

乍暖还寒，“春捂”也得“捂”对

开春正是万物复苏、气温升高、早晚温差变大的时候。“一冷一暖”之间，最容易生病。这个时节可别忘了“春捂秋冻”这个经典的养生法则，为什么要“春捂秋冻”？怎么才算“捂”到位呢？今天，我们一起聊一聊。

“春捂秋冻”是有科学道理的

“春捂秋冻”包含了季节养生的精髓，这也是“天人合一”最朴素的体现。春季是阳气升发的时候，但冬季的寒冷仍未彻底退去。此时，如果过早换上薄衣服便会受寒而伤了阳气，同时使肌肤腠理闭塞而影响阳气升发。因此，春季适当地“捂”可以帮助身体阳气顺利升发。此外，过早地脱掉棉衣，一旦气温下降，就会难以适应，使身体抵抗力下降，邪气乘虚而入，容易引发各种冬春季传染病。

而秋季则相反，夏季的炎热仍未退去，不要过早过多地增加衣服，适当冻一下，可以让肌肤腠理紧密，而帮助身体阳气收敛。这还有助于锻炼耐寒能力，在逐渐降低温度的环境中，经过一定时间的锻炼，能促进身体的新陈代谢，增加产热，提高对低温的适应力。

“捂”到这个程度就算到位了

说起“捂”，大多数人都是知道是穿厚点。但是问题来了，多厚算厚？“捂”到什么程度？每个人体质不同，对寒热的耐受程度也不同，所以“捂”的程度自然也不同。当你觉得自己穿的衣服足够让周身及四肢温暖，甚至达到稍活动一下就可以微微冒汗，这算“捂”到位了。

北方的初春还会有“倒春寒”，寒意十足，所以“春捂”就更有必要了。但随着气温上升，到了暮春时节，一整天你

都觉得周身温暖的时候，就不必再捂着了。南方的朋友则应该结合所处环境灵活应对，初春的早晚也是有必要“捂”的。

这四个部位最应该“捂”

头颈部：头为诸阳之会，人体经脉多聚于头部，头部得不到保护，就像热水瓶没有盖子一样，体内阳气最容易散掉；颈项上承头颅，下接躯干，称得上人体的要塞。颈部受凉，可使局部血管收缩，血流速度降低，甚至诱发眩晕、大脑供血不足等不适。

脚部：寒从脚起，人体下身的血液循环要比上部差，容易遭到风寒侵袭。过早穿上短裙、破洞牛仔裤、露出脚踝，都会增加患关节炎的概率。

腹部：腹部温度太低会导致胃肠道疾病、妇科疾病、男性生殖系统疾病出

现，注意腹部保暖，可保护胃、脾、肠，预防消化不良和拉肚子。

背部：背为督脉之海，也是阳脉之海，是一身阳气汇集的地方，背部保暖可预防疾病，减少感冒概率；后背如果受寒，容易阳气不足，有碍阳气升发。

“春捂”也要因人而异

不“捂”不行，“捂”过了也不行。“捂”的程度应以自身感觉温暖，又不出汗为宜。春季，蓄积于体内的阳气外散，若内藏阳气过多，就会化成热邪，诱发鼻衄、牙龈、皮肤等部位出血，出现头晕目眩等症状。“春捂”更多适用于平时体质虚弱的年轻人，抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。而对于青壮年，尤其是那些体质偏于燥热或者湿热的人，“春捂”就不一定适合了。

木子

疏肝解郁有良方

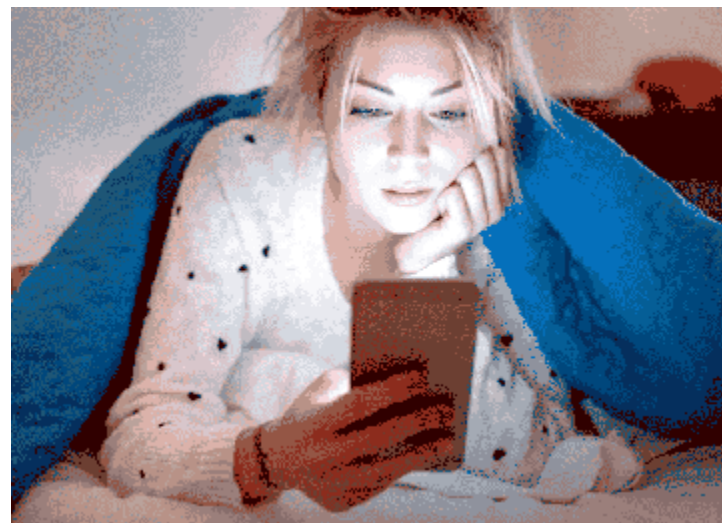
中医认为，春应肝，肝属木，主疏泄。雨水过后，冬寒未散，阳气浮动，人容易出现耳鸣、口干、口苦等症状。因此，春季应保持肝气舒畅。若肝气疏泄不足，则会有情绪郁结、胸闷肋痛等症状。日常饮用菊花茶、玫瑰花茶、茉莉花茶，可辅助疏肝解郁、调气养肝，熬夜多、眼干涩者可搭配枸杞、石斛。肝火旺盛、口舌生疮、咽喉疼痛者，可进食清热的“芽菜”，如黄豆芽、绿豆芽等。上火严重便秘者，可饮用蒲公英茶、金银花茶等。

疏理肝气，可选择头枕部的风池、风府穴，进行局部按揉或用梳子反复刮按，每次20至30次，可以缓解疲劳头胀，有生发阳气、提神醒脑之功效。也可揉按足部肝经的太冲穴，每次揉按3分钟，具有疏肝理气的作用。

按照中医理论，肝肾同源。春季可遵循“滋水涵木”的养生原则，即滋养肾阴以保养肝阴，犹如为树根浇水，防止枝叶干枯。腰脊疼痛、下肢乏力、尿频多者，揉按足少阴肾经的太溪穴，每次揉按20至30次，具有补肾功效。患糖尿病、高血压等慢性病的患者，出现眩晕耳鸣、口干舌燥、腰酸抽筋等症状时，可饮服枸杞黄精茶（两药各15克）；易便秘、眼花者可饮服桑葚决明子茶（桑葚15克、决明子20至30克）。血压控制欠佳以及耳鸣、失眠者，可调配一款“四蔬一香汤”，食材以芥菜、芹菜、菠菜、白菜为主，搭配少量香菜，可以清肝理气、辅助降压、缓解便秘。

来源：人民日报

夜间接触蓝光增加肥胖风险



图片来源网络

俄罗斯秋明医科大学研究证明，在夜里眼睛接触蓝光会增加肥胖的可能性。研究人员说，智能手机、笔记本电脑、电视屏幕发出的或从窗户进来的蓝色光，都可能干扰代谢紊乱。相关研究发表在最近的《生物学》上。

研究人员解释说，光谱中蓝色部分的光会干扰褪黑素的产生，而褪黑素在调节所有生物的日常生活周期(昼夜节律)方面发挥着最重要的作用。

过量蓝光暴露不仅会影响睡眠模式，还会影响新陈代谢。含有褪黑素受体基因变异的人的新陈代谢对蓝光最敏感。在这种基因的携带者中，随着体重指数上升，昼夜体温动态和每日平均体温水平也会发生变化。

研究发现，即使在21:30—01:00（褪黑素产生最活跃的时段）期间，任何来源的少量蓝光与体重指数的增加都相关。

这项研究是在春季进行的。将来，科学家打算在其他季节继续开展研究。冬季测量的结果最令人感兴趣，因为在北极，这是最缺乏光照的季节。

来源：科技日报

三个动作帮你缓解肩颈疼痛僵硬



图片来源网络

目前，颈椎病已成为多发病，越来越多的“低头族”出现颈椎问题。四川省医学科学院·四川省人民医院健康管理中心运动健康管理师陈莞婧在接受人民网记者采访时表示，颈椎病已呈现年轻化趋势，加强防

治刻不容缓，养成良好的生活习惯、掌握科学的预防措施可以避免和延缓颈椎病的发生。

陈莞婧介绍，正常颈椎是C型结构，有一个向前的凸起，保证颈椎高度的灵活

性和稳定性，也正是由于它的存在，使得组成颈椎的7块小骨头能够承担整个头颅的重量，并完成各种旋转动作。颈椎上还附着肌肉、韧带等软组织，如果生活中有长期久坐、低头玩手机、躺着看电视等不良生活习惯，就会加重颈椎和附着软组织损伤。

“颈椎，上承头颅，下接躯干，起到‘承上启下’的作用。一旦颈椎出现问题，如果不重视，可能连累其他部位。”陈莞婧说，颈椎病患者有脖子发僵、发硬、疼痛、颈部活动受限、肩背部沉重、肌肉变硬、上肢无力、手指麻木、肢体皮肤感觉减退、手握物时会有不自觉地掉落等表现；有些患者会出现下肢僵硬，似乎不听指挥，或下肢松软，有如在棉花上行走的表现；一些患者甚至会有头痛、头晕、视力减退、耳鸣、恶心等异常感觉。

那么，该如何预防颈椎病呢？陈莞婧建议，做好颈部保暖，颈部长期受到寒冷、潮湿的刺激，会增加颈椎病发生的风险。冬季可以戴丝巾或围巾，夏季避免空调直吹颈肩部。纠正生活中的不良姿势，工作中要保持正确的坐姿，使桌台与座椅高度相称，适于自身。尽量避免过度低头屈颈，

桌台可适当高些。看平板电脑应使用支架，看手机应将手抬高，使屏幕和视线基本齐平。

“另外，每坐、卧、斜靠1小时，应起身活动5分钟。”陈莞婧说，避免长时间伏案工作，可利用工作间歇做一做颈椎活动，一方面可以增加颈部肌肉的力量，另一方面也有利于颈椎恢复曲度。

陈莞婧向大家推荐了3个颈部训练动作，帮你缓解肩颈疼痛僵硬，预防颈椎病。

头手相抗

双手十指交叉置于枕后，保持双臂平行，手向前用力拉，头向后用力靠，相互抵抗3秒后，缓慢回正。8次为一组，做3组。

颈项争力

一手放于身后，一手放在胸前。手掌平行推出，头向对侧旋转至极限，保持3秒后，缓慢回正。8次为一组，做3组。

抬头望掌

双手交叉，举过头顶，掌心向上，头向后仰，眼睛看向手掌方向，保持3秒后，回正。8次为一组，做3组。

陈莞婧提示，进行上述动作训练时，如出现头晕或疼痛，应立即停止训练。

来源：人民网

老年人睡眠时间越来越短，该如何改善？

人一上了年纪，大多会出现“觉少”的问题。有的人习惯这种改变，但也有人难以适应。

那么，老年人应该如何调整睡眠，才会让身体更舒适呢？

1. 建立规律的睡眠习惯：每天固定时间

上床睡觉和起床，有助于调节生物钟。

2. 创建舒适的睡眠环境：保持卧室黑暗、安静和凉爽，使用风扇或白噪音机器。

3. 白天晒太阳：如果想晚些时候睡觉，尽量不要在早晨时段接触太多光线。相反，可以在傍晚散步或在一天晚些时候晒晒

“夕阳”。这可以帮助延迟褪黑素的释放，并“欺骗”你的身体，延迟就寝时间。

4. 限制白天小睡：如果需要小睡，应控制在20-30分钟，并且在下午早些时候进行。

5. 限制酒精和咖啡因：酒精和咖啡因可

能会降低睡眠质量，减少快速眼动睡眠。

6. 咨询医生：如果睡眠问题持续存在，应咨询医生，以排除或治疗任何潜在的健康问题，或者调整可能影响睡眠的药物。

7. 适量锻炼：适当的身体活动可以帮助改善睡眠。例如散步、游泳、太极或瑜伽等。

中医养生常见误区有哪些？

如今，随着“中医热”的不断升温，互联网平台充斥着大量中医养生知识，各个社交媒体平台也有不少“养生博主”，正在成为年轻人获取中医知识的重要来源。面对鱼龙混杂的网络信息，如何分辨真伪？中国中医科学院望京医院特色诊疗部副主任医师范肃结合当前中医养生热门话题，总结了中医养生中常见的几大误区。

“祛湿”是当下年轻人中比较火的一个概念，“祛湿”适合所有人吗？

非常多的年轻人没有明白什么是“湿气”，有时候甚至会盲目地祛湿。“祛湿”并不是适用于所有体质的人，比如有些人脾胃不好，或者属于寒性、阴虚体质，就不能盲目地用一些祛湿药。

有些人觉得自己很“虚”，认为越补越好，这种观点是正确的吗？

过度进补是当前中医养生常见的误区之一。很多年轻人认为自己很“虚”，其实有时候这种“虚”并不是真虚，而

是缺乏锻炼，导致心肺能力下降。有些人可能会觉得自己本身就很虚，免疫力又很差，所以他们爱用一些补品，比如人参、黄芪、枸杞等等，但是由于他们并没有去医院经过医生系统辨证，这时如果摄入过多滋腻的补品，可能会进一步加重人体代谢的紊乱，也会产生别的问题。

“三伏晒背”有什么中医养生的依据吗？晒背时需要注意什么？

晒背在中医里有一定的依据。它是通过刺激经络促进阳气生发，来改善人体代谢，提高免疫力。晒背存在一些误区：一是不分时段地晒背，中医讲究在早上9:00至10:00晒背，但有些年轻人因为这个时间在上班或者没法早起，可能会下午晒背，但下午晒背是不利于阳气生发的；二是晒背不是“暴晒”，追求暴晒可能有晒伤的风险。

如果年轻人不具备“晒背”的条件，有一个比较好的替换方法，就是冲热水澡，在三九天、三伏天，适合激发阳气的季节，可以用比平常洗澡水温稍高一点温度的水，但不能过烫，用淋浴喷头直接冲大椎穴、至阳穴、膏肓穴来激发人体的阳气。

但要注意的是，晒背只适合虚寒的体质。有些人是湿热的体质，本身是阳亢的患者，不建议过多地去晒背，可能会导致上火。

网上有很多养生音乐，听什么歌就可以养什么部位，比如养肝音乐、养肾音乐等，这在中医里有科学依据吗？

这是有一些依据的。它来自于中医里的五音疗法，是跟中医传统的阴阳五行相对应的，“木、火、土、金、水”通“肝、心、脾、肺、肾”，经络和阴阳五行存在一个相生相克的关系，所以听对应的音乐有一定的作用，用来养生保健是可以的，但是要靠谱它治病相对较弱。

如何避免触碰中医养生误区？

现在很多人喜欢“云养生”，在网上看了一些中医科普知识，也没有弄清自己的体质，就自己给自己用药。但中医的核心还是“辨证论治”，希望大家能上医院让专业的中医进行辨证，再对症下药。

来源：中国青年报

参苓白术煲脊骨



图片来源网络

材料：

党参20克、白术10克、茯苓20克、淮山30克、白扁豆30克、赤小豆30克、红枣4粒、生姜适量、脊骨300克(3-4人分量)。

制作方法：

脊骨切块余水去掉油污，白扁豆、赤小豆用温水浸泡2小时后与其余洗净的药食材一同放入煲中。先武火煲开，文火再煲1小时，最后加入食盐调味食用。

汤品点评：

扁豆、赤小豆是健脾祛湿常用的食材，再加上药性平和的茯苓，不但加强了健脾祛湿的功效，还增加了安神消肿的作用。

材料之中的白术性温，为补气健脾要药，与山药同用能既补脾气，又益脾阴，加少许红枣可减少白术的苦味。

党参味甘性平，具有补中益气、养血生津的功效，其性缓和，不燥不腻，善补脾肺之气，其补气之力不及人参，但胜在价格较廉，且不会过于温燥，一般补剂中多会使用。

此药膳乃四君子汤转化而来，具有比较好的补气健脾的功效，同时配以祛湿的食材，雨水季节可经常煲来食用。

来源：广州日报



美味宝典