

春分至， 疏肝健脾正当时



疏肝健脾正当时

新华社发 朱慧卿 作

“春雨惊春清谷天”。3月20日，春天的第四个节气“春分”就要来了。在中医看来，在这莺飞草长的仲春时节，养生防病亦应顺应自然，疏肝健脾正当其时。

《春秋繁露》中说，“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平”。春分时节，气候由寒向温过渡，虽然自然界阳气升发较旺，气温快速回升，但寒流不时来袭，昼夜温差依然较大。

首都医科大学附属北京中医医院主任医师韩强说，春分时节具有“阴阳各半，寒热交争”的特点，加之“春气升发”，人体易出现阴阳失衡、气机失调等状况。

常见的困扰之一便是情志疾病。根据中医理论，春季与五脏的肝相应，春分阳气升发，人体若肝阴不足，则易出现肝阳上亢或肝气郁结的相关症状，表现为头晕、失眠、抑郁、焦虑、胸闷、肋痛等。

同时，春分后雨水渐多，易使湿气困脾，而此时人体内里相对虚寒，脾中阳气不足，致使出现脘腹胀满、乏力的症状。忽冷忽热的气候也易使人伤风着凉，出现感冒、咳嗽等。

“春分时节，养生防病的核心在于调和阴阳、疏肝健脾，以顺应自然界‘阴阳各半’的平衡状态。”韩强说。

专家建议，春分时节继续保持“春捂”的习惯，重点护住颈背、腹部，不可骤减衣物，以防风寒之邪乘虚而

入；早就寝，并早早起身，于庭院中散步，舒缓身体，以使神志勃发。春分肝气旺盛，而肝主疏泄，应调畅情志。

韩强介绍，对于气机不振的患者，中医在开方时，会适当增加升发阳气的中药，比如柴胡、葛根、升麻；对于容易生气、烦躁的患者，也会用郁金、青皮、白芍等调节肝气。

饮食方面则应注重健脾祛湿，顺应天时食用具有升发特性的食物，如韭菜、豆芽、香椿等。考虑到肝气过旺会有损脾的功能，可增加山药、红枣、小米等食物以健脾益气。

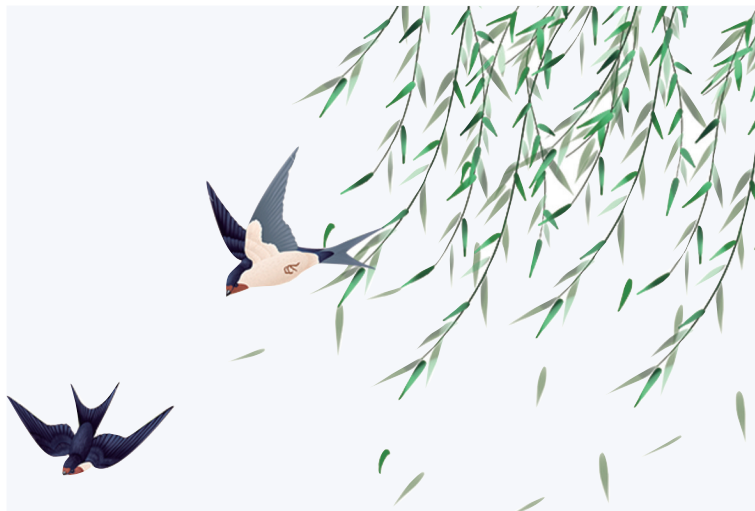
顺应节气变化养生，还需“动静结合”。春分时节春暖花开，正是户外活动和锻炼身体的好时机。

湖南中医药大学第一附属医院心血管内科主任医师谭超认为，此时运动宜舒缓柔和，八段锦是优选，可疏通肝气，助阳气升发，缓解春困；慢跑、散步则能促进气血循环，温和提升免疫力；放风筝、登山远眺则可舒展筋骨、放松眼部。

“调和身体状态，还可选用温和的代茶饮。”谭超介绍，菊花决明子茶可疏肝明目，缓解春季眼干疲劳；陈皮茯苓茶能健脾祛湿，改善腹胀困乏；连翘薄荷茶则可疏肝调神、清新醒神，有助减轻春困。

俗语说，春分不养，一年白忙。趁着阳气升发，让身体与自然同频共振，方能不负春光，健康常在。

新华社记者 田晓航 帅才



美味野菜有风险 怎样安全吃

新华社北京3月18日电 开春“打野”，挖野菜成了不少人的“春季限定”户外活动。一些网友甚至表示，“挖野菜才是春天正确的打开方式”。野菜虽美味，但误食野菜引发的中毒、过敏等问题，必须引起高度重视。

最近，有网友发视频称，自己错把有毒的“漆树芽”当“香椿芽”食用，“已中招”。今年第一批食用“野菜”的受害者，用自身经历再次提醒，食用野菜务必谨慎。

当心有毒植物“撞脸”野菜

春天来临，积蓄了一冬力量的野菜，蓬蓬勃勃，可着劲儿生长。在滩涂、树林、湿地乃至路边，随处可见它们的身影。

“普通人亲近自然、享受田园生活时，千万不能随意采食野菜。”湖南农业大学园艺学院教授黄科说，“有毒植物‘撞脸’可食用野菜的种类，起码有上千种。作为专业人士，也很难通过肉眼准确辨认。”

黄科说，常见的容易被当做野菜的有毒植物，主要有毒芹、毒蒿、断肠草等，它们外观分别与水芹、艾蒿、金银花非常接近，极易混淆。

北京友谊医院营养科副主任营养师毕研霞说，有些野菜存在毒素蓄积问题，比如许多人都爱吃的香椿，本身就含有亚硝酸盐，久放后毒素含量会急剧增加。因此，新鲜香椿食用前，务必要沸水焯烫，存放时间也不宜过久。

安全吃野菜有“四不”

“野菜虽好吃，但即便是无毒野菜，也不宜敞开来吃。”毕研霞说，野菜若食用不当，极易引发身体不适，甚至危及生命。

据专家介绍，多数野菜纤维粗硬且含量高，容易刺激胃肠黏膜，连续过量食用会加重胃肠负担。胃部有炎症的人群过量食用荠菜、竹笋等，会加重炎症。马齿苋、灰灰菜、槐花等野菜含致敏物质，过敏体质者食用后易出现皮肤斑

丘疹、红肿瘙痒、面部刺痛等不良反应。

专家建议，食用野菜需遵守以下原则：

“四不原则”。不熟悉的野菜不吃；受污染的野菜不吃；存放过久的野菜不吃；不长期、过量食用野菜。

清洗彻底、焯水。食用野菜，需用清水反复冲洗干净。部分野菜需要沸水焯烫1-2分钟，以去除亚硝酸盐、生物碱、皂苷等有毒物质。

适量食用。健康人群单次食用建议不超过200克，每周不超过2次。老人、孩子、孕产妇，胃肠功能较弱、肾功能不全，以及过敏体质者要慎食野菜。

野菜中毒应急处置“三步法”

北京友谊医院急诊医学科副主任医师芦照青说，野菜中毒属于食物中毒，潜伏期通常很短，少数情况下可长达数天，需密切观察是否出现心律失常、肾功能异常等症状。

专家介绍，野菜中毒症状主要包括剧烈呕吐、腹泻、腹痛等，有些还会伴随头晕头痛、呼吸困难、心慌气短等症状。

如遇野菜食用中毒，可按这“三步法”处理：

立即停食，催吐排毒。患者意识清醒且吃下野菜不超过4-6小时，可先大量饮用温水200-300ml，用手指刺激咽喉部催吐，尽量排空胃内容物。

尽快就医，带上样本。样本能帮助医生快速判断毒物，开展针对性治疗。

开放气道，防止窒息。在等待急救时，应让患者侧卧，防止呕吐物堵塞气管，密切观察呼吸心跳。

专家提醒，切不可盲目“解毒”。在没有确诊前，不要喝牛奶、豆浆等，以免加重肝肾负担或加速毒素吸收。也不要轻易用止泻药，强行止泻可能导致毒素滞留，加重病情。

记者 李佳巍 周勉

