

卫生健康教育宣传栏

(第三十八期)

在春天“复苏”的,还有这4类疾病

春天,万物复苏、生机勃勃,本应是舒适的季节,可很多人的身体却反常起来,肠胃不适,血压像过山车一样不稳定,肩周炎、偏头痛等症状也有加重的迹象……

其实,在中医看来,春天是个爱“翻旧账”的季节,有些疾病就像被春风激活的种子,稍不注意就会破土而出。

这些疾病易在春天复发

1. 老胃病、消化性溃疡等

很多人在春天容易腹胀、腹泻,甚至老胃病复发,这在中医里叫肝旺脾虚,原因是春季肝气太旺,脾胃被压制,运化功能就会失调,使得食欲不振、胃痛胃胀等找上门。

2. 血压、心血管疾病

春天如果出现头顶胀痛、眼睛发红、容易发脾气等症状,多半是肝阳上亢。气血猛地往头上冲,血管收缩,血压自然就上去了。对于血管弹性本来就差的老年人来说,还有诱发心脑血管意外的风险。

3. 失眠、情绪病等

肝藏魂,主疏泄。如果肝气不舒,神魂不安,人就会失眠多梦。春季心理问题、精神疾病高发,与肝气波动有关。

4. 颈肩腰腿痛

有些人冬天没事,一开春就肩膀疼痛或颈椎难受,这其实是肝气升发不畅的表现。肝主筋,若气血堵在经络里,不通则痛。

很多春季疾病都源于“肝”

不难发现,这些症状的幕后推手皆是肝。

传统医学认为,春季正是养肝的黄金季节,《黄帝内经》有云:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”肝主疏泄,具有调畅气机、促进气血运行的功能,其生理特性与春季升发之气相适应。

立春之后,人体肝气逐渐旺盛,若调养不当,容易出现情绪波动、头晕目眩、肋肋胀痛等症状。此时要顺应自然之气,促进肝气疏泄,为一年的健康打下基础。

怎么防止疾病“翻旧账”

想要过个安稳的春天,可从以下几方面入手调理身体,防止疾病“翻旧账”

饮食调理:养阳疏肝

唐代著名医家孙思邈说:春省酸增甘,以养脾气。春天肝气本就旺,酸味入肝,再多吃酸(如醋、乌梅、柠檬等)等于给肝火上浇油。具体可以这样做:

养阳首选

辛温食材:生姜、大蒜、洋葱、韭菜等,这些食材能温中散寒,激发阳气。

推荐:早上喝一杯生姜红枣茶(生姜3片+红枣5颗煮水),能温暖脾胃,抵御春寒;炒菜时多放韭菜,比如韭菜炒鸡蛋,韭菜炒豆芽,简单又养生。

疏肝必备

青色食物:中医认为“肝属木,其色为青”,青色食物能疏肝理气。

推荐:菠菜、芹菜、茼蒿、春笋等,比如清炒菠菜、茼蒿炒蛋,既能疏肝,又能补充维生素。

健脾辅助

温补杂粮:立春时阳气生发,但脾胃功能尚未完全恢复,不宜多食油腻食物。

推荐:可多吃小米、燕麦、山药、南瓜等健脾养胃的食材,煮成小米粥或者山药排骨汤,温和滋养脾胃。

经络调理:2个穴位

中医认为,通过按摩特定穴位,能疏通经络,激发阳气,疏肝理气。

太冲穴

疏肝解郁的“第一穴”,位于足背第一、二跖骨间,跖骨底结合部前方凹陷中。用拇指指腹按压,每次按压3-5分钟,力度以酸胀感为宜,左右脚各按1次。

适合情绪烦躁、胸闷、易怒的人,能帮助肝气顺畅运行。

足三里穴

健脾养胃的“长寿穴”,位于小腿外侧,犊鼻下3寸,犊鼻与解溪连线上。用食指和中指并拢按压,每次5分钟,力度适中,能增强脾胃功能,为阳气生发提供“物质基础”,改善消化不良,乏力等问题。

作息运动:遵循作息

规律

春季应“晚睡早起,与鸡俱兴”,晚上11点前入睡,早上6-7点起床,顺应阳气生发的规律。起床后可开窗通风,呼吸新鲜空气,让身体感受春气的滋养。

运动

运动宜“舒缓柔和”,避免剧烈运动消耗阳气。推荐散步、慢跑、太极拳、八段锦等,每天运动30分钟左右,以“微微出汗”为度。

运动场地最好选择户外向阳的地方,如公园、河边等,能更好地吸收自然界的阳气;避免在清晨或傍晚寒气的时段运动;运动后及时擦干汗水,不要吹风,以免受凉。

情志养生:疏肝解郁

中医说“怒伤肝”,过度生气、焦虑会导致肝气郁结,影响身体健康。可以通过这几种方式调节情绪:

多到户外走走,欣赏春日景色,肝气“喜条达”,自然环境能帮助舒展肝气;

听舒缓的音乐,如古琴曲等,大自然的声音能平复烦躁的心情;

培养兴趣爱好,如养花、练字、读书等,转移注意力,保持心态平和;

与人交流沟通,不要把烦心事憋在心里,及时释放情绪。

(来源:青海省第三人民医院)

格尔木市卫生健康委员会 宣

<p>遗失声明</p> <p>格尔木仁康医院食品经营许可证副本(证号:JY36328010088011)不慎遗失,声明作废。</p> <p>2026年4月10日</p>	<p>遗失声明</p> <p>格尔木市昆仑南路12号5号楼1单元141室吕建宁门牌证(证号:100571)不慎遗失,声明作废。</p> <p>2026年4月10日</p>	<p>遗失声明</p> <p>格尔木市中山路32号13号楼5单元532室夏伟(证号:100181)不慎遗失,声明作废。</p> <p>2026年4月10日</p>	<p>遗失声明</p> <p>青海金万石工贸有限公司营业执照正本(统一社会信用代码:91632801MA75956N30)不慎遗失,声明作废。</p> <p>2026年4月10日</p>
<p>遗失声明</p> <p>周宇轩,男(父亲:周静,身份证号为632801*****1019,母亲:张泽勤,身份证号为510902*****1680)出生医学证明(出生证编号:J630013963)不慎遗失,声明作废。</p> <p>2026年4月10日</p>		<p>遗失声明</p> <p>格尔木市乌图美仁乡敖包图村股份经济合作社开户许可证(核准号:J8591001603602,开户银行:青海格尔木农村商业银行股份有限公司金峰支行,开户账号:82010000000601837)不慎遗失,声明作废。</p> <p>2026年4月10日</p>	



格尔木市融媒体中心 宣