阳春三月天 养肝好时节

专家提醒:戒烟戒酒加睡眠,户外踏青常运动

本报记者 王宇怀

昨天是一年一度的全国护肝日,中医养生讲究“顺时摄养”,自古就有“春养肝”的说法。肝脏是五脏中最“沉默”的一个,即使不舒服仍坚持工作,因此许多人常常忽视了肝脏健康的重要作用。吃饭饥一顿饱一顿、过度减肥、熬夜、过量饮酒、吸烟、偏爱半生不熟或烧焦食物……这些习惯都是“肝脏杀手”。

养肝重在睡眠 饮食宜温补

养肝重在睡眠。现代社会生活节奏快,不少年轻人阴阳颠倒的生活习惯对于肝脏的损害尤其严重。现在很多人的肝病其实是“熬”出来的,经常熬夜的人大多双目赤红,这是肝火上升的症状。长期如此,必然伤肝。天台县中医院肿瘤科主任、中西医结合主任医师王敬枪建议,春季起居上需保证充足的睡眠,睡“子午觉”,晚上最迟10点上床睡觉,第二天中午要留出30分钟午休的时间。

在饮食上,春天饮食应遵从中医“春夏养阳”的原则,适当多吃些温补阳气的食物。韭菜、山药、大枣都性平,有健脾养肝的功效。此外,春季的时令蔬菜也是首选,例如豆芽、香菜、春笋、莴笋、香椿、荠菜等,既能补充多种维生素、无机盐及微量元素,又可清热润燥,有利于体内积热的散发,忌吃油腻、生冷、黏硬食物,以免伤及肝脾。

户外踏青保持运动益处多

春季养肝的另一重要方面就是保持运动与积极心态。王医师建议,在万木吐翠的春天,正是采纳自然阳气养肝的好时机,而运动则是绝好的方法。各人应根据自身体质状况,选择适宜的户外锻炼。

如慢跑、快速步行、骑自行车、打羽毛球等,每天1次,每次持续20~30分钟,以运动后疲劳感于10–20分钟内消失为宜。运动时间可以挑选在晚饭1小时后,一般在19–21时之间,人体的各项机能处于平稳状态,全身血液分配均衡,最适合运动。

经常到户外运动有助于保持乐观豁达的心态,这对于肝脏的保健也是必不可少的。“火大伤肝”“怒伤肝”“肝火太旺”,其实都是在说情志过度刺激会使五脏之气平衡协调的关系受到破坏。故而,春天应顺应自然规律,驾驭好情绪,方可使肝气顺畅条达,防止肝气郁结。

疫情期间,居家健身养护成为时尚,王医师还推荐了一套护肝保健操,常做也对护肝颇有裨益。

第一步,揉大敦穴。盘腿端坐,赤脚,用左手拇指按压右脚大敦穴(脚大趾甲根部外侧),左旋按压15次,右旋按压15次。然后用右手按压左脚大敦穴,手法同前。

第二步,按太冲穴。盘腿端坐,用左手拇指按右脚太冲穴(脚背第一、二趾骨之间),沿骨缝的间隙按压并前后滑动,做20次。然后用右手按压左脚大敦穴,手法同前。

第三步,揉三阴交穴。盘腿端坐,用左手拇指按压右三阴交穴(内踝尖上3寸,胫骨后缘处),左旋按压15次,右旋按压15次。然后用右手按压左三阴交穴,手法同前。

第四步,推搓两肋法。双手按腋下,顺肋骨间隙推搓至胸前两手接触时返回,来回推搓30次。

养肝瑜伽 居家就能练

本报综合报道

初春时节要动起来,趁势鼓舞阳气,中国传统的内家拳就是特别适合春天的运动,讲究动作缓慢均匀、以意领气、以气引动。而由外传入的瑜伽也有异曲同工之妙,和缓的运动,练形养气,更有保肝护肝的作用。

做瑜伽前一定要热身,做几个简单的舒展动作,让全身筋骨肌肉放松。做瑜伽时要放松身休,注意呼吸的平稳与节律,不要勉强,按身体需要的节奏来呼吸。

瑜伽能加快人体脂肪代谢,帮助减脂降脂,同时还能减少人的精神压力。瑜伽能调节人的律神经,纠正平常生活中的错误姿势,使肌肤更润泽,有助于解肝毒、提高造血、凝血功能,提高血液循环的速率,帮助修复身体受损的组织。

瑜伽老师示范了两组“疏肝经”的体式,墙边、沙发上或者床上都能轻松搞定。

坐角式:双腿打开到最大角度,双手可以向前延展,胸腔找地面,保持脚回勾向上,每次保持3–5分钟。

束脚式:双腿向前伸直屈双膝,脚跟靠近会阴,脚掌合十,保持均匀呼吸,每次保持3–5分钟。

涨知识 防新冠

何时我们能和口罩“说再见” 国家卫健委发指引

这两天,安徽省和四川省相继发布消息,明确提出在一定情况下,公众可以不佩戴口罩。这些情况包括户外劳动、一个人开车、在自己的单位上班,以及室内或者室外运动等时候。

3月18日,国家卫健委发布《关于印发公众科学戴口罩指引的通知》,对不同场景下戴口罩提出科学建议。

根据指引,普通公众在居家、户外,无人员聚集、通风良好的情况下,建议不戴口罩。处于人员密集场所,如办公、购物、餐厅、会议室、车间等,或乘坐厢式电梯、公共交通工具等,在中、低风险地区,应随身备用口罩,在与其他人近距离接触时戴口罩。对于咳嗽或打喷嚏等感冒症状者,以及与居家隔离、出院康复人员共同生活的人员,建议戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

对于重点人员,新型冠状病毒肺炎疑似病例、确诊病例和无症状感染者,新型冠状病毒肺炎密切接触者,以及入境人员(从入境开始到隔离结束),建议戴医用外科口罩或无呼气阀符合KN95/N95及以上级别的防护口罩。

有了这些明晰的官方指导,利于打消民众的过度恐惧心理,摆脱对于口罩的盲目依赖。与此同时,对于相关限制条件的种种明确规定,也避免了民众放松警惕,造成疫情反弹的风险。

小小的口罩,却是防疫中的重要一环。疫情形势在变,防控思路在变,口罩佩戴的指导原则同样不能墨守成规,也应当适时调整。不同地区有责任根据自身不同的疫情风险等级,指导民众合理佩戴。对于那些疫情风险已经极低的地方而言,有条件地摘下口罩,是时候了。