

惊蛰过后 这样养生可事半功倍

□本报记者 王路欣

起居调整

惊蛰时分，乍暖还寒。此时虽然阳气渐生，但是余寒未尽，在穿着上要注意保暖，以“捂”为主。另外，应做到早睡早起，散步缓行。在春光中舒展四肢、呼吸新鲜空气、提升阳气，以顺应春阳萌生的自然规律，使自己精神愉悦，提高抗病能力，保持身体健康。

冬季人们久居室内，趁惊蛰阳气生发之际，到郊外放风筝，在享受大自然美景的同时，使身体各部位得到锻炼，促进新陈代谢，使机体顺应自然界阳气生发的特点。

饮食调理

惊蛰时节，饮食方面应遵循“省酸增甘，以养脾气”的养生原则，多吃些性温、味甘的食物以养脾，如糯米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子、荸荠、枸杞子等。

惊蛰以后，气温回升，细菌、病菌等微生物活力增强，容易侵犯人体而致病。可以吃些清热解毒的“抗菌”食品，如大蒜、大葱、蒲公英、蜂蜜、绿茶、香菇等。民间素有“惊蛰吃梨”的习俗，“生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴”，生吃梨可

有效缓解上呼吸道感染导致的咽干、痒、痛、音哑及便秘、尿赤等症状。

精神调养

精神调养应从养肝入手，既要避免出现暴怒情绪，也要防止抑郁情绪。尤其是中老年人，应保持平和向上的心态，不要轻易动怒，以免引起肝火上行，导致中风、心肌梗塞等疾病发生。应注重调养情志，切忌大喜大怒，可寄情于琴棋书画、养花、阅读、散步等项目怡情养性。

穴位按摩

按风府穴，可以疏散风邪、通关开窍、平衡血压。用手梳头，从前往后用指腹揉搓头皮，双手按压风府穴，按摩3分钟-5分钟即可。

搓摩胁肋，可以疏肝解郁、理气宽胸。双手按腋下，顺肋骨间隙推搓至胸前两手接触时返回，来回推搓30次，以双肋部位有温热感为佳。

敲打胆经，可以通达阳气、强身健体。手握空拳，从髋关节开始，沿着大腿外侧正中一直拍打，循环反复，拍打5分钟-10分钟，至腿部有发热感为宜。



做好三点 走出抑郁症

□本报记者 王路欣

惊蛰时节，阳气上升、气温回暖、春雷乍动、雨水增多、万物生机盎然，然而，多变的天气易导致人脑激素和相应的神经递质——5-羟色胺、去甲肾上腺素、多巴胺等减少，人体神经内分泌出现异常，从而引发抑郁症。如何应对春季抑郁症？记者采访了潍坊市精神卫生中心副主任医师徐小勇。

抑郁症作为一种心理疾病，除了受外界因素影响外，内在因素同样少不了。个体的心理素质不同，面对压力时的表现也有所不同。对自身要求过高，或性格较内向、固执的人，抗压能力较低，面对较大的压力时，更容易引发体内的抑郁特质，演变成抑郁症。若被诊断为抑郁症，应及时接受治疗。

抑郁症的治疗方法主要分为药物治疗、心理治疗和康复治疗三个方面。

药物治疗的时间一般需要3个月以上。对于初发病的患者而言，首次的药物治疗特别重要。做好首次药物治疗，能减少病情波动，降低复发率。

抑郁症患者易产生负面、消极的想法，心理治疗可有效缓解这些情绪。改变自我认知，学会换角度思考问题是治疗抑郁症的有效方法，抑郁症患者应在认知、行为、情绪、生理四个层面之间形成良性互动，使得情绪和行为模式向积极和理性层面螺旋上升，最终达到治疗的目的。

此外，应鼓励抑郁症患者多进行体育锻炼、康复训练、社交活动以及旅游等。适当的运动能使人体分泌出大量的多巴胺，产生愉悦感。而适当的社交活动能促进抑郁症患者与外界沟通，拓宽交际圈，从而分散他们的注意力，逐步改善抑郁症状。

专家支招远离春季困扰

□本报记者 王路欣

惊蛰时节，在这充满生机的节气里，健康养生也如同一场与春天的约会，悄然展开。对此，阳光融和医院中医科的专家为市民从运动、情志、预防疾病等方面给出建议。

专家表示，惊蛰时节，大自然是最好的健身房。脱下厚重的冬衣，换上轻便的运动装，不妨去户外感受春天的气息。如果喜欢更有活力的运动，可以试试慢跑或骑行。在春风中奔跑，让身体的每一个细胞都充满活力；骑着单车穿梭在花海之间，仿佛置身于一幅流动的画卷。

春季属木，与肝脏相对应，肝主疏泄，喜条达而恶抑郁。因此，保持愉悦的心情是惊蛰养生的关键。如果感到压力过大，不妨试试深呼吸或冥想。找一个安静的角落，闭上眼睛，深呼吸，让心灵在宁静中得到放松。

惊蛰时节，虽然春暖花开，但气温变化无常，细菌和病毒也变得活跃起来。因此，健康防护不可忽视。出门时，记得带上一件轻薄的外套，抵御春寒的侵袭；在花丛中漫步时，注意防虫，避免过敏。惊蛰节气是过敏的高发季节，建议过敏体质者出门时佩戴口罩，减少与花粉和灰尘的接触。回家后，及时清洗面部和双手，保持皮肤清洁。

春季养肝从“头”开始

□本报记者 王路欣

惊蛰后，万物复苏，草木萌发，气温回暖。对此，潍坊市高新康复医院中医科主任张常明认为，梳头可以开窍宁神，闭目转睛可以养血柔肝，市民不妨试试。

张常明认为，常言道：“春梳头，一年通。”诸多中医养生专著中都强调了梳头的重要作用。特别是春天梳头，有助于疏泄肝气，还可以缓解春困。梳头时可以刺激到头部多个穴位，如百会、四神聪、太阳、玉枕等，能起到开窍宁神、升清降浊的作用。最佳的梳头时间是晨起后，睡前其次。此外，还可以根据自身情况选择相关经络进行重点梳理，如肝胆不适、情志不畅者可以多梳头部两侧的足少阳胆经，有助于肝气的疏泄。也可用手指代替梳子进行头部按摩。

俗话说：“久视伤血。”春季养肝应当避免过度用眼，否则严重耗损气血。现代生活中电子产品普及甚广，保护眼睛、防止用眼过度显得更加重要。目为肝之窍，闭目转睛可以保养肝肾之精血，也可以一定程度上排除杂念，静养心神。心烦意乱、工作忙碌时也可将此作为一种调节情志的简便方法。