

春意渐浓 小心“倒春寒”偷袭

不管是南方还是北方,立春后都有一种冷,叫做“倒春寒”。这种不按常理出牌的冷空气,每年都会让人们猝不及防,你可能没来得及脱下秋裤,就又套上了毛裤。

俗话说“反了春,冻断筋”。春天不注意保暖,一不小心就可能遭到疾病的“偷袭”。

所以,不建议在春天做以下5件事,怕的就是招惹倒春寒,造成寒气进入体内脏腑经络,大大损害健康,对身体很不好。 新郑时报 李显文 整理

常喝冷饮——小心胃寒

胃喜温不喜凉,如果贪一时之快,过量进食性质寒凉的水果、冰棒、冷饮等,就会落下“胃寒”的毛病,当天气变冷时,胃寒人士还会出现胃痛、腹胀、消化不良等问题。

所以,“管住嘴”是防胃寒的关键。

除了冷饮,一些性质偏寒的食物也最好不要多碰,比如绿豆、西瓜、火龙果、柿子、螃蟹等,否则会加重胃寒的情况,平时可用红枣炒黑后泡水喝,能改善胃寒、胃痛,如果再放入桂圆,就是补血补气的养生佳品。

衣衫单薄——小心肺寒

“肺为娇脏”,肺与大气相通,最易受伤,因此养肺的重点就是预防感冒、防止寒凉之邪伤肺。

春季外出时注意保暖,老年人可以在外套里穿个马甲,护住前胸后背,平时还要多灸大椎、肺俞、风

池穴,改善体虚肺寒的问题。

防肺寒还可以多吃葱白,葱是辛散的食材,古医书里说它“生辛散,熟甘温,外实中空,肺之菜也,肺病宜食之。”简单的一道葱白熬汤就可以用来宣肺寒。

穿露脐装——小心宫寒

春天到了,许多美女喜欢穿短上衣、露脐装,展示自己的小蛮腰,但事实上,这样“美丽冻人”的穿着,可能会导致许多毛病,宫寒就是其中之一。

宫寒的意思并不是说子宫腔内的温度低,而是指子宫及其相关功能呈一种严重低下的状态。

如果子宫受寒邪困扰,血气遇寒凝结。

所以女性尤其要注意避寒,最好不要坐草地、石头、水泥地这样有寒气的地方,还要把腰腹护好、腿脚穿暖,切不可为了外在美损害自身阳气。

肚脐上的神阙穴以及神阙下方的气海穴和关元穴、腿上的血海穴和三阴交,都是改善宫寒的重要穴位,每天艾灸这几个穴位,对暖宫散寒、舒通经络很有帮助。

露腿受风——小心关节寒

俗话说“狗怕冻嘴,人怕冻腿”,关节遇寒就易疼痛,老年人最好弄个护膝,因为膝关节没有脂肪也没有肌肉来保暖,它受冷刺激造成的损害比其他部位大。

遇到关节寒痛,有人提议用电

吹风进行热风疗法,把寒气逼出来,实际电吹风的热风比较燥、比较猛烈,有条件的话可以用艾灸,艾灸的穴位可选择鹤顶穴、梁丘穴、阳陵泉穴、委中穴等,让热力和药力随艾香直达关节,方式更柔和。

久坐不动——小心肾出事

眼下“春困”正困扰着不少人,他们老是感到困倦、疲乏、头昏欲睡,于是常常久坐不动,时间一长,肾想不出问题都难!

中医说“久坐伤肾”,因为久坐不动会压迫位于臀部和大腿部的膀胱经,造成膀胱经气血运行不

畅,导致膀胱功能失常,而肾经与膀胱经相表里,这样就会引发肾气异常。

所以,每天都要坐班的小伙伴,最好每三十分钟站起来运动一下,喝杯水或和同事交谈都可以。

春天里呀百花开 花粉过敏快走开

阳春三月,阳光明媚,万物争春,花红柳绿,到处都是花的海洋、春的世界。很多人都趁着春风结伴春游去赏花踏青。看到明艳的花朵儿,很多人都会抗拒不了准备亲近一番,但很可能就会过敏,春天赏花一定要多多注意。

新郑时报 李显文 整理

赏花宜动眼不宜动手

春天赏花要远离花毒,以避免皮肤过敏。常见的杜鹃花、含羞草、夹竹桃、一品红、马蹄莲等,均含有毒物质,误食可导致中毒;五色梅、洋绣球、天竺葵等可引起过敏。像冬珊瑚、龟背竹、石蒜、百合花等,都含有不同的有毒物质。所以,赏花时最好以“眼观”为主,更不能随意将花草放入口中嚼食,尤其是小朋

友,家长应该多看紧了。

此外,郁金香的艳丽花色虽能吸引游人流连忘返,但由于郁金香花朵中有郁金香甙等有毒化学物质,游人不宜长时间在花丛中逗留,特别是不要用鼻子近距离地嗅花香。另外,超过两小时在郁金香花丛中,有些人可能会出现毛发脱落等过敏症状。一旦感觉不适,应立即去附近医院治疗。

百花丛中防蜂毒

春暖花开的季节,也是蜜蜂最繁忙的时候,这些穿梭在花丛中的精灵有时会给你带来苦恼。毒力以蜜蜂最小,黄蜂和大胡蜂较大,竹蜂最强,而马蜂,其毒素甚至可致人死命。

专家支招,赏花时尽量不要去碰蜜蜂,更不要去招惹马蜂,不要用石头砸或棍棒去捅马蜂窝。若不慎触动了蜂巢,应就地蹲下,待蜂群活动恢复正常后再离开。遭受蜂蜇,应立即拔出毒

刺,然后用清水冲洗伤口并立即上医院治疗,切不可用手挤压,以免毒液扩散。避免蜂扰最明智的方法是“不留香”,不喷香水、不携带甜食和含糖饮料。

一些小昆虫也要多加留意,例如水蛭、毒蜘蛛、蚂蚁等。很多时候,毛毛虫会躲在花丛或者树叶上,它的细毛会使人严重过敏。因此,赏花时应尽可能减少皮肤外露,最好不要随便在山林或草丛中躺卧。

备足衣服,常用药随身带

春季虽然繁花似锦,但始终是一个潮湿多雨的季节。所以,出外赏花时不仅要看天气,还要留意空气湿度和紫外线强度等细节。应穿上长袖衣裤,尽可能减少皮肤外露。踏青归来时,一定要先清扫掉衣服上的尘土再进屋,然后洗澡换衣服。

有过敏病史的人,更要注

意所选择的春游地点,应尽量回避花盛之所,也可事先口服扑尔敏等抗过敏药物,预防花粉过敏。若感到皮肤发痒、全身发热、咳嗽时,应马上离开此地。一旦出现哮喘症状时,应及时到医院诊治。

另外,随身携带风油精、云南白药等常用药,也是非常必要的。