

最是一年春好处

健康养生君须知

□温长路

自古文人咏春者成风，唐代李白的“昨夜东风吹武昌，陌头杨柳黄金色”、韩愈的“最是一年春好处，绝胜烟柳满皇都”、岑参的“枕上片刻春梦中，行尽江南数千里”；宋代苏轼的“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知”、王安石的“最是一年春好处，明朝有意抱琴来”、张栻的“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知”等都是世代传颂的咏春佳句。立春节气一过，春天的脚步就近了，在这个季节，我们该如何合乎四时，应时而动，保养自己的身体呢？

立春节气一过，春天便逐渐向人们靠近，春的话题自然就多起来了，我们不禁想起“有脚阳春”的成语与与春天这个季节相关的保健话题。有脚阳春，源出五代·王仁裕《开元天宝遗事》：“宋璟爱民恤物，朝野归美，时人咸谓璟为有脚阳春，言所至之处，如阳春煦物也。”这是老百姓赞扬宋璟德政的话，把他的作为比成春天的温暖还嫌不够，又拟人化地给春天加上了能走善跑的腿脚，更增加了一层逼真感。

这一比喻不是没有根据的，春天带来温暖、生机和万物复苏，是一年四季中最惬意的季节；其气候明显优于夏的炎酷、秋的干燥、冬的寒冷，更适宜于人类生存。春天，是万物疯长的季节，真像长了腿脚似的。以儿童的身高为例，春季的生长速度最快，仅 5 月一个月

就可长高 7.3 毫米，比生长速度缓慢的 10 月高出 2 倍还要多。中医认为，春天是阳气升发的季节，在五行中属木。木喜条达，阳主舒展，春来之时，从事积极的体育活动，能得到充足的阳气，使机体获得健康。现存最早的中医典籍《黄帝内经》已总结出了“夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生”的春季养阳法，指导着世代人们的春季防病和养生活动。它与现代人提出的晚上要早上床——保证足够的睡眠时间，清晨要早起床——坚持到户外去参加锻炼，穿着要舒适——以使机体适应变化的时令，饮食要讲究——为机体补充必需的营养，情绪要放松——以增强机体的免疫能力等认识，几乎是没有任何差别的。具体点说，春季的锻炼要注意避风沙、大雾，以免引

发呼吸道疾病和关节疼痛；衣着要注意随气候变化增减，不要过早脱去防寒的衣服，更不宜过分裸露肢体，以免诱发感冒和感染性疾病；饮食宜清淡且富于营养，多食青菜、鱼虾、肉类食品，为机体提供全面的营养；情志调理要注重养肝，使人心情愉快，内分泌功能正常，减少肝病、心脑血管疾病、精神疾病等的发生。《黄帝内经》提出的春季养生法，包括了在适应自然前提下的精神、饮食、起居、运动等生活范畴的方方面面，只要认真做了、做好了，对每个人平安度过春天是非常有帮助的。

（作者为国家中医药管理局中医药文化建设和科学普及专家委员会专家、中华中医药学会首席健康科普专家）



时髦鞋子背后的健康隐患

□小兰

高跟鞋、尖头鞋、松糕鞋……一双双时尚、漂亮的鞋子，是女性必不可少的魅力武器。殊不知，穿这些五花八门的鞋子却给健康埋下隐患。

高跟鞋 高跟鞋穿上后会使人脚趾用力加大，并受到挤压，使踝、膝承受的力量相应增大，腰、腹必须前挺才能保持平衡，容易导致腰部和臀部肌肉、韧带劳损；而且过高的鞋跟可使人体重心前移，着力点集中在前脚掌上，长时间穿着会加速关节退化，甚至导致拇指外翻、拇囊炎等。建议：2 厘米~3 厘米的鞋跟足以让人看上去挺拔而有活力。

松糕鞋 人在行走时，脚后跟、大脚趾、小腿会形成三个支点，使人走起路来轻松平稳。而厚底的松糕鞋改变了人体正常的重心，使足弓丧失了稳定行走的平稳功能，容易崴

脚，而且还会影响年轻女孩骨关节的发育，造成足弓畸形，引起骨髓的慢性劳损和钙的流失，导致骨折。建议：鞋底厚度控制在 6 厘米内；走路要平稳，不宜进行爬山、跑步等剧烈活动。

尖头鞋 尖头鞋的鞋头又窄又扁，在设计上存在缺陷，长期穿容易磨损脚部；而脚趾的互相挤压，又可能导致足部横弓、中弓部塌陷，甚至导致脚趾变形、拇趾外翻、脚趾重叠等；长期穿还会引起足底纤维、脂肪增厚而长出“鸡眼”，严重的还会导致脚背变形，损伤膝关节和脊椎骨，尤其是 23 岁以下的女性应注意。

超薄平底鞋 偶尔穿平底鞋有助于肌肉放松，但底子太薄的鞋，走路时会使重心过于靠后，有脚后跟砸地之感，震动还可传到脑部；没有鞋后跟的支撑力，也会增大患足底筋膜炎的风险，这种疾病会令脚后跟疼痛。建议：不要长时间穿，尤其不要连续数日穿同一双鞋。

选择一双舒适健康的鞋，可参照以下 4 个标准：鞋头部分高一点，脚趾在鞋头可以微微弯曲，有适度的活动空间；鞋前身及鞋腰部坚固一点，避免左右晃动；鞋的宽度应有 0.5 厘米的活动空间；鞋后身皮质要软、鞋后跟要硬，这样才能保护双脚。



吃吃喝喝，让入睡不再困难

□健民

精神压力、情志刺激，让越来越多的人陷入失眠的陷阱中。夜深人静时，在黑暗中瞪大双眼一遍遍数着天花板上并不存在的“羊”的经历，也许很多人都有过。那么，我们该如何拥有好的睡眠呢？

中医认为，不正常睡眠多由情志过极、劳逸失调、久病体虚、饮食不节等引发阳盛阴衰、阴阳不交所致。临床常见入睡困难，或睡而易醒、醒后再难入睡，或时睡时醒，或彻夜不眠等。

这些睡眠障碍，属于中医理论“不寐”、“失眠”、“怔忡”、“郁病”、“虚劳”、“心悸”等范畴，与多种疾病相关。如“郁病”多与西医的抑郁症、焦虑症或更年期综合征相关，年老体虚或久病重症而致“虚劳”也会影响睡眠；因消化功能紊乱而造成的睡眠障碍，正与中医“胃不和，则卧不安”相符；心血管疾病所带来的心悸、气促和夜间阵发性呼吸困难等也会影响睡眠。

治疗失眠可以选用一些食疗小方，效果很好。

对于神经衰弱、失眠多梦的患者，宁心安神的阿胶煲鸽蛋是不错的选择。将 4 枚鸽蛋

放入炖锅内，加水 200 毫升，煮熟，去壳；将 1 克阿胶放碗内加 20 毫升水蒸化；把 100 克西兰花洗净撕开；姜切片。锅置武火上烧热，加入素油烧至六成热时，加入姜、葱爆香，下入西兰花，加入 300 毫升水，放入阿胶、鸽蛋，用文火煲 25 分钟即成。每日 1 次，可补气宁、宁心神，是通过食补治疗失眠的好方法。

还有一个简单易行、十分有效。兼具滋补功效的好方法可以用来对付失眠。睡前，将一个鸡蛋用沸水冲开，加东阿阿胶粉一勺、酸枣仁面一勺、精盐少许，调匀，待温度适中时服用。

龙眼与阿胶成汁相配伍，可治疗心悸失眠、头晕等症。此方配伍材料只需鲜龙眼肉 30 克、阿胶 10 克、白蜜少许、纯净水适量。先将龙眼肉用搅拌机搅拌成汁，倒入杯中待用；阿胶入锅上火，溶化成液体后与白蜜一起淋入杯中，注入纯净水调匀即成。

《本草纲目》说：“龙眼，安志强魂，通神

明。”用现在的话解释就是，龙眼有养血养心之功，对于需要补血的产后妇女以及心悸失眠者而言，龙眼更为适用。这在岭南已是家喻户晓的常识。

阿胶与龙眼有相似之处，《本草纲目》称赞阿胶为“补血圣药”，是补血之至尊，而其另一大功效就是滋阴安神。在临床上，阿胶多用来治肾阴不足、心火亢盛、水火失济、心肾不交所致的烦躁、心悸、失眠等；与龙眼相合，是天造地设的一对儿。

凡气血不足的人，容易面色发黄、四肢寒冷，低头取东西时，甚至会眼前突然一黑，可以试试用此方调理。

在岭南，这个方子最常用用处，还是帮助妇女产后康复。因为妇女产后，体力往往不如原来，血虚现象严重，此时可用龙眼阿胶汁进补，虽用物极少，功效却很显著，而且味道可口，是妇女产后良方。



熬夜就是在“玩命”

□戴光强

又一个人，因熬夜、劳累而猝死！又一个人，因熬夜、劳累而英年早逝！国家男子举重队教练梁小冬，52 岁，因备战伦敦奥运会劳累过度，除夕夜忙到凌晨三四点才睡，大年初一早上 10 点 40 分左右被人发现已猝死——龙年第一天，老天就给人们敲响生命警钟：请各位尊重和热爱自己的生命！

一个又一个因熬夜、劳累猝死的消息接踵而至，人们不禁惋惜、感叹。我想，面对生命，我们最好不要去“拼命”、“卖命”、“玩命”，而要“惜命”、“遵命”！只有认识生命、善待生命，才能最大限度地焕发生命活力！

人生有 1/3 的时间处于睡眠状态，睡眠是为了让人清醒时生命活力发挥得更好，这是定律！有人想以减少睡眠时间来增加清醒时间，那只能是适得其反，甚至把生命赔上！

如果是不得已熬夜，也只能是偶一为之。那么，怎样防熬夜、劳累呢？

第一，那当然是不熬夜！

第二，不得不熬夜时不要试图通过吸烟

来提神，更不要连着吸烟。熬夜时吸烟可使血液黏稠度增加 8 倍，易诱发猝死。可通过喝茶或喝咖啡提神，亦可吃巧克力。

第三，熬夜当晚晚餐及宵夜不宜太油腻，不宜吃得过饱！

第四，有可能的话，当天下午或晚饭后小睡片刻，或在熬夜时每隔一段时间闭眼养神。

第五，熬夜前或熬夜中最好能吃根香蕉。

第六，若您正患感冒，千万不要熬夜！病毒性感冒有 30% 的概率可诱发病毒性心肌炎，包括隐匿性的，这时熬夜劳累易诱发猝死。

第七，熬夜者一定要注意适当地多喝水。

第八，有严重肝病者、高血压者、常有心绞痛发作的冠心病患者等千万不要熬夜。

第九，常有熬夜行为者请做到：一、晨起、睡前各喝 1 杯白开水；二、一周起码吃 2 次鱼；三、可考虑补充深海鱼油。

第十，冠心病患者非得熬夜时需备急救药：一、硝酸甘油 10 片，心绞痛发作时舌下含 1 片；二、654-2 或阿托品 10 片，心跳低于 50 次/分时服 1 片；三、倍他乐克 10 片，无哮喘史，心跳超过 90 次/分时服 25 毫克；四、心律平 10 片，心跳快且不规则时服 2 片（100 毫克）。



宋河粮液

宋河粮液

宋河粮液

自古中原多礼仪

国字宋河 礼遇天下

产自老子故里的手酿原浆

中国名酒·厚重宋河

宋河酒业股份有限公司

地址：郑州市红专路63号附2号瑞信大厦 电话：0371-60117562 / 60117568 传真：0371-60117550 www.songhe.com.cn