

清明时节养生恰逢关键期 四方面调养守护你的健康

“清明，是兼具自然节气与人文传统的重要时节。此时天地气清景明，万物生机盎然、舒展生长，人体气机也跟随自然节律进入升发舒畅的调适阶段。春季养生恰逢关键期，沈阳市第六人民医院肿瘤内科副主任中医师石晓琳特别提示，清明时节养生核心在于顺应自然节律变化，从起居、饮食、运动、情志四大方面科学调养身心，既能养护春日蓬勃生机，更能有效预防春季多发疾病，为全年健康打下坚实基础。”

抓住长高「加速期」
春季是儿童长高黄金期
中医支招

起居养生：夜卧早起养阳气

清明时节气温虽逐步回升，但天气多变、乍暖还寒，风邪依旧盛行，起居调养需重点做好养阳、防风两大要点。

在作息安排上，需遵循中医“夜卧早起”的春季养生原则。建议市民尽量在夜晚11点前进入睡眠状态，此时段是肝胆经气血运行的关键时期，早睡能助力肝胆经气血顺畅流通，涵养体内阳气；清晨6至7点日出时分准时起床，穿戴整齐后及时开窗通风，呼吸新鲜空气，充分汲取自然界升发的阳气，让身体从睡眠中平稳苏醒，保持一整天精神饱满。

同时，“春捂”养生原则绝不能废弃。春季风寒之气未完全消散，过早减衣易导致风邪、寒邪入侵身体。衣着搭配建议遵循“上薄下厚”，重点守护腰腹、足部、头颈肩背三大关键部位。

饮食养生：少酸增甘疏肝脾

春季肝气旺盛，饮食调养需围绕“健脾护肝、清润防燥”展开，遵循“少酸增甘”的核心准则，合理搭配食材，兼顾营养与养生。

中医认为，春季过食山楂、乌梅等酸味食物，会收敛肝气，不利于肝气疏泄。因此饮食要减少酸味食物摄入，适量增加山药、小米、红枣、蜂蜜等甘味食物，甘味食材能健脾养胃，有效防止肝气过旺克制脾胃功能，达到肝脾同养的效果。

清明时节正值春鲜上市，香椿、春笋、荠菜等春季时令蔬菜是疏肝气、解春燥的绝佳食材，可适量多吃。春季风燥易损伤肺部，日常可食用梨、枇杷等清润水果，脾胃虚寒人群可将梨蒸熟后食用，减少寒性刺激。

运动养生：轻缓舒展促气血

清明天朗气清、草木繁茂，正是走出室内、开展户外活动的好时机。此时运



动养生讲究轻缓、舒展，避免剧烈运动耗伤阳气与津液。

市民可选择郊野漫步、放风筝、打太极拳、简易拉伸等温和的运动方式，这类运动能有效促进全身气血流通，疏解郁结肝气，契合春季升发的节律。运动强度以身体微微出汗为最佳状态，切忌大汗淋漓。运动过程中要注意防风保暖，运动结束后及时擦干汗水、更换干爽衣物，切勿吹风贪凉，防止风邪、寒邪趁毛孔张开入侵身体。

情志养生：舒畅平和调心绪

石晓琳建议，日常可多到户外踏青赏春，置身于葱茏草木间，感受自然生机，既能开阔心胸，又能涤荡内心郁气；也可通过清扫庭院、植树种花等轻缓劳作，转移注意力，让身心得到安顿；若心生缅怀追思之情，应以宁静、温和的方式表达寄托，将这份情感转化为内心清宁的力量，避免过度悲伤导致气机郁结。只有保持情志舒畅，才能实现气血调和、神志安宁，让身心与节气同频。

单强

本报讯 记者何金池报道 世界卫生组织研究证实，春季3~5月份儿童身高增长速度可达秋季的2~2.5倍，是孩子身高增长的“加速期”。辽宁中医药大学附属医院儿科医生介绍，春季日照时间逐渐延长，孩子户外活动增多，能促进体内维生素D合成，大幅提升钙吸收效率；同时春天气候适宜，孩子睡眠质量更佳，而这两点都是刺激生长激素分泌的关键因素。中医认为，春季属木，主升发，人体阳气会随之向上、向外生发，新陈代谢加快，此时疏通经络，能最大程度激发孩子的生长潜能。

想要抓住春季长高黄金期，科学的日常养护必不可少，饮食、睡眠、运动三方面需协同发力。饮食调养上，可多为孩子准备豆芽、春笋、菠菜等芽菜和绿叶蔬菜，助力阳气升发；适量增加山药、小米、南瓜等甘味食物，健脾养胃。同时每天保证1杯牛奶、1个鸡蛋和适量红肉，为骨骼生长补充充足的蛋白质和钙质，同时提醒孩子少吃生冷甜腻食物，晚餐做到七分饱，避免积食影响睡眠和消化。睡眠管理方面，生长激素分泌高峰在夜间10点后，建议3~6岁儿童20:30前入睡，7~12岁21:00前入睡，且睡前1小时避免看电视、玩手机，蓝光会抑制褪黑素分泌。运动助力上，需保证孩子每天1小时户外运动，多进行跳绳、摸高、打篮球、游泳等能刺激骨骼生长的纵向运动，应避免长期进行负重运动。

除了日常养护，中医特色调理也能为孩子春季长高提供助力。一是中药辨证调理，根据孩子体质一对一辨证开方，改善挑食、体虚、发育慢等问题；二是小儿推拿助长，通过专业手法调理肝、脾、肾等脏腑，结合脊柱关节梳理拉伸，疏通经络、促进气血运行，激发生长潜能；三是中药穴位贴敷，将健脾益肾的中药材贴敷于身体关键穴位，通过温和刺激穴位实现体质的长效调理。

骨龄检测是评估孩子生长发育的金标准。该检测通过左手腕X光片判断骨骼发育程度，若骨龄落后，可能提示孩子存在生长激素缺乏、发育迟缓问题；若骨龄提前，则需警惕性早熟，避免骨骺提前闭合影响孩子最终身高。定期为孩子检测骨龄，能及时发现生长发育中的各类问题，做到早干预、早调整，帮助孩子守住理想身高。

发烧、腹泻、胸闷心慌？千万别拖，可能是暴发性心肌炎预警 警惕感冒“伪装者”专盯劳累年轻人

发烧、咽痛、拉肚子，我们总以为是普通感冒肠胃炎，扛一扛、吃点药就好了。可你知道吗？这些看似不起眼的小症状，背后可能藏着暴发性心肌炎这个隐形危重急症。暴发性心肌炎被称作心血管急危重症中的“急危重症”，起病隐匿、进展极快，短时间内就可能引发心衰、休克、心脏骤停甚至猝死，尤其偏爱青壮年。近期，北部战区总医院就成功抢救了一名22岁患病女大学生，也让这个隐蔽的心脏急症再次敲响警钟。

一名22岁女大学生因发热、恶心腹泻3天，突发意识障碍、心脏骤停，被紧急送入北部战区总医院。急诊医学科主治医师于洵洲诊疗后发现，患者病情极度危重，确诊为急性暴发性心肌炎，常规抢救已无法起效。

急诊团队快速启动ECPR（体外心肺复苏）应急预案，16分钟搭建“人工心肺”，后续联合多模式生命支持精细救治，最终患者顺利撤机康复，脱离生命危险。ECPR被誉为急危重症救治的“终极救命技术”，相当于给患者装上人工心肺，暂时替代心肺泵血、供氧，为危重患者争取宝贵救治时间，团队迅速反应与过硬的技术为受损心脏赢得修复窗口期，成功从死神手中夺回年轻生命。

北部战区总医院急诊医学科主任金红旭介绍：暴发性心肌炎是最严重的心肌炎类型，心脏骤停是最危险并发症，黄金抢救时间仅4~6分钟，每延迟1分钟，生存率下降7%~10%。它

早期和感冒、肠胃炎几乎一模一样，极易被忽视。一旦病毒侵袭心肌，几小时至几天内心脏功能就会急剧衰竭，引发休克、恶性心律失常、多脏器衰竭，未及时救治可快速死亡。暴发性心肌炎最擅长“伪装”，但分阶段识别就能抓住信号：

早期伪装期：发热、乏力、咽痛、恶心、呕吐、腹泻。
中期预警期：胸闷、胸痛、心慌、呼吸困难、头晕、眼前发黑。
危重致命期：血压骤降、意识模糊、抽搐、心跳呼吸骤停。

金红旭强调，感冒、腹泻后只要出现持续胸闷胸痛、心跳紊乱心慌，喘不上气无法平躺，极度乏力走不动路，头晕晕厥眼前发黑，或心跳过快/过慢、出冷汗、面色苍白任一症状，千万别硬扛、疑似发病时，患者要立刻停止活动、平躺休息，第一时间拨打120，切勿自驾就医；若患者意识丧失、无呼吸脉搏，旁人应立即心肺复苏（CPR），有AED先除颤再持续按压，并尽快送往具备ECMO、ECPR高级生命支持能力的医院。

年轻人高发多因不良习惯引起的，如感冒后熬夜、劳累、剧烈运动都很危险，此外作息紊乱、免疫力低、压力大、吸烟酗酒、饮食不规律、生病硬撑上班上学，都会大幅增加风险。科学预防牢记，感冒腹泻后充分休息1~2周，严禁运动熬夜；规律作息、均衡饮食，提高免疫力；避免过度劳累，不让心脏“超负荷”；出现预警信号第一时间就医，早识别早就医是救命关键。

姜晓菲