

健康关注

## 乍暖还寒话“春捂”

蔡圣朝

《黄帝内经》提出“春三月，此为发陈，天地俱生，万物以荣”。春季，特别是早春之时，万物发陈，阳气升发，冷暖气流交锋，虽然气温渐渐转暖，但毕竟冬日的阴寒之气仍占据相当重要的方面，人们常用“春寒料峭”形容春季的寒冷。

## 为什么要“春捂”？

民间有“吃了端午粽，才把棉衣送”的谚语，说的实际上就是“春捂”。春季天气时冷时暖，温差较大，时有超出人体适应和调节的范畴；气温骤降后，如遇长期连绵阴雨，更导致气温难以回升。此时，如过早脱掉棉衣，机体难以适应，就会导致抗病能力下降，病菌趁虚而入，易引发各种病毒性感染，如病毒性疱疹、咽喉炎、流行性感冒、禽流感、急性呼吸道感染、支气管哮喘、过敏性鼻炎、花粉症等，也有可能致旧病复发。

## 不同人群“春捂”各有侧重

**老人保护好关键部位。**老年人特别是65岁以上的老年人更应注意“春捂”。因为，这部分人群多数有基础疾病的存在，如慢性支气管炎、肺气肿、高血压病、脑卒中、糖尿病、脑缺血性改变、慢性胃炎等，致机体抵抗力下降，对外界的反应性下降，对外界气温的敏感性也降低。有时已经很热或很冷了，这部分人群仍未见反应，导致疾病产生，所以老年人群对“春捂秋冻”要有特殊的理解，适时增加衣物。尤其有些老年人代谢率低下，即使是在三伏天，仍着棉衣、盖棉被，还觉手足寒凉，这类人群更不可早

脱棉衣。

如果有慢性脑供血不足、脑卒中等脑部疾病的老人，平素就有头重、头晕、行走不稳，应注意头部保暖，避免冷风直接吹向头部，引起血管收缩加重病情。对于有慢性呼吸系统疾病的老人应注意前胸后背的保暖，防止诱发旧病。对于有糖尿病足和糖尿病下肢神经病变以及痛风病患者要保证足部温暖。如果中医辨证属虚寒性体质人群可适当进食温补性食物，如大枣、桂圆、韭菜、牛羊肉等。

**小儿适时判断及时增减。**对于学龄前儿童，可按“春捂秋冻”和“要想小儿安，三分饥和寒”的原则来做，但由于小儿正处于生长发育时期，机体代谢旺盛，应根据小儿适时情况做出判断。例如，常常感知一下小儿的手脚温度、鼻尖温度和用手摸摸小儿背部是否温暖、有无出汗。如果背后出汗，说明小儿穿多了，或者小儿正在运动，要减少衣服穿着；如手脚冰冷，则说明小儿穿少了。

总之，小儿以偏凉为好，过热易导致小儿的抵抗力下降。但对于体质偏弱易感冒的儿童，或总是反复上呼吸道感染、进而诱发复发性哮喘的儿童，要注意受寒后抵抗力下降诱发旧病。对于该类儿童，不应过早脱冬装。此外，春天是儿童流行性疾病高发季节，如水痘、腮腺炎、风疹、麻疹等，所以更要注意避风寒。

**女性注意下半身保暖。**从中医阴阳理论上讲，女性属阴，因此阳气对于女性十分重要。现在很多女孩子喜欢穿露脐装、低腰裤，这样容易使小腹部、腰骶部着凉，导致血行不畅、手足冰冷、面部长斑等。女性生殖系统是最怕冷的，所以下半身着凉容易导致痛经、性欲淡薄、宫寒不孕、白带增多、盆腔炎症、腰骶酸痛等病症。有些女性非常怕冷，但又爱美，所以要兼顾好，春天不要过早脱衣展示身材，保护好自己

的腰骶部、膝部、小腹部。

总之，“春捂”主要适应体弱、机体自身调节能力差、适应能力不强的人群，这类人群对外界的变化不能作出恰当调整，因此需要适当程度的“春捂”，“捂”得程度应以自身感觉温暖，又不出汗为宜。但也不可捂的太过，动则出汗，伤津耗液。古人对于“春捂”曾有“春冻未泮，下体宁过于暖，上体无妨略减”之语，但是在实际生活中也不可拘泥照搬，应根据个人情况增减衣物。

## 春天如何养护身体？

《黄帝内经》中说到：“夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”根据这段话的“天人合一”养生观点，春天应该是阳气升散、万物郁郁葱葱、蓬勃向上的季节。此时，人们应该早睡早起，在室外穿宽松衣物大步行走，不要过分约束自己的性情，使得肝志内生。因为春天对应肝，肝气应顺畅、调达，不要过分压抑它，也切忌因怒而升发太过，这就是春天情志养生的道理。

在饮食方面，春天的饮食应清淡，以吃植物的嫩芽、应时蔬菜为主，从而达到滋养肝气、调达肝气的目的。

春天同时也是最适合做户外运动的季节。因为经过冬天的休整（相对运动较少），天气转暖，艳阳高照，适应春气的生发，可以多去户外踏青、登山、郊游，沐浴阳光，呼吸新鲜空气，使心旷神怡。

（作者系安徽省名中医，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师）

保健园

## 痔疮易找三类人

樱子

俗话说“十人九痔”，说明得痔疮的人很多，但是有些人一辈子也不会患痔疮，但是有些人却反反复复，经常受到痔疮的困扰。那么，哪些人是痔疮的易发人群及如何预防痔疮。

## 易患痔疮人群

- 1、大便时有不良习惯的人。**比如上厕所喜欢看报的人。这些人在入秋时除了要加强锻炼，避免长时间站、坐，改掉不良习惯外，还要特别注意饮食合理，多吃蔬菜水果、多喝水，少吃油腻辛辣的东西，不要偏食肉类。
- 2、久坐、久坐和长期便秘的人。**比如司机、脑力劳动者、白领；痔包括内痔和外痔，分别指肛门齿状线上下两侧直肠上下静脉丛曲张形成的团块，曲张的静脉丛因摩擦可破裂出血，或形成团块脱出，病人很痛苦。
- 3、妊娠期女性。**由于肛门直接受胎儿的压迫会使血液回流出现障碍，再加上分娩时长时间用力，引起肛门静脉充血；得过痔疮的人都知道，除了便血以外，寝食难安的疼痛、肛门溢液的尴尬还使日常的生活工作受到严重影响。

## 痔疮的病因

- 1、解剖学角度：**人们在站立或者坐位时，肛门直肠位于下部，由于重力、脏器以及粪便的压迫，静脉向上回流颇受阻碍，容易扩张屈曲，形成痔疮。
- 2、遗传：**静脉壁先天性薄弱，抗力减低，不能耐受血管内压力，因而逐渐扩张。
- 3、职业原因：**一些人由于职业的需要，会久站或久坐或长期负重远行，影响静脉回流，使盆腔内血流缓慢和腹内脏器充血，引起痔静脉曲张充血，静脉壁张力下降，血管容易瘀血扩张。
- 4、局部刺激和饮食不节：**肛门部受冷、受热、便秘、腹泻、过量饮酒和多吃辛辣食物，都可刺激肛门和直肠，使痔静脉曲张充血，影响静脉血液回流，以致静脉壁抵抗力下降。
- 5、肛门静脉压力增高：**因肝硬化、肝充血和心脏功能代偿不全等，均使肛门静脉充血、压力增高，影响直肠静脉血液回流。

## 中药怎么治疗痔疮？

**中药内服治疗痔疮：**准备黄芩、刺猬皮、桃仁各10克，当归、赤芍各12克，生地榆、槐角各15克，五倍子、大黄各6克。用水煎煮，每天喝两次能很好地治疗痔疮。

**重要熏洗治疗痔疮：**准备大黄、芒硝、苦参、金银花各30克，白花蛇舌草、薄荷、川椒、荆芥各15克，然后用水煎后熏洗患处，每天熏洗至少两次或者在便后熏洗，对于治疗痔疮效果很好。痔疮患者日常生活中1.保持大便通畅，每日按时排便。2.少吃辛辣等刺激性食物，多吃纤维性食物。3.避免久坐久立，进行提肛锻炼。

健康资讯

## 北京优质医疗资源将覆盖16区

本报电（单 玥）北京市医管局日前透露，北京市属22家医院通过托管区属医院等方式，将优质医疗资源覆盖了14个区，对外合作覆盖全国24个省市。预计到2020年，北京市16个区的居民都可以就近享受到市属大医院的优质服务。

据介绍，近年来，北京市重点探索推广了“区办市管”、“托管”紧密型医疗合作模式，将市属医院人才、技术、服务、管理、信息等优质资源直接辐射到郊区医院，着力提升郊区医疗服务能力，让郊区的居民不出区就能享受到优质的医疗服务。

## 开学季迎来大批“小眼镜”



据爱尔眼科视光研究所主任陈兆介绍，爱尔眼科长沙院在学生寒假前（1月份）的单日验光量约200人。开学前一周，单日验光量平均在600人至700人，翻了近3倍。其中不乏寒假过后视力从1.0直线下落到0.2、0.3的小患者；而爱尔眼科北京医院和爱尔眼科上海医院开学前一周的单日验光量，也在平日的基础上分别翻了1倍和2倍。

对此，陈兆强调，开学后学校和家长更应注意保证孩子的户外活动时间。研究表明，每天2小时、每周10小时以上的户外活动，可以让青少年的近视发生率降低10%以上。如果发现孩子出现视力模糊、看不清黑板等现象时，应及时带孩子到正规的眼科医院就诊，由专业眼科医生给予专业诊断。

图为医护人员给小朋友测瞳距。 李青霞摄

## 你我同行健步走活动举办



山东省淄博市第一医院为营造全院职工健康快乐的良好工作氛围，近日举办“庆‘三八’你我同行健步走”活动。通过此次健步走活动，增进了同事间的交流，增强了集体凝聚力。 义海摄

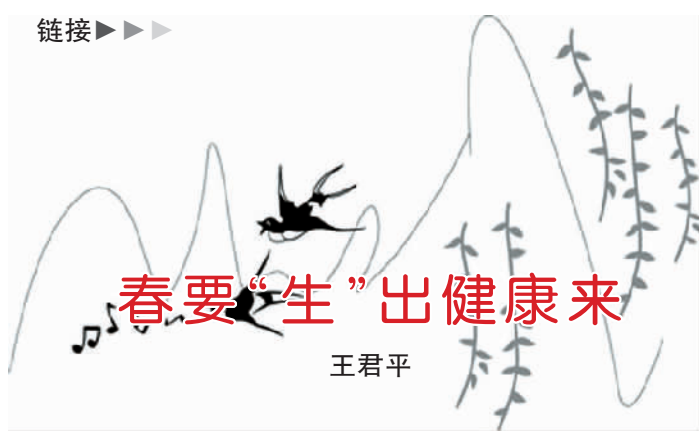
春季天气由寒冷转为暖和，人体要适应这种气候变化，就注意养生，那么春天如何“生”出健康来呢？北京中医医院主任医师李乾构认为，春季养生，六要常为常才能“生”出健康。

**一、衣要下厚上薄。**“春捂秋冻不生杂病”。春天阳气生发，人体体表腠理开始打开，抵抗寒气的能力减弱，而初春天气变化较大，乍暖还寒，所以，天气开始变暖时不应当马上脱去棉衣，尤其是老年人和身体虚弱的人群更应该谨慎。李乾构提醒，年轻人穿衣也要下厚上薄，注意对颈、膝、足等部位的保暖。

**二、眠要早睡早起。**春天人体气血需舒展畅达，首先提倡的是早睡早起，规律起居，晚上11时之前上床休息，早晨到户外散散步，放松心情，摆脱倦怠思睡的心理，主动调心摄神与自然顺应，达到神采奕奕、精力充沛的状态。

**三、食要少酸多辛。**据《千金

链接▶▶▶



要方》讲：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”李乾构说，早春阳气初生，饮食应当适当增加气味辛甘温性的食物，辛甘食物可帮助发散阳气，温食利于维护阳气，如山药、春笋、韭菜等。不宜吃大热、大辛的食物，如羊肉、参、附子等，以免阳气生发太过导致上火。同时应当减少酸性食物摄入，如海鱼、虾、

螃蟹等，否则可能导致人体阳气生发不及，郁结在内，气机不畅，而生病变。

**四、动要适当舒展。**适应春季生发之气，适量多做舒展运动，最简单的是伸懒腰。经常伸伸懒腰，可以促进身体气血运行、推陈纳新，从而促进人体阳气的生发。不过伸懒腰也是有技巧的：伸懒腰

时要使身体尽量舒展，配合有节律的呼吸运动，伸展时，全身肌肉都要用力收缩，尽量吸气；放松时，全身肌肉要松弛下来，尽量呼气，这样效果会更好。

**五、志要常达戒怒。**中医讲春天属木，与肝相应，肝在生理上主疏泄，在志为怒，喜调达而恶抑郁。情绪上要提醒自己戒急躁易怒，忌心气抑郁不展，要保持心境平和恬淡豁达，心胸豁达乐观。借立春自然阳气上升之机，适当地调摄情志，使人体阳气由胸中主动得以宣达。

**六、脚要常泡以祛寒。**晚上泡泡脚可以祛除一个冬天积在体内的寒气，从而助养人体生发的阳气。李乾构说，泡脚需要注意方法：以温水慢慢加热，千万不能一下水烫得要命，可配沙参、川贝母、百合、麦冬等，以益气生津、润肺化痰。温病后期津伤气虚，内热口渴，可与生地、知母同用，以复气阴。治病后虚弱，日干津伤，可用太子参配玉竹、生地、白芍同用。

现在冬季天气干燥，咽干咳嗽着实多见。用太子参百合银耳煮汤能有效缓解以上问题。银耳50克，太子参15克，百合15克，冰糖适量。将银耳泡发洗净，与太子参、百合一同放入沙锅，加水适量，用文火炖熟，待银耳料熟后加冰糖，即可饮用。早、晚空腹温服。具有补气润肺，保健美容的作用。

（作者系北京朝阳区中医医院医师）

## 为何太子参补脾益气属轻补？

王红蕊

相传在春秋时代，郑国有位王子只有5岁，体质娇弱，却天资聪颖，能辨忠奸，国君有意传位于他，又恐他过早夭亡，贻误国事，于是遍求补益之药，并愿以重赏。一时间，各地献宝之人络绎不绝，可是王子服后都不见效。一日，一位老者献药，声称非为愚赏，实

为王子贵体、国家大计而来。国君对老者说：如药不灵验，定取你项上之头。老者呵呵笑道：王子贵体稚嫩，岂能承受峻补之药，需循序渐进、缓缓图之，吾有一药，服百日必能见效。于是王子服此药百日，果见形体丰健，不染疾病。国君大喜，晋封其为太子，再寻赏老者，已难觅其踪。“太子参”的美名从此逐渐传开。

今天咱们聊的就是太子参。太子参出自《本草从新》“太子参，虽甚细如参条，短茎结实，而有芦纹，其力不大参。”太子参呈细长纺锤形或细长条形，稍弯曲，长3—10cm，直径0.2—0.6cm。表面黄白色，较光滑，微有纵皱纹，凹陷处有须根痕。也有人认为，因其形状小而得名。太子参性平，味甘、微苦，性较润，归脾、肺经，有补益脾肺、益气生津的功效。其与人参相

近，但药力较之薄弱，以“清补”见长。与党参相比，补气作用较弱，但生津养阴之力比党参强，有时可用它代西洋参使用。太子参具有以下特点：益气但不升提，生津而不助湿，扶正却不恋邪，补虚又不峻猛，用于某些确需补益而又不宜使用人参的病证。因此，它是堪称老少皆宜的清补药品。太子参主治脾胃虚弱、食欲不振、倦怠乏力、气阴两伤、干咳痰少的肺虚咳嗽，心悸自汗气短，以及温病后期气虚津伤内热口渴，或神经衰弱，心悸失眠，头昏健忘，小儿夏季热，并能够提高人体免疫功能，改善人体的心功能。

临床单用太子参较少，多配药应用。因太子参药性平和而人肺、脾经，脾胃虚弱而不受补者，常与黄芪、白术等同用，增强补脾益气功能。脾胃虚弱、进谷不馨而又倦怠乏力者，可与山

## 杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

