



# 春季乍暖还寒， 中医教你三招防感冒

□侯瑾泓 郭春兰

春回大地，气温逐渐回升，但春季天气变化较大，常常出现“乍暖还寒”的情况。很多人在这个时节容易出现打喷嚏、流鼻涕、咽喉不适等症状，一不注意就患上感冒。为什么春天容易生病？中医对此有着独特的认识。

中医认为，春季属“风”，气候多风多变，风邪容易侵袭人体。《黄帝内经》中就有“风为百病之长”的说法。春季气温时高时低，人体一旦防护不当，风邪便可乘虚而入，引发感冒、咳嗽等呼吸道疾病。此外，冬季过后人体阳气刚刚开始生发，如果生活起居不规律、过度劳累，也会使身体抵抗力下降，更容易受到外邪侵袭。

那么，在春季应该如何预防感冒呢？中医认为，关键在于顺应自然变化，调养正气。可以从以下3个方面入手。

### 注意保暖 尤其要防风

春季气温变化大，早晚温差明显，很多人看到中午暖和就过早减衣，结果在早晚受凉。中医讲“风从颈后人”，颈部和背部最容易受到风寒侵袭，因此外出时应注意护好颈部和肩背，避免长时间吹冷风。俗话说“春捂秋冻”，在春天适当多穿一点，对身体健康是有益的。

### 作息规律 养护阳气

春天是阳气生发的季节，良好的作息有助于人体阳气的生长。建议尽量保持规律的生活习惯，早睡早起，避免熬夜。适当进行户外活动，如散步、慢跑、打太极拳等，可以促进气血运

行，提高身体抵抗力。

### 饮食清淡 适当调养

春季饮食宜清淡，多吃新鲜蔬菜和水果，少吃油腻辛辣食物。可以适当食用一些具有补气作用的食材，如山药、大枣等，有助于增强体质。同时要注意多饮温水，保持咽喉和呼吸道湿润。

需要提醒的是，如果已经出现明显发热、咳嗽等症状或持续不适，应及时到医院就诊，不要自行盲目用药。

春天是万物复苏、生机勃勃的季节。只要顺应时令变化，注意保暖、规律作息、合理饮食，就能更好地保护身体健康，远离春季常见疾病，以充沛的精力迎接新的生活与工作。

作者单位：山西中医药大学

## 春季宜养肝 合理膳食是关键

□陈蕊

春季是万物生长的季节，人体新陈代谢也愈发活跃，是养生的“黄金期”。医生建议，春季合理膳食、适宜开展舒缓运动可较好调节人体新陈代谢，达到科学养生的效果。

### 肝脏负担重 控制食物总热量

医生表示，肝脏作为人体重要的代谢器官，在春季负担加重，而合理膳食是养肝的关键。在饮食方面，要控制每日摄入的总热量，远离高脂、高糖食物，避免肝脏代谢压力过大，同时可以多吃富含抗氧化剂、优质蛋白和膳食纤维的食物。此外，老年人和儿童由于身体机能的特殊性，在饮食上需要格外注意。

复旦中山厦门医院临床营养科主治医师王新月建议，老年人应特别关注代谢减缓及消化吸收功能减弱的问题，可以食用一些易消化的蛋白质，如鱼肉、豆腐等。而小朋友则要关注生长发育期，可以食用一些富含维生素A的食物，像蛋黄、深绿色蔬菜和胡萝卜等。

### 阳气初升 注意“春捂秋冻”

中医认为春季阳气初升，这个时候适宜开展舒缓的运动项目，例如散步、太极拳、八段锦等，可以促进阳气的生发与舒展，但要避免运动强度过大导致大汗淋漓、阳气外泄。在作息方面，应早睡早起，保障充足的睡眠，以滋养肝脏，助力肝气的顺畅升发。

医生表示，所谓“春捂秋冻”，就是提醒大家春天一定要保暖，衣服不要脱得太快了，“小朋友要想长得快，可以吃点生发的东西，老年人则不能生发太过，否则很容易出现高血压。”

(新华网)



# 关注网络安全 防范打击电信诈骗

晋中日报·晚报版宣