

春暖花开 小心这些疾病“复苏”

□本报记者 刘伟芳

春天气温回升,万物复苏,但也有疾病不甘寂寞跑来“闹春”。专家们提醒,春季,小心这些病。

倒春寒 警惕心脑血管疾病

福州市第一医院心内科主任张彦介绍,高血压、心梗、心绞痛、心律失常以及脑卒中等疾病的发生率和致死率在寒冷季节会大大增加。因为骤然降温、寒冷及室内外温差大等情况,

会刺激人体血管收缩,促使心率加快,血压升高,增加心脏负荷,引发心绞痛、心梗、脑梗等疾病。

医生提醒,有心血管疾病的患者,特别是老年人要注意保暖,不要吃生

冷的食物,保持情绪稳定,适当运动,注意生活规律并按时服药。定期检测血脂、血压、血糖,如出现胸闷、心慌、头晕、头疼、肢体麻木等情况要及时就诊。

胃肠炎 饮食要有节

2月还需要预防肠道传染病,如诺如病毒。此外,春季南方潮湿多雨,空气湿度大,让人由内到外都感觉不爽,不少人感到犯困、四肢困重,胃口差,像

被裹住了手脚。饮食要注意多健脾化湿,清淡饮食。

此外,值得提醒的是,春笋鲜嫩爽口,但年年春季都有因为食用春笋导致胃出血、胃穿孔的情况。

解放军联勤保障部队第909医院消化内科主治医师黄东提醒,春笋乃寒性食品,且粗纤维含量较多,易使胃

肠蠕动加快。因此,在进食新鲜笋时不宜贪多,每餐最好不要超过3两;为减少笋中草酸的摄入量,食用前可先用开水煮一会儿,再搭配其他食材烹饪,既能高温分解大部分的草酸,又会使菜肴无涩感,味道更加鲜美。此外,消化不好、结石患者少吃。

躁狂 春季发病率增高

除了身体健康外,也要注意心理上的健康。特别是躁狂症,春季发病率明显增高。福建省福州医学心理咨询中心的精神科主治医师邹晔峰表示:“躁狂症是躁狂抑郁症的一种发作形式,以情绪高涨、思维奔逸以及言语动作增多为典型症状。”比如有些人乍一接触,感觉是上进、志向远大,而且很聪明,但多接触几次就会发现,他的这些理想与现实严重不符,纯属吹牛;比如一言不合就用力撞墙或是大喊大叫,乱发脾气;再比如有的人好像有使不完的劲,每天只睡3~4个小时等。

如果正规治疗,一般治疗一个月左右就能恢复正常。过去有躁狂症的患者,尤其家属,在春天这个敏感的季节,要注意不要随意给患者减少药物剂量,更不可擅自停用药物。

值得注意的是,轻度躁狂的人会显得自信乐观,幽默诙谐,甚至妙语连珠,容易给人积极印象。此时,家人不要被这个假象迷惑,应重点看此人是否与之前“判若两人”,其情绪行为是否与所处的工作生活环境协调。如果情况加重、延续时间长,则要去就医。

一茶一膳 解密“立春”的养生之道

● 清降肝火 ●

今年的立春和往年有所不同,阳气生发较快,例如福州地区,气温经常回升,植物也有抽枝和开花的现象,这些都是阳气生发过早的征象。表现在人体上就容易出现一些上火的症状,例如长口腔溃疡,鼻子出血,或者咳吐血丝、失眠等。

特别是今年新冠病毒广泛传播,很多朋友都尚处于“阳康”的阶段,这些火升的症状会表现得更加突出。对于肝胆火旺的朋友来说,可以吃些蚬子汤、青蛤汤等食物,也可以喝些白茶、菊普之类清热降火的茶类。

● 多吃生阳食物 ●

立春后阳气初生,饮食应适当增加辛甘温性的食物。因辛甘食物可帮助发散阳气,温性食物有利于保护阳气,如山药、韭菜等,可以适当多吃些。此时不宜吃大热、大辛的食物,如

羊肉、人参、附子等,以免阳气生发太过而导致上火症候的出现。同时应当减少酸味收涩食物的摄入,如海鱼、螃蟹等,防止阳气生发不足,郁结在内,出现身体问题。

韭菜虾皮炒鸡蛋

材料:韭菜一把洗净、鸡蛋2~3个、虾皮适量。**做法:**(1)韭菜切小段,鸡蛋破壳后打匀;(2)炒锅上火,植物油烧温热后,放入虾皮翻炒至香;然后倒入打匀的鸡蛋,待鸡蛋炒得稍有固定形

状后将韭菜倒入;(3)翻炒一阵后加盐、姜末、味精,再翻炒一阵即可。**功效:**韭菜辛温发散,有助于人体阳气生发、舒畅,鸡蛋养血,故此道膳食能滋肝养血,生发阳气,适合立春食用。

杞菊茶

材料:枸杞子5克、菊花3克、绿茶3克。**做法:**先把绿茶冲泡好,然后再加入枸杞、菊花,冲泡后代茶饮。**功效:**养肝明目、滋阴润燥。

推荐养肝茶

推荐膳食

□本报记者 刘伟芳
通讯员 李婷

立春,为二十四节气之首。阳气始生,春回大地,生阳护阳,养生之道也。《黄帝内经》云:春三月,此谓发陈。天气虽已进入春季,但立春节气处于冬春交替之际,温度时冷时热,并不稳定。而且此时人体生发的阳气还处于稚嫩的状态,古人称之为“少阳”或“小阳”,就好像孩子一样,虽然活泼可爱,但毕竟幼小,需要加以呵护。

在饮食方面,福建中医药大学国医堂中医内科梅之凌医生推荐了一茶一膳。

