状态的改善而减轻。比如进行八段锦、太极拳等锻炼，有助于患者增强体质。同时，适度的体育锻炼还能帮助患者改善情绪，建立积极的心态。

避免辛辣饮食：银屑病患者在饮食方面需避免辛辣易上火的食物，同时要避免酒精的刺激。建议经常食用含有胡萝卜素、维生素C等成分的蔬菜，比如白菜、豆芽、菠菜、芹菜、西红柿、豆角等。

春捂秋冻预防感冒：季节交替，早晚温差大，气温忽冷忽热，很容易引起上呼吸道感染、感冒等疾病，而感冒是银屑病加重的常见诱因。春捂秋冻要记牢，预防感冒是关键。所以患者朋友们一定要提前做好预防。经常到户外晒晒太阳，呼吸新鲜空气，还要多喝水，勤洗手。

贾世钢再次提醒：银屑病患者在春季一定要加大感冒的预防，一旦有感冒发生要尽快治疗，积极配合专家意见，避免再一次诱发银屑病，加重病情。另外患者要避免紧张焦虑，清淡饮食，避免吸烟饮酒，积极锻炼，勤换衣物，注意做好护理工作，一旦发现银屑病症状，要及时去正规的医疗机构皮肤科医生接受诊断、治疗，切勿听信江湖广告包治除根谎言，以免延误病情，错过诊疗时机。



扫码报名

鹰城第十一届

万人相亲大会

暨第四届婚庆文化艺术博览会

活动时间：2018年5月11日—13日 活动地点：鹰城广场

1.现场报名：报名需携带本人身份证原件及复印件，近期3英寸彩色生活照1张，大专以上学历提供毕业证原件及复印件，离异或丧偶者提供相关证明。
报名时间：周一至周六

报名地址：鹰城广场对面平顶山日报社广告营业厅二楼208室
2.微信报名：关注鹰城万人相亲鹊桥会微信公众平台(微信号：ycqueqiaohui)，回复“万人相亲”，根据提示填写个人信息报名。

报名电话：4940520、4940521、18236662727、13592179403

主办单位：市总工会、团市委、市妇联、市残联、平顶山日报社

媒体支持：平顶山日报、平顶山晚报、平顶山新闻网、平顶山传媒客户端、平顶山手机报、平顶山微报、掌上鹰城、平顶山晚报官微、平顶山日报党报网报栏