

惊蛰养生顺阳气、养肝血 做好4点春季少生病

惊蛰时节，春气萌动，大自然有了新的活力。惊蛰是春季阳气生发的关键节气，此时天地阳气渐盛、万物复苏，人体气血也随之活跃舒展。节气对应五脏之肝，人体易出现肝阳偏旺、阴血不足的情况，再加上气温起伏、风邪渐盛，常会引发口干口苦、眼干疲劳、情绪急躁、睡眠不稳、春困乏力、感冒过敏等不适。针对大家关心的春季养生问题，记者采访到了辽宁中医药大学附属第四医院治未病科医师袁德政，教大家抓住4个核心，春季少生病。

饮食调养：少酸多甘，清淡温润

惊蛰饮食遵循“少酸多甘”原则：酸味入肝，过量食用会收敛肝气、助长肝火，阻碍阳气生发；甘味入脾，适量吃甘温平和的食物，能补益脾气、扶助正气。推荐多吃：春笋、荠菜、菠菜、芹菜、韭菜等应季蔬菜，搭配山药、小米、百合、银耳、梨等滋阴润燥、健脾养肝的食材（民间“惊蛰吃梨”的习俗，正是取其生津润燥、清肺化痰之意）。尽量少吃：生冷、辛辣、油炸、黏腻食物，避免损伤脾胃，加重内热与湿气。

起居作息：早睡早起，坚持春捂

早睡养肝血：23点前入睡，让肝胆能得到充分休养，滋养肝血、缓解春困。

早起顺阳气：清晨适度早起，顺应阳气升发，让人精神清爽。

做好春捂：惊蛰虽气温回升，但寒气未退、早晚温差大，重点护住腰腹、后背、脚踝、肩颈，不要过早减衣，防止风寒入侵；晨起可开窗通风，帮助身体阳气舒展。

情志调摄：疏肝理气，平和心态

春季主肝，肝脏喜舒畅、恶抑郁。惊蛰阳气升发，若长期情绪压抑、急躁易怒，易导致肝气郁结、肝火上

炎，引发胸闷、烦躁、失眠等问题。日常保持心态平和，少生气、少内耗；多到户外踏青散步、晒春阳，也可通过冥想、听音乐、倾诉疏解压力，让肝气条达、气血通畅。

日常养护：疏通经络，升发阳气

推荐两个简单易行的养生小方法：

勤梳头：头部为“诸阳之会”，经常梳头能疏通经络、舒畅气血、升发阳气，缓解头晕、头胀、疲劳。

按太冲穴：常按揉脚部太冲穴，可平肝息风、疏肝理气，改善烦躁、上火、失眠等问题。

专家提示：惊蛰重点预防3类疾病

肝火旺盛：警惕口苦、眼干、易怒、失眠，重在少熬夜、调情绪、养肝。

外邪侵袭：风邪盛行，感冒、流感、过敏性鼻炎、皮肤过敏高发，注意保暖、少去花粉密集区域。

春困与脾胃不适：湿气渐重、脾胃运化弱，易疲倦、腹胀，坚持饮食清淡、适度运动、不暴饮暴食。

医师袁德政表示，惊蛰养生核心是顺应自然。饮食少酸多甘、起居早睡春捂、情志平和舒畅、日常经络常通，顺应春天阳气生发之势，让身体阴阳平衡，才能如破土新芽般充满生机，为全年健康打下坚实基础。

姜晓菲



疝气并非小毛病 腹部鼓包要注意

本报讯 记者何金池报道 疝气俗称“小肠气”，是临床常见的外科疾病，在各个年龄段人群中均有发病可能。沈阳市第七人民医院疝外肛肠科主任钟伟医生介绍，这种疾病一般无法自愈，病情大概率会随时间推移逐渐加重，若延误治疗还可能引发急症，威胁身体健康。了解疝气相关知识，做到早发现、早就诊，是守护腹部健康的重要前提。

什么是疝气呢？简单来说就是腹壁出现薄弱部位或缺口，腹腔内的小肠等器官从缺口鼓出来，在皮肤下形成能摸到的包块。临床中疝气有多种类型，其中腹股沟疝最为常见，多在大腿根、阴囊处鼓包，男性为高发人群；脐疝表现为肚脐向外突起，常见于宝宝、肥胖人群和产后女性；切口疝则多出现在既往腹部手术的刀口位置。此外，股疝、食管裂孔疝等也较为多见。

疝气的症状具有明显特征，出现这样的情况需要格外注意。在站立、咳嗽、用力或走路时，腹部鼓包往往会更加明显，而躺下或用手轻推，包块通常能缩回去，同时还可能伴随肚子坠胀、隐痛等不适感。需要特别警惕的是嵌顿疝这一危险情况，若出现包块无法推回、腹部剧烈疼痛、恶心呕吐等症状，多属急症，需立即就医，必要时需急诊手术。

疝气在特定人群中高发。60岁以上老年人因腹壁肌肉松弛，是高发群体；长期便秘、慢性咳嗽、排尿困难的人群，因腹部长时期处于用力状态，易诱发疝气；肥胖人群、孕妇、从事重体力劳动的人，以及有腹部手术史、腹壁本身较为薄弱的人群，也都属于疝气的易感人群，需提高警惕。

面对疝气，科学治疗是关键，手术修补是目前临床中根治疝气的主要办法。临床主流的治疗方式为腹腔镜微创手术和开放无张力修补术，这两种手术大多具有创伤小、恢复快、复发率低的特点，多数患者术后1~2天即可出院，不会对正常生活造成过长时间的影响。

日常预防与护理方面，应积极治疗便秘、慢性咳嗽、排尿困难等问题，避免腹部长期过度用力。平时尽量减少久站、搬抬重物及剧烈运动，合理控制体重，坚持适度锻炼，增强腹壁肌肉力量。术后需严格遵照医嘱休养，短期内避免重体力活动。若发现腹部出现异常鼓包等不适，要及时就医检查，切勿拖延或盲目轻信偏方。

青光眼发病隐匿、早期无症状 专家支招如何守住清晰视界

青光眼是全球首位不可逆致盲眼病，发病隐匿、早期无症状，被称为“偷走视力的隐形杀手”。沈阳市第六人民医院眼科医生马誉铷接受采访，向市民发出健康提示：科学认识、早防早筛，是远离青光眼致盲风险、守住清晰视界的关键。

据介绍，青光眼是一组以病理性眼压升高、视神经损伤、视野缺损为核心特征的眼病。由于眼球内房水无法正常循环，导致眼压异常增高，持续压迫视神经并造成神经细胞不可逆死亡，最终会引发视力下降甚至完全失明。

青光眼最可怕之处在于视神经损伤不可修复，一旦失明便无法挽回，早发现、早干预是唯一有效的防控手段。

青光眼主要分为急性与慢性两种类型。急性闭角型青光眼发病急促，患者会出现眼痛、头痛、恶心呕吐、看灯光有彩虹圈等典型症状，短时间内就可能致盲，属于眼科急症；而临床更为常见的慢性开角型青光眼，早期几乎没有明显不适，仅表现

为轻微眼胀、视野缓慢缩小，不少患者在出现明显视力下降时已发展至中晚期，彻底错失最佳治疗时机。

马誉铷特别提醒，青光眼并非老年人专属疾病，存在家族遗传史、高度近视、糖尿病及高血压患者、长期使用激素类药物、40岁以上人群，均为青光眼高危群体。日常预防需养成健康用眼习惯：避免在黑暗环境中长时间看手机，不一次性大量饮水，保持情绪稳定，同时适度运动以促进眼部血液循环。

目前青光眼虽无法彻底根治，但通过滴眼液药物控制、激光治疗、手术干预等方式，能够有效控制眼压、保护剩余视力。马誉铷建议，普通人群每年应完成一次常规眼部检查，高危人群则需每半年进行一次青光眼专项筛查，真正做到早发现、早诊断、早治疗。

守护视力健康，远离致盲风险。马誉铷呼吁市民提高青光眼防控意识，别让这个“隐形小偷”悄无声息地偷走光明，用科学筛查与规范干预，守护好自己的清晰视界。

单强