

女性春季如何防病养生

在万物生长、繁花似锦的春天，女性应该如何防病养生？河南省焦作市中医院妇产科主任刘利娜从中医的角度跟女性朋友分享一些方法。

刘利娜表示，很多“女人病”都与虚有关。春季自然界的阳气升发，最适合体质虚弱的人借用大自然的阳气来保健。“一是女性肾虚导致月经失调。女性胞络系于肾，妇科疾病的发生与肾功能不密切密切相关。二是肝虚诱发妇科疾病。女子以肝为先天，肝主疏泄，调节一身之气。临床中，很多女性由于情志失调导致肝的疏泄功能失常，耗伤肝气，从而引发月经失调、乳腺结节等多种疾病。三是脾虚引发气血不足。中医认为，脾为后天之本、气血生化之源。脾运水谷化生气血，充盈于冲脉，月经则正常。所以调理女性气血不足，从脾胃入手是很重要的一个方面。”刘利娜说，“中医认为，女性从35岁开始卵巢储备功能

下降，到了42岁，衰老加速，明显体现在脸上，出现面部黄褐斑，这与气血不足或者肝肾阴虚有关。这一阶段的女性朋友，应慎重对待这些虚病，抓住‘春养’好时节进行中医调养。”

刘利娜认为，春季女性防病养生，一定要保养阳气。中医养生学认为“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”，人体要顺应这种气候的变化，打好一年健康的根基，尤其应注意保养阳气。以穿衣为例，上半身为阳，下半身为阴。春夏之际，宜先减下衣，后减上衣；以饮食为例，可适当吃葱、姜、蒜、韭菜等，不仅能驱散风寒，还有助于体内阳气升发；以药物补养为例，气为阳，血为阴，春季宜服益气升清之品；以运动为例，动为阳，静为阴，春季宜适度增加运动量，但不要大汗，以免耗伤阳气。

“风是春天的主气，此时寒气逼人，风寒多会同时出现，如若风邪入侵，人的头

部、肺部最先受到损害，易引起头痛、发热、咳嗽等症状。随气温变化及时增减衣物，风大时尽量减少外出，还要注意戴好口罩、帽子，以避免风邪直接从口鼻侵入人体。春天宜早睡早起，有助于阳气升发。经常熬夜、睡眠不佳对女性的影响特别大，除了会导致月经不正常，还会造成皮肤状态差、气血不足、身体机能下降，影响肝、脾、肾功能。”刘利娜说，“还有一种适宜女士养生保健的方法——梳头。梳头的时候，可从前额的发际线梳到后颈的发际线，每天坚持，可振奋督脉的阳气，帮助膀胱经排除体内的垃圾，疏通胆气，可使人心情舒畅、健脑怡神，是一种非常适宜女士的养生方法。”

刘利娜表示，随着现代生活节奏加快，工作压力增加，很多女性朋友春季会情绪不稳定，表现为急躁、焦虑、沮丧，容易导致疾病的产生。因此，女性特别要注意调理、管理好自己的情绪，注重心理

养生。

“许多常见的妇科病都是由心理健康问题导致的，所以女性心理养生很重要。春天来了，不妨多听听舒缓的音乐，多和朋友去大自然中走一走，有利于疏肝解郁、缓解压力。在工作中，要拿得起、放得下，不要太计较得失。”刘利娜说，“如果心情得不到缓解，不妨试一下中医穴位疗法——揉膻中穴，膻中穴位于人体前正中线与两乳头连线相交处。中医讲‘气会膻中’，膻中穴可以治疗与气相关的疾病。一些女性在心情不舒畅的时候，轻轻触摸膻中穴会有疼痛的感觉。揉按膻中穴，有助于气机的畅通。具体做法：坐位或仰卧，用拇指螺纹面着力，定在膻中穴上，其余四指轻扶体表或握空拳，腕关节轻轻摆动或小幅度旋转，使着力部分带动该处的皮下组织进行反复不间断揉动。”

据《焦作日报》



4月7日，在浙江省金华市金东区多湖街道金都美地社区党群服务中心，老人通过刷爱心卡享受理发服务。老人刷一下爱心卡，就能在家门口享受体检、理发、洗澡、剪指甲等诸多服务，在爱心商家消费还有打折优惠。

金华金东区养老服务“爱心卡”目前集纳了社保卡、优抚卡、医疗卡等多种功能，还链接了各类提供养老服务的“爱心商家”，能满足老人补贴发放、上门诊疗、生活照料、家政服务、健康护理等多方面的需求。

新华社记者 徐昱 摄

协和专家： 多种春花 具有中医养生功效

北京协和医院中医科副主任宣磊介绍，春天的许多花朵不仅赏心悦目，还秀色可“餐”，从中医角度具备一定的养生功效，可根据自身体质加入日常饮食。

宣磊介绍，樱花味辛性平，花叶均可入药，有止咳、平喘、润肠功效。如使用樱花鲜品或干品制作樱花茶，有助于消除疲劳、改善焦虑情绪。玉兰性味辛温，花香扑鼻，有祛风散寒、宣肺通鼻功效，用于头痛、鼻塞、慢性鼻窦炎、过敏性鼻炎的辅助治疗。玉兰花有多种食法，花瓣可炒肉或酿制肉丸，还可制作玉兰花饼、玉兰花蛋羹等。

春花中的迎春花和连翘均颜色鲜黄夺目，两花形色相似。宣磊介绍，迎春花的花瓣通常为6枚，花朵朝上开放；连翘则有4枚花瓣，朝下开放，能结果实。这两种花入药皆有清热功效，日常可每次3克到5克代茶饮。迎春花有抗菌、抗炎活性，能疏肝解郁、活血通经、清热解毒。连翘经加工泡制成连翘茶，可生津解毒，清热泻火。

据新华社

医者说

失眠障碍知识知多少

□ 程秋凤

失眠障碍是指尽管有适当的睡眠机会和环境，依然出现睡眠起始或睡眠维持困难，导致个体对睡眠时间或质量不满足，并存在日间功能受损的一种主观体验。典型的日间症状包括疲劳、情绪低落或易激惹、周身不适和认知功能受损。失眠障碍是临床最常见的睡眠疾病，通常而言，失眠障碍的患病率随年龄增长而增加，荟萃分析显示中国普通人群有临床意义的失眠患病率为15%，女性高于男性。长期严重失眠给患者的身体、生活、人际关系和工作带来负面影响，严重的可能会导致意外事故发生。

失眠作为一种症状通常是指睡眠的时间不足(比实际需要的睡眠时间短)或

睡眠质量差。虽然多数人每天需要睡眠7—8小时，但有极少数健康人(约1%)每天睡5小时也感觉良好。俗称的失眠是指没有平时睡得好或准备入睡但睡不着，一般量化标准定义为：中老年人超过30分钟才能入睡(入睡潜伏期延长)，或提早醒来(早醒)，或夜间醒后超过30分钟才能再入睡(入睡后清醒时间延长)，或兼而有之；在儿童和青年人，这些量化标准定义值如果超过20分钟即认为具有临床意义。若这些情况发生不频繁则视为失眠症状，若频繁发生但不满足失眠障碍的诊断标准(频度、时间和功能损害)则称为亚临床失眠，若频繁发生且影响日间功能则称为失眠障碍。失眠障碍是对需要特别注意的引起不良后果的失眠症状的诊断学名称。

引起或诱发失眠的原因众多，常见的有：遗传因素、社会因素、心理因素、环境因素、生理因素、精神疾病、神经系统疾病和躯体疾病、药物与食物因素等。

由于失眠障碍是一种具有慢性、复发性或持续性倾向的睡眠障碍，所以一旦出现即需要积极治疗。治疗失眠障碍的短期目标是改善睡眠质量或睡眠时间，使总睡眠时间>6小时或睡眠效率>80%；改善睡眠相关日间损害，如精力不足、注意和记忆力下降、学习困难、疲劳或躯体症状等。

失眠障碍治疗主要包括非药物治疗和药物治疗两大类。非药物治疗主要包括失眠认知行为治疗(CBT-I)、物理治疗和中医技法治疗等。在失眠障碍治疗过程中，个体化治疗通常是最需要遵循

的策略。CBT-I是治疗成人(包括老年人)短期或慢性失眠障碍的首选方案之一，即使已经接受药物治疗的患者，也应当辅以CBT-I。目前临床常用的策略是CBT-I与药物治疗，可以克服CBT-I起效比较慢的缺陷，能够在治疗的起始阶段就取得高于单独使用CBT-I或药物治疗的效果，特别是对于入睡困难症状比较突出或长期药物依赖的患者，采用联合治疗方式可取得显著治疗效果。通常在维持一段时间后，逐步减少药物种类与剂量直至停用，仅使用CBT-I维持临床疗效。必要时选择物理治疗、中医技法治疗等方法作为补充或替代干预方案。

(作者单位：聊城市人民医院脑科医院)