

冬去春来、乍暖还寒， 季节转换时节如何顺势养生？

“ 初春时节，乍暖还寒，杭州昼夜温差变大，身边感冒的人不断……该如何养生呢？杭州红会医院中医李惠琮从生活起居饮食等方面提供了不少建议，其中最关键的是注意腹部保暖、防病。

在季节转换寒热多变时节，稍有不慎，容易伤风感冒；同时，许多旧病，如慢性肺病、胃病、骨关节病、心脑血管疾病等也易复发。尤其是抵抗力不佳的中老年人应在日常生活中注意防护，以免早晚低温下外周血管收缩，诱发血压升高等心脑血管疾病。

还有部分患者出现口鼻干燥、嘴唇干裂、咽喉干咳、皮肤紧巴巴、大便秘结等“燥热”症状，严重的还会鼻出血、皮肤皴裂脱屑、肛裂等，老年人尤其多发。此时要注意防燥，室内保持一定湿度，合理补充水分，多吃新鲜蔬菜水果，并根据“燥则润之”的原则，适当多吃润燥滋阴的食材。

这个季节要防脾胃受寒，衣着以“不露”为原则，注意保暖，尤其是腹部，并少吃生冷食物。此时，过敏体质的人群要做好积极的预防，注意避开花粉、尘螨、动物皮毛、虾蟹等过敏原，加强身体锻炼，早晚不要受凉。

李惠琮医师提到，除了保暖之外，在个人起居方面也多有讲究，用冷水洗脸是一妙招。昼夜温差较大之时，早晚应注意适时添衣，避免受

凉，尤其是年老体弱之人。但添衣不宜太多太快，以自身感觉不寒为宜，可提高机体抵抗力，对安度初春非常有益。想增强体质，市民不妨从此时开始坚持早晚用冷水洗脸、洗手、漱口。

这个时节乍暖还寒，很容易让人出现消沉的情绪。中医认为，春寒料峭，容易产生“悲伤”情绪。因此，要培养乐观情绪，保持神志安宁，以适应季节转换。同时，应适当调整起居时间，早睡早起。早点睡觉，可以顺应阴精的收藏；早点起床，可以使体内的阳气更加舒畅。

此外，与寒冷的冬季相比，初春更适合运动，运动量及强度可适当增加，但不能出汗太多，或过度疲倦。此时，可选择慢跑、爬山、踢毽子、太极拳等方式进行运动。其中，最适宜的运动莫过于登山了，在晴朗的日子里，登高望远，享受大自然的美景，使自己身心愉悦，心旷神怡，即锻炼了身体，又排解了愁绪。

在饮食方面，李惠琮医师建议“清热生津、养阴润肺”为主。季节



初春锻炼，注意及时补水。

转换燥邪伤人，耗伤津液，很容易让人出现一系列症状。因此，“润其燥”是季节转换的养生大法。饮食原则宜清热生津、养阴润肺。可多食富含维生素类食材，如胡萝卜、秋梨、芝麻、木耳、广柑、柿子等。秋藕、莲子、菱角、甘蔗等当季食材也是不错的选择，有生津、清除燥热的作用。药膳方面以润肺化痰为宜，可适当选用如银耳、百合、银杏、麦冬、川贝、沙参、玉竹、杏仁等，并可酌情配合一些益气滋阴的中药，如人参、西洋参、石斛等。

(通讯员 颜辉芳 黄越兴)



健康百科

洗肠、断食能排毒养颜？ 这些养生陷阱千万要规避

本报综合报道

注重生活质量的白领们常常会在网上或杂志上搜索时下最流行的养生之道，然后照单全收，但有时却在不知不觉中离健康生活越来越远，以下养生陷阱千万要规避。

洗肠、断食不可取

许多人都坚持洗肠美容，目的是让自己的身体里没有宿便，不蓄积毒素，避免了社交场合的尴尬，皮肤也会变得透明有光泽，比单纯外用化妆品效果好。不习惯这种方法的人，也选择断食的方法排毒，即一周里有一天不吃饭，只吃水果或者喝蜂蜜水。

其实，洗肠、断食都是对身体有害的方法。中医也讲排毒，除了正常的大便、小便及出汗三种排毒通路，甚至还有春秋放血排毒的说法，但洗肠容易让肠管变粗，长时间反复刺激还会使肠管麻痹，最终导致一些人为因素疾病。断食排毒法也有不少隐患，有的人脾胃虚寒，吃水果等凉的东西胃里会发生胀气。

“天然”的未必是安全的

现代社会，污染太多，天然的食

品和美容护肤品由于未受污染，人们就误以为都对人体健康有利。最典型的就是芦荟，被认为既是健康食品，又是美容佳品。

诚然，芦荟对人体确实有不少神奇美妙的作用，但芦荟有500多个品种，可以入药的只有十几种，可以食用的只有几个品种。专家提醒说，芦荟含有的芦荟大黄素有泄下通便之效，易导致腹泻，而且还容易让寒气侵袭人体，导致感冒发烧。

饭后别立即刷牙

拥有一口洁白整齐牙齿，是身体健康的基础。所以有部分人认为，饭后立即刷牙、随时清洁非常有利于牙齿健康。

但恰恰相反，饭后立即刷牙对牙齿健康非常有害。在牙冠的表面有一层珐琅质，刚吃过饭，尤其是食用了酸性食物，会使珐琅质变松软。这个时候刷牙容易造成珐琅质的损

害。因此，口腔学专家提醒，进食后最好用清水漱口，待1-2个小时后再刷牙。

塑身内衣有害身体

很多女性白领希望自己有好的身材但是没时间去健身房，害怕体重增加还难拒绝眼前的美食。所以她们往往选择塑身内衣，第一批拥趸者如今已是60岁的人了，身材还保持在30多年前穿衣时的样子，你说谁能抵挡这样的诱惑？

但塑身内衣在对形体部分美化的情况下，却有许多害处。首先，塑身内衣紧紧绷地绑在身上，既影响了正常的血液循环和汗液排泄，又会导致外阴潮湿，细菌繁殖。尤其是少女长期穿紧身衣，不仅会影响发育，还会诱发乳腺增生或囊肿等疾病。此外，女性的腹部有许多重要脏器，如子宫、卵巢等，长时间穿束身衣会使肌肉紧绷，生理功能受到影响。

健康小贴士

学好面部操 工作族轻松瘦脸

本报综合报道

对于工作繁忙的办公室族，如何利用工作间隙做既简单又有效的瘦脸操呢？一套瘦脸操，只需花费1分钟，每隔1个小时做一次，既可以休息眼睛又能紧致肌肤，何乐而不为呢？

眼部周围的皮肤只有0.6毫米厚，这里既没有皮脂腺也没有汗腺分布，是脸上最容易干燥缺水的部位。眯起双眼眼睛，下眼皮用力往上眼皮靠，但不要完全闭上眼睛，也不要双颊用力，保持5秒。如果做完你觉得眼皮酸酸的，那就是锻炼到了眼部周围的肌肉。这样可以击退细纹眼睛，放松眼轮匝肌。

嘴角两边的皮肤下垂，好像总在生气似的？这是因为脸颊的肌肉下垂，使嘴角皮肤松弛的关系。颊肌涉及的面部区域很大，我们嘴角向上翘时，用的就是这块肌肉。所以，不能靠局部练习，而要全脸都参加运动——尽可能地张大嘴，这样我们平时用不到的面部肌肉也可以得到锻炼；嘴角向上保持着嘴大张的状态3秒钟，然后有意识地慢慢让两边的嘴角向上拉，保持5秒钟。这样可以击退下垂嘴角，放松颊肌。

人不胖却有了双下巴？这是因为你的下颌皮肤松弛了！我们颈部的肌肉比较薄，牵拉力量小，受重力影响，下颌的皮肤非常容易向下发展。而锻炼颈部肌肉，不仅能改善下颌曲线，让脸显得更小，还可以增加胸部肌肉的力量，提升胸部。举目向上挺胸抬头，缓缓地往天花板的方向看，渐渐感觉颈部前侧的肌肤都紧张起来——这样可以击退肥下巴，放松舌骨肌群。

