

新年第一个节气 记住“三三”养生法



立春，是二十四节气中排在前面的节气，指太阳到达黄经315°，表示春天的开始，也是新一年来到。建议立春养生应“三要”“三吃”，即要防病、助

阳、调肝；多吃韭菜、香椿、荠菜。

防病 助阳 调肝

古谚语：“百草回芽，旧病萌发。”可见立春后是疾病多发的季节。春天的多发病有肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗死、精神病等。因此，对于有肝炎、过敏性哮喘、心肌梗死的患者要特别注意调养预防。

首先要注意适时增减衣服，尤其是由冬季转入初春，乍暖还寒，气温变化又大，过早减掉冬衣，一旦气温下降，就难以适应，会使身体抵抗力下降。加之阳气日渐生发，容易引发各种呼吸系统疾病、冬春季传染病及宿疾。

很多人崇尚冬季进补，但是立春后进补要适度，否则补过了容易困厄

阳气。立春后，不论是食补还是药补，进补量都要逐渐减少，以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、升发、条达的季节特点。

按五行学说，春属木，与肝相应。有些肝病会在春天加重，所以立春调肝很重要。

春韭 香椿 荠菜

正月葱，二月韭。农历二月韭菜生出的第一茬新芽最具营养价值。韭菜富含钙、磷、铁等营养元素，能够降低血脂，对缓解贫血等症大有益处，其中的纤维素能够促进肠胃蠕动，对人体十分有益。

韭菜又名起阳草，中医认为它性温、味辛咸，能够促进血液循环，起到保养阳气的作用，对春季保健十分有益。韭菜虾仁蛋是一道口味鲜美的炒

菜，先放入虾仁，再放入鸡蛋，最后放入韭菜略炒即可，对提高性欲、治疗四肢乏力等有一定效果。

香椿上新抽出的嫩芽，富含蛋白质、维生素、粗纤维、胡萝卜素，中医则认为香椿有清热解毒、健脾理气的功效。

香椿的嫩芽可以做汤，也可将其洗净切碎后，混入鸡蛋拌匀，炒成喷香的“香椿鸡蛋”。此外，还可以加入少许盐稍加腌制，做成调味的凉菜。

麦田里荠菜最先发出新芽，不仅味道鲜美，而且营养丰富，有健胃消食、明目的作用。荠菜煎水还可以帮助降血压，肠胃不好的朋友食用荠菜也有保健的作用。荠菜的做法最多，可以配肉末、虾仁，包成馄饨、饺子、包子、春卷，也可以清炒、凉拌等。

上海中医药大学

我的血液怎么有点“黑”？

绝大多数人认为血液的颜色应该像番茄酱一样红艳艳。不少患者一旦在医院抽血发现自己的血液颜色“不正常”，就会十分紧张。

首先，我们要简单了解一下人体内血液的种类。人体内的血液可以分为动脉血、静脉血还有末梢血，末梢血其实是动静脉混合血。动、静脉血最主要的区别就是动脉血中血氧含量较高，所以呈鲜红色；静脉血中二氧化碳含量较高，呈暗红色；末梢血是两者的混合物，颜色也相对比较鲜艳。

有的患者看到自己暗红色的静脉血时，会认为自己的血比较“黑”。

这是因为，平时我们受点小伤，流的基本都是末梢血，比静脉血鲜艳。因此，当大家看到有点“黑”的静脉血时，不要焦虑，那是正常的颜色。

不过，血液除了鲜红色和暗红色之外，还会出现一些别的颜色，这些颜色能提示一些我们身体的疾病。

牛奶样血。出现这种情况的主要原因是甘油三酯过高。通常情况下，不是全血一抽出来就能看出来是乳糜血，而是在放置一段时间后，沉淀或者分离后，才可以看出来。此时，上、下分层是非常明显的，上层为白色浑浊状液体。血脂浓度越高，白得越明显。另外，抽血前吃油腻的食物

也会出现乳糜血，白血病患者的白细胞高也有可能导致牛奶血。

黄褐色血。全血经过沉淀或分离后，上层液体可能呈黄褐色透明状。出现这种情况的原因一般是血液中总胆红素浓度增高，最常见的是黄疸患者的血液标本。肝脏疾病患者血液颜色也会呈现黄褐色。

暗紫色血。一般来说，健康人群的血液呈红色或暗红色，暗紫色血意味着缺氧了。患有先天性心脏病、肺源性心脏病的患者，血液呈暗紫色，这并不是说血脂高，而是血液缺氧所致。

奉贤区中心医院检验科 赵剑

吃红薯养生 有科学依据吗



网上盛传红薯能抗癌，我翻阅了相应的书籍，结果发现，在正规的论文中明确提到红薯能抗癌的少之

又少，而大部分研究反而集中在红薯叶以及红薯茎的抗癌作用。一些报纸对于红薯抗肿瘤提及较多，但未看到很详细的科学研究数据来证实。

还有一个很有意思的例子，我曾经去夏威夷旅行，当地有一道名菜叫Lualua，又叫捞捞菜，它就是用红薯的叶子包裹着猪肉烹制的美食。当地人做菜只要红薯叶子，而红薯则统统被扔了。

红薯虽然被盛传能抗癌，但是否真的天天吃红薯就能防癌，还真的需要斟酌一番。

上海市中医医院肿瘤五科主任 朱为康

中风后失语 “三心”助康复

耐心 对中风后失语患者来讲，不能交流常令他们感到灰心和沮丧，这势必会影响疾病的康复。这时可以用其它方法来表达意愿和感情，且多数患者不能讲话只是暂时的，只要训练得当，语言功能是完全可以恢复的。

失语患者虽然在表达上有缺陷，但多数智力是正常的，能听见或理解别人所说的内容，所以在他们面前讲话要自然轻松，不要刻意改变以往的

表达习惯。另外，语言是能够重新学习的，只是进展很慢，因此要给患者以足够的信心和鼓励，交流时要有耐心，鼓励患者主动、积极说话；对于一些难以理解的内容，要多次、重复进行揣摩，要像教婴幼儿说话一样，耐着性子，慢慢引导患者学讲话，逐步提高患者康复信心。

细心 可以对患者进行合适的训练，如玩积木、猜字谜等，并鼓励家人

或朋友一起参与，但在训练内容和时间上要循序渐进。早期阶段，练习讲话不能太久，因为这样容易使患者厌倦，可鼓励患者用多种形式来表达交流，如打手势、写或画、使用交流板、制作交流卡片和交流册等。如果患者恢复到能讲话，就要尽量让他多讲，可通过各种方法刺激他的兴趣，如大声朗读、听收音机、看电视、玩游戏等。一点一点积累，最终让其恢复语言功能。

关心 一是尽力去理解患者所说的每一件事，哪怕是一个动作；二是教学讲话时，语气要缓慢、清晰，从简单到复杂；三是鼓励患者用手势、画画或者卡片进行交流，需要时可以协助患者到现场完成他所要表达的意思；四是把重点放在患者具备的能力上，任何时候都要尽可能避免使患者烦心的事，多关心患者的心理，心理健康比身体健康更重要。 黄震海

解读身体发出的“怕冷暗号”

我们的身体能感知气温的升降和环境的冷暖，但当怕冷的感觉与环境温度降低无直接关联时，常常是身体本能地传递的求救暗号。那些长时间、反复出现的，却不伴有发烧的“怕冷”应得到大家充分地重视。

胃寒 稍微吃点生冷食物、喝点绿茶就会感觉胃中寒冷不适，甚至胃脘冷痛，不少人都有这个问题。如果既往没有这种情况，近期突然发生，可能与过食生冷，胃脘受寒有关。如果反复发生，则可能是脾胃虚弱，阳气不足的表现。

腰冷 中医认为“腰为肾之府”，肾阳亏虚，可见腰部怕冷，可伴有腰膝酸软。腰部的损伤，腰肌肉劳损、腰椎间盘突出等，导致阳气运行受阻，也可见腰部怕冷。

老寒腿 在天气变化或季节更替时，气温降低、血管收缩，血液循环

障碍更加明显，阳气运行受阻，膝关节及以下会显著怕冷甚至疼痛。

四肢发凉 中医学将四肢发凉称为“四逆”，通常是由于饮食不当，营养缺乏，阳气不足所致。对此情况若置之不理，体质将进一步下降，导致更严重的健康问题。 邹婷婷

食滞问题可大可小 必要时需就诊

春节假日美食当前，很容易一不小心就吃多了。一般人认为食滞就是吃撑了，只要喝粥或者口服一些中成药就可以了，无需引起重视。事实上，食滞问题可大可小，必要时须寻求医生的帮助。

食滞被中医称为食积，多是由于饮食不当、损伤脾胃导致。其轻者主要表现为胃脘胀满、恶心想呕。一般通过禁食或口服保济丸、整肠丸等药物即可缓解。但对于一些暴饮暴食、大量喝酒或进食海鲜的人群，如果突发腹痛难忍、发热，腹部出现瘀斑、呕吐、脂肪泻等症状，就必须警惕急性胰腺炎发生，这时必须及时就医。

刘毅