

春季是一个养生的季节,但是随着春季万物复苏,一些小病也会接踵而来。那么春季要如何保健养生呢?市人民医院南院区干部病房主治医师梁存福给出建议供参考。

# 春季养生:温补多捂慢运动

本报记者 岑秀丽

## A 多吃新鲜蔬菜水果

春天新陈代谢旺盛,春季做好饮食养生是一件特别重要的事。梁医生介绍,春季的肝火是最旺的时期,各组织器官功能开始活跃,细胞代谢逐渐趋于旺盛,新陈代谢加快。此时,可以选择清温平淡的食物,

如新鲜蔬菜、水果、优质蛋白等食品,少食脂肪含量较高的动物性食品,以清理胃肠、排除积滞。另外,可以适当进食如葱、蒜、韭菜等辛温之品,以助体内阳气开发。

饮食上多吃各种新鲜的蔬

菜水果,如韭菜、菠菜、芹菜、苹果等。同时,可以喝一些像红茶、咖啡及适量红酒等饮品,这样可以使人精神兴奋,对预防春困有一定的帮助。平时也可以适当地喝些薏米汤和山药汤,对预防上火有一定的功效。

## B 适当春捂,晒晒太阳

春季寒温交替,天气反复无常,往往早上还是阳光明媚,到下午或者晚上的时候却又寒风突起,气温骤降。虽然春季白天的温度会高了一些,但是早、晚的温度还是比较低。另外,春季是回暖期,室内温度的回暖

速度不及室外,所以春季在室外很热,进入室内,就比较凉爽。因此,梁医生提醒,市民在春季的时候不要过早脱去较厚的衣服,如果过早地顿减衣物,一旦寒气来袭,会容易造成各种疾病。此时,宜多“捂”些,适

时地添减衣物。建议以上厚下薄的穿衣方式进行,另外要特别注意下肢和脚部的保暖。

此外,有空到室外晒晒太阳,把衣物定期拿出来晒一晒,无论是对驱除寒气还是增进健康都大有裨益。

## C 生活规律,适当“慢”运动

春天似乎总是有睡不够的觉,即使是白天,人也常常感到昏昏沉沉的,精神不振,肢体感觉困倦。据梁医生介绍,因为春天气温回升,皮肤和肌肉微血管处于迟缓舒张的状态,血流缓慢,体表血液供应量增加,流

入大脑的血液就相应减少,中枢神经系统兴奋性刺激信息减弱,抑制性功能相对增强。

为了适应气候的变化,千万不可贪图睡懒觉,要做到起居有常,每天要保证一定的睡眠时间,早睡早起。要加强锻

炼,多注意做一些轻缓类型的运动,像春游、放风筝、散步、慢跑、打太极以及并不剧烈的球类运动都是春季运动的良好选择。梁医生还提醒大家,慢运动也需适度,并持之以恒,运动时要及时补充水分。

## D 调养精神,保持平和心态

据调查统计,春季是抑郁等心理疾病高发的季节,这可能与气候及春季肝气郁结有关。因此春季更要注意做好精神方面的调养,建议一定要坚持“平和”为贵,无论遇到什么事都要保持平衡的心态,乐观

的心态,不要给自己过大的心理压力,日常应以安养神气为主,避免大悲大喜,避免过大的情绪波动。

梁医生提供了精神调养的“三乐”:知足常乐、自娱自乐、助人为乐。生活中知足常乐,不

过分追求金钱、名利和享受等;平时要学会自娱自乐,及时转移自己的不快,使心情愉悦;同时要以助人为快乐之本,多关心关心周围的人。经常保持精神的轻松愉悦,对身心健康都有帮助。



临沂卫康医院·男科

王院长独创十六字治疗方针,治愈“男题”不复发

# 看前列腺 当然到卫康

专业、专心、专注男性健康

介入场效消融治疗系统	治愈前列腺炎一步到位
体外电场自动热疗仪	对前列腺炎、前列腺增生有效率达到90%以上
直肠微波治疗仪	主要适用于慢性前列腺炎等前列腺疾病
腹腔镜前列腺增生根治术	微创治疗前列腺增生(肥大)
等离子前列腺电切镜	针对前列腺增生引起的排尿困难 安全性高、出血少、疗效确切
独家研制纯中药制剂	治疗调理显奇效,增强功能不复发

独家研制纯中药制剂前列化癥颗粒、扶正活血胶囊获国家药监部门审批通过并投入生产,已成功应用于临床,数万康复患者验证其神奇疗效。



**王完成**  
副主任中医师  
卫康医院院长,前列腺病防治研究所所长,男科学术带头人,从医40年深受患者爱戴和同业敬重。



**方在旺**  
业务院长 主任医师  
临沂中西医结合肿瘤研究所所长。擅长运用中西医结合治疗外科常见病,多发病及疑难病。



**段传怀**  
副主任医师  
第一军医大学毕业,中华男科学会副主任委员,30年男科临床实践经验。



**张殿汉** 主任医师  
从事临床工作40余年,对各类男性泌尿及生殖疾病积累了丰富的临床经验,发表论文30余篇。



**潘峰**  
从事临床外科专业近20年,曾到全国多家医院进修学习,多次赴韩国进修男性生殖整形技术,在男性生殖整形方面积累了丰富的临床经验。



**王传启**  
副主任医师,副教授  
卫康医院外科主任,颈肩腰腿痛专家,在三甲医院从事外科工作30余年,擅长普通外科和泌尿外科疾病的诊疗。



**孙延勋** 主治医师  
从事临床诊疗工作四十余年,在男性泌尿生殖系统疾病的诊断及治疗方面积累了丰富的临床经验,尤其擅于治疗内科疾病。



**马沂山**  
副主任中医师  
毕业于山东中医药大学,历任兰山区人民医院中医康复科主任,中国中医协会会员、临沂市针推康复专业学会委员等职。