



启动仪式现场 本版图片均本报记者 徐程 摄

朱凌云教授讲解春季养生关键



春天,控制情绪可以养肝

长三角一体化健康促进行动暨新民健康大讲堂巡讲启动

进入春分,万物生长,人体新陈代谢加快,上升的阳气与下降的阴气逐渐协调,养生应重在调和阴阳,舒导肝气,是春季养生的关键。昨天,长三角一体化健康促进行动暨新民健康大讲堂首场巡讲开讲。上海市医学会科普分会主任委员、上海中医药大学附属市中医医院内科主任医师朱凌云教授为观众们送上了中医养生“大餐”。

“鸡娃”控制情绪

春分时节,是人体肝气最盛的时候,此时肝气需要舒发,不能压抑。压抑会使肝气郁结,使人感觉烦躁、忧虑、情绪波动,并引发各种健康问题。中医说“百病生于气”,很多病都与情志不遂有关。

“上周我遇到一个老病人,带着女儿来看病调理身体。他私底下悄悄对我说,让我劝劝自己女儿,对子女的教育不要‘逼太紧’。”朱凌云感慨,现在的家长教育孩子确实很“心累”,女性的情绪病一般表现得比男性要强烈,情绪对身体的影响,在女性身上也表现得更为突出。

朱凌云还介绍,中医有一个方子叫逍遥丸,意思就是服了此药之后就能心情舒畅,随之变得开朗。很多女性都有服用过逍遥丸,逍遥丸由疏肝气和养肝两部分组成。平时在家,女性朋友也可以用玫瑰花泡茶饮用,加一点枸杞、菊花,帮助舒

肝养肝,缓解忧郁。为什么可以加菊花?朱凌云解释说,玫瑰有疏调肝气的作用,但性偏温,人发脾气时多半由于肝气太旺,配菊花可以抑制过旺的肝气。他建议每天泡茶可以用“10朵玫瑰、5朵菊花再加10克枸杞”。

“错补”损害健康

过年的时候,子女们孝敬老人,往往会送一根昂贵的野山参。但是,朱凌云更主张平时细水长流地进补,而不是盲目追求昂贵的药材。他给大家算了一笔账,比如10克野山参按照两三千元的价格来算,10天就吃完了;但同样的价格如果买生晒参,可以吃上一年,哪个效果更好呢?应该是生晒参。但是,如果得了急病,需要强心,那吃生晒参效果就有限了,建议有心脏病的患者家里可以备一点野山参粉。

现场观众咨询,哪些人是不适宜吃参的呢?朱凌云表示,人参是补气的,平时一直觉得气虚、乏力的人,比较适合吃参的条件。有些人也会觉得四肢困乏,但是舌苔腻,这些人群是湿气重,不适合吃参。

“我遇到过很多妈妈看到自己的女儿手脚冰凉,赶紧补点红枣桂圆。实际上很多人对手脚冰凉有着错误认识,四肢冰凉不等于寒性体质。”他表示,现代人饮食结构西化,肉食、烧烤油炸物吃得太多,这些都驱使人体往热性体质发展。通常这类

人身体是热的,手脚是凉的,脸上还常长痘。尽管桂圆、红枣有益气养血的作用,但性味偏温热,如果不是真正寒性体质的患者,是不适合经常吃的。普通人往往无法分辨自己到底是什么体质。建议最好由专业中医师根据个人体质和望闻问切来判断,给出专业的养生建议。

顺应“生发之气”

春季养生最直接最有效的方法莫过于食补,“补阳、少酸多甘、多果蔬”又是春季食补的三大重要原则。朱凌云表示,春季风大,中医认为风木克脾土,脾胃虚的人容易拉肚子。此时应当选择辛温发散的葱、香椿、韭菜、香菜等蔬菜,有利于升发阳气。

春分过后应纵情享受,朱凌云建议起居规律,适当锻炼。“有些人午夜12点以后还不睡,一天只睡五六个小时,看起来是够了,但随着年龄增加,睡眠越来越少,导致肝肾亏虚,影响身体健康。”他表示,春季多到户外踏青赏花,顺应春天的生发之气,可愉悦心情。同时,养生的效果不仅限于本季节,还要为下一季节打好基础。人体也是一样的道理,不仅要活在当下,更要为未来而活。健康不在年龄,年轻人也要注重健康养生。

首席记者 左妍



扫码看养生

本报讯(首席记者 范洁)深入贯彻实施长三角一体化发展战略,助力健康中国行动,昨天,“长三角一体化健康促进行动暨新民健康大讲堂巡讲”活动在地处青浦区朱家角镇的长三角(上海)智慧互联网医院启动。

本次活动由上海市健康促进委员会、上海报业集团指导,上海市卫生健康委员会、上海市体育局和新民晚报社主办,今年3月至7月举行。活动立足长三角地区,围绕“科学防疫、健康养生、全民健身、心理疗愈”等主题,走进沪苏浙皖开展健康主题巡讲、健康跑等活动,通过线下、线上相结合的传播方式,向市民传递科学养生、运动及营养保健等方面的健康知识,构建大健康生态圈,助力常态化疫情防控。

中国科学院院士、复旦大学附属中山医院院长樊嘉教授,中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光教授分别担任巡讲活动顾问、首席专家,上海多个领域的医学、体育专家参与。现场,上海市健康促进委员会

副主任、上海市卫生健康委员会主任郭惊雷表示,长三角一体化健康促进行动以健康巡讲活动为载体,开辟更广阔的合作空间和可能,不断推动示范区卫生健康一体化经验复制和推广。抓住长三角一体化发展的时代机遇,使沪苏浙皖三省一市卫生健康事业“共建共享共融”,让长三角地区人民有更多、更好的健康获得感。

上海市体育局局长徐彬,上海报业集团、新民晚报社和长三角示范区的青浦、吴江、嘉善三地代表出席启动仪式。

新民健康大讲堂由上海市卫生健康委员会、上海市体育局和新民晚报社于2013年1月联合创办,至今已举办了67届活动。

昨天首场巡讲《春分话养生健康恒久远》举行,上海市医学会科普分会主任委员、上海中医药大学附属市中医医院内科主任医师朱凌云教授为市民送上中医养生秘笈,新华网、澎湃、新民网、长三角公共卫生(网络)电台、健康云、安利云等联合直播。

本报讯(记者 马丹)申城今天早晨能见度欠佳,雾蒙蒙的天气让人发出疑问:昨天北方再起沙尘暴,是不是沙尘远道而来?气象专家解释说,今晨本市能见度较低,主要是因为雾的关系,大部分地区出现的是能见度低于500米的雾,中午前还伴有轻度霾。和上次的沙尘暴相比,此次沙尘暴强度很弱,持续时间也不会太长,对上海不会产生明显影响。“一方面,导致沙尘天气的冷空气势力偏北,上海低空主要受西南气流控制,北方沙尘对上海无直接输送;另一方面,近地面上海以东风为主,阻断了沙尘向上海传输的通道,因此沙尘对上海无明显影响。”据上海中心气象台预报,受冷暖空气影响,傍晚到上半夜,本市天气转阴有时有阵雨,半夜起阴有阵雨或雷雨,局部还会出现短时强对流天气,一场春雨又将把轻度霾“冲刷”干净。

气象专家提醒,本周冷暖空气交汇频繁,申城天气基本被雨水“承包”,几乎天天有雨。其中,周二受冷空气影响,气温会跌近10℃,最高气温预计会从今天的24℃跌至15℃,气温起伏较大。周三开始气温会稳步回升至“2”字头,但周末新一轮冷空气到访后,气温会再度下调。

今夜开始雨水又来 北方沙尘不「入沪」

中国气象局环境气象中心高级工程师饶晓琴介绍,27日起源于蒙古国的沙尘,到28日中午已影响到我国西北地区、华北、东北地区西部。中央气象台的信息显示,28日白天,新疆南疆盆地和东部、青海东北部、内蒙古大部、甘肃河西及东部、宁夏、陕西中北部、山西、河北、北京、天津、河南北部、山东、辽宁中西部、吉林西部、黑龙江西南部等地有扬沙或浮尘天气,涉及15个省份。

据新华社北京3月28日电 从27日起,内蒙古及华北北部等地出现浮尘或扬沙,其中多地出现沙尘暴,空气质量“爆表”。记者从中央气象台获悉,北方大部地区28日仍受沙尘困扰,局地有沙尘暴出现,从28日夜间起大部地区沙尘强度将减弱,空气质量改善。



新民随笔

明前春日思刀鱼,骨软如绵鲜落眉。众里寻他千百度,海江洄游何时归。每逢清明前夕,“长江三鲜”之一的刀鱼都会让不少人牵肠挂肚,但如今,市场上却难觅踪影。

找不到就对了——两年前,国家就已停发长江刀鱼专项捕捞许可证;今年1月1日,长江流域重点水域全面启动“十年禁渔”。

还在卖正宗江刀的,必是“顶风作案”。

刀鱼,春季从浅海逆流而上,至长江产卵,游到靖江段,盐分淡化,肉质鲜美。从近海捕捞的海刀,未经洄游,口味略逊。眼下能买到的,就是海刀。

既然江刀不能捕捞,能否走养殖之路?探索早已起步,但刀鱼脾气暴躁且挑食,生长环境又复杂,人工养殖难度颇大,离量产仍有一段路;口味还还原度,也有变数。

这可急坏了一些老饕——还有机会尝到那“鲜掉眉毛”的佳肴

相见不如怀念

曹刚

吗?别着急,现在只能等。保护长江事关重大,口腹之欲先忍一忍。

十多年前曾走访靖江,对俗称“迷魂阵”的渔网记忆犹新——网眼直径不足两厘米,连刀鱼幼苗也不放过。彼时,滥用电拖网屡禁不止,恰似一道道夺命屏障,将途经活物“一网打尽”。还有人为了抢生意,守在长江口过早捕捞,刀鱼刚洄游到半路,就被无情“截杀”。采访中,渔民老刘面对浑浊江水连声叹气的画面,至今挥之不去。

滥捕加污染,江刀告急!年产量从1973年的3750吨降到1983年的370吨,2002年后不足百吨,2011年仅12吨。如果不是清明后骨硬如铁,不再美味,也许早已灭绝。同属“长江三鲜”的鲥鱼,上世纪就已消失。食客只不过少了一道美味,长江却永远失去一个珍稀物种。

禁捕,为了保护。中国科学院院士曹文宣说,禁渔的目的

是修复长江生态,“结合河流栖息地修复、污水排放管理、化肥农药限制等措施,长江水域生态系统到2035年会修复到最佳状态。”

或许不用等到2035年,江刀就能重回餐桌。到那时,我们决不能再犯过度捕捞和破坏环境的错误,须严控准入门槛,配合有效监管,在保护种群和享受美味之间,找到平衡点。

长江禁渔十年,相见不如怀念。做足种群保护,相约再去尝鲜。

江苏银行上海分行
三年期个人定期存款
4.125% (1万起)
详询江苏银行上海分行各营业网点
021-22258243 021-22258242