

“春风十里不如你”，早春的风远没有你想象中的温柔，它看似可以吹绿大地，但是一样可以吹出很多疾病。

《黄帝内经》记载：春伤于风，夏生飧泄。意思就是，风为春季的主气，当气候变化异常，六邪发生太过或者来的不是时候，再加上人体本身正气不足，就容易感受风邪而导致风湿、风热、风寒等问题。

早春时节，警惕春风的“温柔一刀”



外邪多依附风入侵人体

中医认为，风邪为六淫之首。中医专家说，风邪是诸多外感因素的先导，因而《素问·骨空论》有“风为百病之长”“风者，百病之始也”等生动的说法。即风为春季的主气，但当其太过可使人患病。而且寒、湿、燥、暑、热等外邪，多依附于风而入侵人体，引起风寒、风热、风湿等问题。

专家说，通常风邪为外风和内风两种。外风由自然界风邪侵入而致，内风则多由脏腑功能失调，气血逆乱而生。春天阳气升发，更易出现肝阳上亢、肝阳化风的情况。实际上，早春的风乍暖还寒，这时候的风很是尖利，夹带有冬天

的阴寒，它就像无形的刀剑，很容易伤人。

风邪致病有三大特点

- 1.风邪具有升发，向上向外的特性。

风邪常伤人头上部和肌肤，而见汗出、恶风、头痛、颈项僵硬、颜面浮肿等症状。《素问·太阴阳明论》中“伤于风者，上先受之”指的就是这个意思。春天昼夜温差大，且潮湿多雨，适合病毒、细菌繁殖，加上春天户外运动增多，人们容易出汗而后伤风，出现感冒、头痛等症状。
- 2.风邪发病急，变化快，病位行走不定。

中医认为，如果风邪侵犯关节会导致关节游走性疼痛，好像风行走不定；风邪犯表，蓄积肌

肤导致皮肤团片状突起、瘙痒，时起时伏，发无定处，民间形象地称之为“风团”。故《素问·风论》：“风者善行而数变。”可以说，过敏性疾病多与风有关，比如哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹等。这些疾病起病迅速，病情变化快，中医治疗这类疾病时多要疏散风邪。

3. 风性主动，致病多动摇不定。

凡眩晕、震颤、四肢抽搐，多属“风胜则动”的病变。专家指出，春天发热性传染性疾病也比较多，会出现热盛动风的表现，比如惊厥。老年人，特别是素有高血压，平时性子急躁者，春天阳气升发，更容易出现肝阳化风、阴虚风动等内风的发作，出现眩晕、偏瘫等中风的症状。

早春还是宜避风头

既然春季风邪为患较多，我们就要注意避风。有道是“虚邪贼风，避之有时”，这样可减少我们得伤风感冒、风湿痹证。专家认为以下三点值得注意：

- 1.注意保暖——避外风

俗语说，二月莫把棉衣撤，三月还下桃花雪。“冷惊蛰，暖春分”。惊蛰过后万物复苏，但乍暖还寒，气温起伏不定。此时尤其注意保暖——避外风。现在天气早晚凉，温差接近 10℃，因此切记要随时增减衣服，注意保暖，特别是关节、颈部、背部、腹部等，这也是“春捂”的含义所在。这样可以减少我们得伤风感冒、风湿性关节炎的机会。
- 2.注意脾胃——减少过敏

春季百花盛开，粉尘、真菌繁殖，各种致敏原增多，过敏性疾病的发病率也明显增加。当然，过敏性疾病的增加和我们自身的免疫功能也有很大关系。脾胃功能的强弱常常关系到免疫功能是否正常。适当锻炼可以调整我们的脾胃功能，增强体质。清淡饮食，可以减少脾胃负担，促进脾胃功能。所以春季少食或勿食如海鲜、煎炸食物等燥热惹痰生风之物。
- 3.注意心情——平息内风

春季气温波动，东边日出

西边雨，时常有阴雨潮湿天气，人的情绪也容易受到影响，进而影响到血压、血糖。此时需要注意饮食清淡、保证充足的睡眠，还要调控好心情，这样才能减少“内风”。

《黄帝内经》告诉我们，春天多去野外散步、踏青，促进人体阳气正常的生发；多鼓励而少批评惩罚，不要大悲大喜。这样就可以保持人的心情舒畅、气血流通，减少“内风”的发生。

Tips：药膳推荐

- 1.桑菊茶

用料：桑叶 10g，菊花 10g，蜂蜜少许。泡水当茶饮。

功效：桑叶其性寒，味甘苦，有疏散风热、清肺润燥、清肝明目的功效。可治疗风热感冒、肺热燥咳、头晕头痛、目赤昏花的病症。
- 2.杞叶猪肝汤

用料：枸杞叶 50g，猪肝 100g，生姜切丝、葱切花、蒜切片，食盐、酱油、芝麻油少许。

做法：猪肝切片，加葱、姜、蒜、生粉、食盐、酱油、芝麻油适量拌匀；水热开后下猪肝，大火煮至猪肝断红，加枸杞叶，加盐适量起锅。

功效：枸杞叶苦甘，有补虚益精，清热，止渴，祛风明目的功效。猪肝也有补肝明目，养血之效。

禁忌：该汤偏凉，脾虚少食。

常做手指操，远离扳机指

玩游戏、聊天、看视频……现代人每天手机不离身，对于大部分年轻人来说更是无时无刻都想玩。

要预防狭窄性腱鞘炎，玩手机不应过度，每天可在家做五分钟手部康复操（手指操）——

- 1.转揉手指：拇指食指捏住手指，向前向后捏转并拉伸，最后上下压手指。一天两次，早晚各一次，一次

- 10组。
- 2.合掌上下、左右压:肩部稍往上抬，屈手肘，两手合掌置于胸前，手腕向下旋转，十指指尖指向地。再回到刚开始的姿势，合掌置于胸前，一手压向另一手。每天两次，早晚各一次，一次 10 组。
- 3.手腕放松：10 指相扣置于胸前，使手腕顺时针或逆时针旋转，每天两次，早晚各一次，一次 10 组。

- 4.压手腕：将需要压的手平举，与肩相平，手腕自然下垂或翘起来，另一手抓住需压腕的手背或手掌用力向自己身体方向压。每天两次，早晚各一次，一次 10 组。
- 5.上肢反手相扣往上举：十指相扣，反手，平举手臂，双眼看着手背，双手往上摆的同时，抬头，双眼视线不能离开手背。每天两次，早晚各一次，一次 10 组。



为什么啤酒要大口饮用？

喝啤酒应大口大口地饮，一口气喝到只剩下泡沫为止，而不像饮白酒、黄酒那样适宜慢饮细啜。这是因为：

◎啤酒刚倒入酒杯时，麦芽香非常浓郁、很是诱人，但时间一长，香气就挥发掉了。

◎啤酒刚倒入酒杯时，有丰富的泡沫，这些洁白、细腻的泡沫能减少啤酒花的苦味，减轻酒精对人的刺激，但时间一长，泡沫就消失了。

◎啤酒中二氧化碳

倒入酒杯时，能从杯底升起一串串很好看的二氧化碳气泡。啤酒中的这些二氧化碳饮入口中，有麻辣刺激感，令人有一种爽快的感觉。尤其是在大口大口喝进啤酒后，容易打嗝，给人一种舒适、凉爽的感觉。

◎啤酒的最佳饮用温度在 8°—10°左右若倒在杯内的时间过长，其酒温必然升高，酒香就会产生异味，而使苦味突出，失去爽快的感觉。



世界青光眼周在即：爱尔眼科联动全城防治青光眼

青光眼已成为世界首位不可逆性的致盲疾病，眼科医生提醒，及时诊断并配合进行治疗，可帮助患者预防青光眼对视力造成进一步损害。

每年 3 月的第二个礼拜是“世界青光眼周”，为了提高大众对青光眼的认识，衡阳爱尔眼科医院将举行“关注青光眼，明亮迎未来”系列活动，青光眼专家将展开专题讲座，讲解青光眼的治疗和日常护理，参与活动均可领取精美礼品，并享受相关检查优惠。

活动报名及详询：8239955/

18974738806，科普讲座具体时间安排如下：3 月 9 日上午 9 点，衡阳爱尔眼科医院 6 楼会议中心；3 月 6 日上午 9 点，耒阳爱尔眼科医院 8 楼大会议室；3 月 6 日上午 9 点，珠晖区临江社区爱眼 E 站。

同时，专业医疗团队还将在全城范围内进行社区义诊活动，帮助市民更好地了解 and 防治青光眼。社区义诊具体时间安排如下：3 月 5 日，雁峰区胜利山社区；3 月 6 日，珠晖区临江社区；3 月 7 日，雁峰区南三角线社区；3 月 8 日，蒸湘区冶金社区；3 月 9 日，蒸湘区衡邵社区。