

解锁春季健康密码

阳气始生 养肝正当时

春回大地，万物复苏，春季养生正当时。随着气温渐升，自然界生机盎然，人体也迎来新陈代谢最活跃的时期。然而，春季气候多变，温差较大，湿气渐重，给健康埋下隐患，稍有不慎，疾病便会乘虚而入。如何在春日里调养身心，增强免疫力？记者特邀我省多家医院专家，从肝脏养护、呼吸道疾病预防、春日运动等多个维度，深入剖析春季养生与疾病防治的关键要点，助力民众以最佳状态开启全年健康生活。

来源：《山西日报》

(2025年02月20日
第11版)

“反复两肋肋隐痛不适，神疲乏力，急躁易怒，伴有双目干涩、口干口苦……”53岁的王先生诊断为酒精性肝硬化10年，进入春季明显加重，遂到中国中医科学院西苑医院山西医院(山西中医药大学附属医院)就诊。脾胃病科副主任医师李佩芳通过面诊，发现其面色发黄、舌质红、舌苔微黄少津，脉弦，辨证为肝郁阴虚证，开具疏肝解郁、养阴泄热的中药汤剂进行调理，半月后诸症状缓解。

《黄帝内经》有云：“人以天地之气生，四时之法成。”人与自然相互依存，构成有机统一整体。春季阳气上升，万物萌发，

在中医五行学说里，春与肝同属木行，此时人体肝气顺应天时，呈蓬勃升发之势，故春季成为养肝的黄金时期。

“山西有着独特的温带大陆性季风气候，春季少雨多风，气候干燥，易伤人体津液，加之春季气温多变，易扰乱人体气机，使得春季成为肝病患者的多事之季。”李佩芳进一步解释，在中医理论中，肝主疏泄，调节情志，与脾胃运化功能密切相关，还主藏血。如肝气郁结，会出现焦虑、抑郁、烦躁、食欲不振、神疲乏力、双目干涩等症状。对于肝硬化患者而言，春季病情易反复，养肝显得尤为重要。

那么，肝硬化患者春季该如何养肝呢？李佩芳介绍，首先，要保持情志舒畅，心平气和，严格遵医嘱服药，定期复查肝功能、腹部彩超等指标。其次，在饮食上，中医认为酸味收敛，不利于肝气疏泄，而甜味食物有补益、健脾功效。慢性肝病患者可适量食用芽菜，如豆芽、香椿芽、韭菜苗等，促进人体阳气生发。此外，保证充足睡眠至关重要，凌晨1点至3点，气血流入肝经，此时宜深度睡眠，有助于气血调和。“不同人群应根据自身特点，从饮食、起居、运动、情志等方面做好养肝护肝工作，为全年健康奠定基础。”

流感高发 预防是关键

随着雨水节气的来临，气温逐渐回升，但天气变化无常，一些呼吸道疾病也悄然进入高发期。

近日，81岁的邓爷爷无明显诱因出现发热，伴畏寒、咳嗽、肌肉酸痛等症状，自行服药后未见改善。该患者既往有慢性阻塞性肺疾病、高血压、2型糖尿病等病史，此次病情来势汹汹，家人心急如焚，遂将他送往太原市第二人民医院呼吸与危重症医学科。主治医师王小静通过详细询问和一系列检查，初步诊断为乙型流感病毒感染、胸部CT左肺感染性病变，经治疗后症状好转出院。

“据太原市疾控中心发布，目前，流感病毒阳性率呈上升趋势，春运期间人群大规模流动，增加了流感等呼吸道传染病的传播风险。同时，流感病毒易变异，导致人群普遍易感。”对此，王小静语重心长地提醒：“一旦出现持续发热超3天、咳嗽咳痰加重、呼吸困难、意识模糊等症状，应及时就医。”她着重强调，患有高血压、糖尿病等基础疾病的老年人，感染后易发展为重症和并发症，更需格外留意，及时就诊。

春季气温多变，预防呼吸道疾病需做好以下几点：一是注意保暖，根据天气变化及时增减衣物，避免着凉；二是多参加

户外活动，增强体质，保证充足睡眠，避免过度劳累；三是合理饮食，保持良好卫生习惯，尽量避免前往人群密集场所；四是积极接种流感疫苗等呼吸道传染病疫苗，以降低感染风险。另外，老年人应注意勤开窗通风，外出佩戴医用外科口罩。

“未病先防、提高体质；既病祛邪，慎勿伤正。”王小静表示，春季万物复苏，推陈出新，一派欣欣向荣，人们应做到夜卧早起，助益阳气生发，也要顺应春生之气，舒展身体，愉悦精神，以免损伤肝脏。平日，多吃温补阳气的食物，如葱、姜、瘦肉等，帮助防寒散邪，扶助阳气。

借春升阳 运动来助力

“针灸和八段锦太神奇了！没想到这么短的时间就让我重获健康。”49岁的吕女士长期伏案且熬夜，患上带状疱疹，身心俱疲。山西省中医院针灸科副主任医师赵婷婷诊断其为气血两虚、肝郁脾虚证，建议中医针灸配合八段锦功法治疗，以疏肝健脾、通络止痛、调和气血。针灸10天后，带状疱疹症状消失。吕女士坚持习练八段锦后，睡眠质量大幅提升，面色红润有光泽，整个人充满活力。

立春之后，虽然从节气上来说已进入春天。但此时春寒料峭，气候变化无常，乍暖还寒，易致人体阳气升发受阻，肝气郁结，脾胃功能失调。如何才能养好阳

气，疏肝气解郁结？

中医认为“动则升阳”。“春天宜‘动’不宜‘静’，适度运动可调动体内的阳气生发起来，以发挥畅达经络、疏通气血、调和脏腑、增进健康的养生目的。”赵婷婷强调，运动要适度进行，可根据个人身体状况选择较为和缓的项目，如八段锦、散步、慢跑，或不太剧烈的球类运动等，将身心融入大自然中，修身养性，强健身体。

“八段锦作为一种传统养生功法，动作舒缓，能柔筋健骨、养气壮力，每个动作都能对相应部位发挥作用，通过局部调节整体。”带领科室医患坚持练习八段锦10多年的赵婷婷感慨道，八段锦不仅能改善

患者的身体状况，增强免疫力，还减少了感冒、颈腰椎痛等常见病的发生。同时，团队凝聚力和协作精神也随之增强，可谓一举两得。她建议大家，趁着春天练起来，八段锦既可防病健身，又对疾病康复有辅助作用，尤其适合久治不愈的慢性病患者和处于亚健康状态的人群。

“一年之计在于春”“保肝护阳是重点。”赵婷婷建议，平时脾气大、易情绪波动，出现胸闷、胁痛等症状的人群，可通过按揉太冲、膻中、内关等穴位来调理；对于消化不良、经常感冒者，采用针灸、汤剂、八段锦等中医养生方法，有助于升阳固表，让肝气舒畅，元气充沛。

(记者 周慧芳 通讯员 王晓艳)