

# 春夏宜养阳也需防伤阳



《素问·四气调神大论》中提到：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。”阴阳四时是万物盛衰存亡的根本，阴阳调和则身体健康，阴阳不调则会出现各种疾病，因而人们应顺应自然界四时变化，及时调整自身阴阳平衡。

如今已是立夏节气，虽然气候意义上的夏天还未到来，但春夏之交亦是养生的重要时节。“春夏养阳”是中医因时制宜养生的原则之一，春夏之时自然界阳气升发，养生者宜顺势而养，护养体内阳气，避免耗损阳气及阻碍阳气畅达的情况，才能达到养生保健的目的。



## 生活常识

### 观鸟有助改善心理健康

观鸟是常见的自然休闲活动之一。美国一项针对大学生的新研究发现，接触大自然可以改善大学生的心理健康，尤其与散步等普通的自然接触相比，观鸟可以带来更高的主观幸福感。

美国北卡罗来纳州立大学在新闻公报中介绍，研究团队将112名大学生参与者分为3组：对照组、散步组和观鸟组，其中观鸟组和散步组分别每周进行5次大于30分钟的观鸟和散步活动，然后研究人员评估这些参与者自我报告的主观幸福感和心理困扰水平。为了定量衡量主观幸福感，研究人员使用了一项包含5个问题的调查——世界卫生组织五项幸福指数（WHO-5）。该调查要求参与者对过去两周内有关幸福感的陈述进行从0至5的评分。研究人员将五项回答相加即得出原始幸福得分，0分代表最差的生活质量，25分代表最好的生活质量。同时，研究人员还会通过另外的问卷得分来评估参与者的心理困扰水平。

研究结果发现，3个组的WHO-5分数都有所提高，其中观鸟组的得分开始较低，但结束时却高于其他两组。研究还发现，接触大自然可以降低心理困扰水平，即观鸟组和散步组的心理困扰水平问卷分数均有所下降。

研究人员表示，观鸟是一项很容易参与的户外活动，这一研究结果提醒人们，当感觉到压力时，不如到大自然中去看看鸟。（据光明日报）

### 减重期间可适量补充膳食纤维

随着科技的进步，膳食纤维对身体的益处逐渐显现。天津医科大学朱宪彝纪念医院营养师刘艳指出，对于减肥人士来说，膳食纤维是减重期间不可或缺的营养。

膳食纤维是一种不能被胃肠道消化吸收的多糖。与淀粉不同，因其不能产生能量，在人体内发挥着“清道夫”的作用，对维持人体健康发挥重要的生理作用。膳食纤维分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维。其中，可溶性膳食纤维主要存在于水果、海藻以及魔芋中。不可溶性膳食纤维包括木质素、半纤维素、纤维素等，主要存在于谷物的表皮、水果的皮核、以及蔬菜的茎叶之中。

在减重期间补充膳食纤维，可增加食物在口腔的咀嚼时间，刺激唾液的分泌。还能延缓胃排空时间，产生饱腹感，从而减少能量摄入，有助于减重。（据今晚报）

### 愤怒可能损害血管健康

根据美国哥伦比亚大学研究人员发表在《美国心脏协会杂志》上的一项新研究，由回忆过去经历而引发的短暂愤怒，可能会对血管舒张能力产生负面影响，而舒张能力对正常的血液流动至关重要。

此前研究发现，血管舒张能力受损可能会增加患动脉粥样硬化的风险，进而增加心脏病发作和中风的风险。

此次，研究人员调查了负面情绪（包括愤怒、悲伤和焦虑）与中性情绪相比，是否会对血管功能产生不利影响。

研究中，280名成年人被随机分配4项情绪任务之一，每项任务持续时间8分钟，包括回忆让他们愤怒的个人经历；回忆令自己感到焦虑的事件；阅读一系列引发悲伤的令人沮丧的句子；或者反复从1数到100以诱发中性情绪状态。

分析发现，从任务完成后的0分钟到40分钟，回忆愤怒经历会导致血管扩张能力受损。40分钟后，这种状况才消失。而相较于愤怒、焦虑和悲伤情绪并没有诱发血管内壁较厚的显著变化。

研究人员表示，对愤怒和血管功能障碍之间潜在联系的研究，或有助于为患心血管疾病风险较高的人找到有效干预措施。（据科技日报）

## A 哪些表现提示阳气不足

阳气充足是人体各机能正常运作的根本，当阳气不足时，便会引发诸多疾病。正所谓“阳气虚，则百病生；阳气旺，则百病不生。”

中医认为，阳气的来源不外乎两种：一是母胎带来的“先天之精”，二是后天通过自然界摄取食物和空气等在体内转化而来。人平时的活动、工作、情绪变化、体温调节、创伤修复等都需要消耗阳气，所以重生者一定要注意阳气的呵护，才能使身体保全精气，有益健康。

阳气对生命的功能首要表现在“温煦”

上。四季中，春季和夏季日照充足、气候温暖，动植物生长迅速，秋季和冬季气温降低，动植物的生长缓慢下来，人也是如此。阳气就像太阳，人有了充沛的阳气才能够精神饱满、身体健康。阳气的另一个重要功能是“气化推动”，也就是现代医学所说的新陈代谢功能，人把摄取的食物和空气在“气化推动”的作用下转化为身体必需物质（如氨基酸、蛋白质），再将代谢废物排出体外。阳气还有“卫外固密”的作用，“卫外”可阻止外界病原体有毒物质

的入侵；“固密”可稳定和调节体内环境，使人体状态良好，夏不怕热、冬不畏寒。

那么，有哪些表现提示阳气不足呢？阳气充足的人往往精力比较旺盛，大脑长时间处于活跃状态，身体适应环境能力强，很少生病。但当体内阳气不足时，身体各项机能会随之下降，导致易疲劳、感冒等诸多不适。如果缺乏锻炼、长期熬夜，会进一步损伤阳气，出现手脚冰凉、四肢酸软无力、精神萎靡、消化不良等表现。

## B 避免暴晒和贪凉否则易伤身

既然春夏宜养阳，又为何容易出现阳气耗损的现象呢？

这是因为春夏季人体的阳气主要集中在体表起到保护和防御作用，而脏腑内的阳气相对较少且时常出汗会使阳气随汗液外泄，导致体内阳气不足。另外，随着春季过渡到夏季，气温逐渐升高，人们好食冷饮、瓜果等寒凉之物，对阳气耗损较大。室外，夏季在单位和家庭开空调的频率较高，从室外热环境进入空调房，寒气会随

打开的毛孔进入身体，难免伤及阳气，导致机体防御和调节功能下降，进而出现体虚、消化功能障碍等诸多不适。

人体要养护阳气，又需防止过犹不及，不可走极端。无论是“春夏养阳”还是“秋冬养阴”，其目的是实现阴阳平衡。

众所周知，晒太阳是补益阳气最简单的方式之一，但是心脑血管疾病患者的体液在春夏会出现大量耗损，出汗过多将消耗大量体液，造成新

的梗塞病灶，所以这类人群要适度晒太阳，可选择清晨或午后，切勿长时间或正午暴晒，同时注意给身体补充必要的水分。

需要特别提醒的是，春夏两季，很多人摄入冰冷食物过多、吃火锅后大量喝冷饮等贪凉行为，极易伤及脾阳。脾胃是“后天之本”，受损则会削弱机体抗寒能力，到冬季时必不耐寒而发病。中医建议，春夏日常当以温热或常温饮食为主，少食寒凉之物。

## C 养生应顺应“春生夏长”

进入立夏节气后天气转热，人的心神易受扰动，充足的睡眠有利于心神宁静，也有助于高血压、心脑血管等疾病的预防。

《黄帝内经》中提到，春季养生需“夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生”。在春季要适当增加室外活动，鼓动身体内的阳气，经常晒太阳、吹吹风、做做户外活动可激发体内的阳气。“夜卧”不是指很晚，23时至次日1时是子时，为阴阳交接的时刻，超过子时人睡对阳气的耗损很大，因此在子时前入眠为最佳，最好不要熬夜。《黄帝内经》又言：“夏三月……夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在

外，此夏气之应，养长之道也”。夏季自然界万物繁茂，人们应早早起身，保持情志轻松愉快，切勿发怒，使人体气机宣畅，精神外向，并保持对外在事物的浓厚兴趣，这是适应夏季时令的保健养生要点。

中医养生讲究四时阴阳，春生、夏长、秋收、冬藏。当下时节，大家在饮食上可多吃韭菜、茴香、葱、姜、蒜等温性食物以呵护体内阳气。由于春夏季湿度较大，人容易出现头沉、腹胀、乏力、身体沉重、大便黏腻等，宜选择鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、蘑菇、银耳等食物，淮山、芡实、扁豆、小米等也可帮助身体排湿。阳虚、气虚者应多吃助阳益

气的食物，如羊肉、牛肉、黄鳝鱼等，为秋冬储存能量。

此外，对于某些常在冬季加重的疾病，如支气管炎、哮喘、类风湿性关节炎等，在春季趁其缓解期可辨证施治，适当内服和外用一些方药，如三伏灸，可预防冬季旧病复发或减轻病情。一些补阳气的要穴，如气海为阳气之海，在肚脐下约两指处；神阙穴在肚脐，是人体生命的根源；涌泉穴在足心，为肾经原穴，长寿大穴，以上三大穴位在夏季时进行按摩、艾灸、药敷、泡洗，均可温阳保健。（据北京日报）

## 潮湿多雨，类风湿易复发

# 务必用好这2个调理方

立夏过后，天气越来越热，多雨潮湿的天气让不少类风湿关节炎患者开始忧心。对于他们来说，夏季天气变化无常，多雨、潮湿、闷热，一个不慎可能就会诱发风湿病发作。

类风湿关节炎是一种难治愈的慢性疾病，其发病不仅与患者自身有关，也与环境、气候有关，其中影响最大的就是空气湿度。

### 这些“能根治类风湿”的药物不要买

类风湿关节炎发作后，不少患者为了追求疗效，可能会听信一些不法商家的宣传，并购买一些“见效快、能根治类风湿”的药物。

这些药物其实是不法商家往里面添加了激素粉剂，如醋酸泼尼松、地塞米松等糖皮质激素类药物。这些激素药物可以快速止痛，但疗效只是暂时的，一旦停药，关节肿痛症状会再次发作甚至加重，无法控制病情。如果患者长期使用这类药物，最终可能会导致关节畸形

的出现。

### 这些做法能缓解关节疼痛

那么，类风湿关节炎患者日常该如何正确防治类风湿关节炎呢？

患者应在医生的指导下规范用药，并定期复诊，不私自减药或停药。类风湿关节炎发作时，常用的治疗方法主要有非甾体抗炎药、生物制剂、抗风湿药等。

同时，中医在治疗和预防并发症方面发挥着重要作用。中医治疗的核心是调理气血、活血化痰，改善关节炎。常用的中医治疗方法包括针灸、中药辅

灸等。

### 日常用好两个祛湿调理方

日常可以选用黄芪、当归、五味子、何首乌、枸杞等扶正固本、益气补肾食材来增强人体免疫力，有助于防治类风湿关节炎。

如果是湿气重、脾胃虚弱的类风湿关节炎患者可以用黄芪薏米粥，健脾补气，除湿；如果是过度疲劳、易水肿、有湿热的类风湿关节炎患者可以用赤小豆粥，清热利湿，健脾养胃。

（据羊城晚报）

## 得了心梗别慌 每周吃一两次鱼

一项来自荷兰的研究提示，曾经得过心梗的患者，每周吃1至2次鱼，就可降低心血管死亡的风险，且从食物中摄入的鱼油（EPA+DHA）越多，冠心病死亡风险越低。

研究显示，与EPA+DHA摄入量≤50mg/d的患者相比，EPA+DHA摄入量>200mg/d者因冠心病死亡的风险降低了31%。EPA+DHA摄入量每增加100mg/d，冠心病死亡风险降低8%。

同样，吃鱼越多，冠心病死亡风险也越低。与每周吃鱼量≤5g/d者相比，每周吃鱼量为20~40g/d和>40g/d的患者因冠心病死亡的风险分别降低27%和26%。

研究者进一步发现，血EPA+DHA含量越高，冠心病死亡、心血管死亡、全因死亡风险也越低。与血EPA+DHA含量≤1.29%（在所有脂肪酸的占比）的患者相比，血EPA+DHA含量>2.52%的患者因冠心病死亡的风险降低29%。血EPA+DHA含量每升高1个标准差，冠心病死亡风险降低15%。

该研究于2002至2006年纳入4067例既往得过心梗（病史大约为4年）的老年（60至80岁）患者，其中79%为男士，86%服用他汀，随访至2018年。（据北京青年报）

