B22

重要,专家建议,

春季养生要少睡

多动。

和

2012年2月22日 星期三 编辑 雷群芳 校对 彩华 版式 唐学勤

中医学认为天人相应,"春困"主要是人体为了适应季节 变换,调节血流量的产物。郑州市中医院内分泌糖尿病科主 任医师张勇解释说:"进入春季天气转暖,皮肤和肌腠血液供应 较寒冷的冬季骤然增多,这就造成供应大脑的血液相应减少, 血、氧相对不足的情况,人体就出现了无精打采、困倦欲睡的'春 困'症状。"同时,他还说,"春困"是人体生理机能为适应自然季 节变化而发生的自然生理反应,虽然对工作生活有一定影响, 但不是病症,通过调节可以缓和,不用过于紧张。

另外,"春捂"的习俗也是"春困"的诱因之一 春,人们防寒的意识尚未消减,加上早晚温差较大、倒春寒等 因素,许多人不愿过早脱下保暖衣物,这固然对保健有益,但 同时也使得皮肤和肌腠血流进一步增加、脑缺氧相应增加。

防春困,起居、饮食两手抓

"要改善春困,最好的办法就是顺从人体的自然变化规 律,遵守春季的养生法则。"济华中医馆的老专家高丙炎说, 防春困可以从起居和饮食两大方面加以调节:

是调节睡眠。俗话常说,早睡早起精神好。这样有

助于提高夜间睡眠质量。睡眠时间不宜 过长,一般成年人每天8小时,中学生 8~9 小时,小学生9~10小时。当然, 时间也要因人而异。另外,晨起最好用 冷水洗脸,以刺激皮肤和大脑,使之尽快 适应春季的血液循环变化。

二是调节饮食。中医主张春季饮食 应以清淡而富有营养为主,既容易消化吸 收又不增加消化道供血量,否则会加重春

此外,还应多加强体育锻炼,运动不 仅可以改善人体的代谢过程,对防春困 也有一定的作用。 记者 董丽敏



〉睫多动

春宜

春季是体质投资最佳季节

人思维敏捷,不易疲劳。

郑州市管城人民医院专家张彦军提醒,在运动时切忌过 度,以免大汗淋漓而伤阳气。"春季锻炼不宜出汗过多,刚出汗 就差不多了,锻炼结束时还要立即擦干汗液,换上干净衣物, 以防着凉。若已经感冒就不宜参加体育锻炼,而应该多休息, 待感冒痊愈后再参加锻炼。'

春季是体质投资的最佳季节,因为春季空气清新,这种环

郑州市中心医院王学昌医生建议大家,在运动项目的选

境最有利于吐故纳新,充养脏腑。这个时节多锻炼,还可以增

强免疫力与抗病能力,让一年之中少患流感等各种疾病,且令

择上,可以选择散步、放风筝、跑步、打球和登山等运动。"春暖

工作后,走一走,可以很快消除疲劳,还利于增加胃肠消化功

能。""放风筝也是不错的运动,可达到疏通经络、调和气血、强

身健体的目的,对神经抑郁、失眠健忘、肌肉疲劳等均有去病

松软懈怠,气血周流缓慢,此时若四肢舒展,伸腰展腹,全身肌肉

同时,他还建议晨起伸懒腰,这是因为经过一夜睡眠后,人体

养生作用。再者,放风筝还可以调节视力,消除眼肌疲劳。

用力,并配以深吸深呼,则可以解乏、醒神、增气力、活肢节。

花开之际,散步是一种值得推广的养生保健方法。

蘇州晚該

唐学勤 图

另外,在初春时晨练不要太早。这是因为早春二月,清晨 气温低,冷气袭人,如果太早外出锻炼易受"风邪"的侵害,轻 者患伤风感冒,重者引发关节疼痛、胃痛、面神经麻痹、心绞痛 等病。"还有就是黎明或天刚蒙蒙亮的时候,空气并不清新,春 季晨练应以太阳将出来时起床锻炼较为适宜。'

同时提醒老年人,如要晨练,运动前要进食,"其实老人春季 锻炼的最佳时间可选择在傍晚或晚上。那时的空气也相对比早 晨清洁,锻炼效果胜过晨时"。





晨太练早

和

送红颜情暖建边天 河南曙光医院"三八节"名医会诊、健康援助活动盛情启动 2月20日—3月31日

立春后,中原大地乍暖还寒,空气干冷,人体免疫力不高,易导致疾病入侵,因此,每年的这个时候都是妇科疾病的高发季节,女性朋友又开始忙于寻医问诊。但是多 年来形成的"看病难,看病贵"问题的长期存在,尤其是一些妇科疑难病动辄几千元、几万元的手术费又让很多女性朋友望而却步,无法得到及时有效的救治。

因此,河南曙光医院为了响应广大女性朋友的呼声,也为了迎接2012年国际"三八"妇女节的到来,特举行"爱心送红颜,情暖半边天"的名医会诊、健康援助的大型 公益活动,以降低就医负担为实际行动,切实解决中原女性"看病难、看病贵"的问题,为广大女性朋友送上一份"健康大礼"。

免费妇科体检

体检项目: B超、白带常 规、奥林巴斯阴道镜、巴 氏分级宫颈刮片、淋球菌 化验、早早孕检测;

体检意义:可全面检查宫 颈疾病、妇科炎症、子宫 肌瘤等多种妇科疾病。

意外妊娠

英国皇家COCO无痛保宫终 止妊术I型优惠价:

在可视下操作,安全无隐 万例手术无事故专家亲 美国N康复磁疗,快速恢复。

贝科微创手术提助金物 —

宫外孕手术费 500元 输卵管复通手术费 300元 多囊卵巢打孔手术费 500元 不孕症手术费 600元

盆腔探查手术费 300元 单发子宫肌瘤剔除手术费 400元 韩式阴道紧缩术手术费 350元 德国聚焦超声刀治疗宫颈糜烂手术势 200元