



骏马迎春,为了弘扬中医养生与治未病文化,帮助公众了解和掌握节气养生的知识,《健康直播间》继续联合天津市卫生健康委员会策划推出“24节气养生系列节目”,邀请知名中医学家分享节气养生防病理念和养生方法,助力百姓身心健康。眼下我们已经步入二十四节气中的第一个节气——立春,今年的立春比较特殊,它处在春节前夕,一方面身体随着节气转换需要调养,另一方面节前奔波忙碌,容易导致劳累过度。因此,我们更应该关注自身健康,顺应天时,科学养生。为此,《健康直播间》特邀天津市卫生健康委员会副主任于春泉,跟大家分享“立春养生”的话题。

节气特点与养生原则

立春是二十四节气的开端,此时气温开始回升,冻土解冻,草木萌芽,万物复苏。虽然气温变暖,但寒潮和大风还没完全退场,北方多干燥多风,南方开始飘小雨,气温波动大,整体呈现“乍暖

还寒”的特点。按照中医的养生保健理论,立春节气是从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”的转折点,也是做好养生保健的关键时期。立春养生的总原则是“春生养肝,顺应阳气升发”,同时要兼顾“防风御寒,健脾和胃”。

需警惕哪些健康问题?

于春泉主任指出:立春期间正是“忙年”的高峰期,容易诱发以下疾病:1. 呼吸道疾病:乍暖还寒易受凉,加之空气干燥,感冒、支气管炎、哮喘易复发或高发。2. 骨关节疾病:寒温交替刺激关节,风湿性关节炎、腰颈疼痛易加重。3. 脾胃疾病:春季肝木旺,易克脾土,加上饮食油腻,易出现腹胀、消化不良。4. 心脑血管疾病:气温波动导致血管收缩舒张异常,血压波动、脑梗、心梗的风险升高。5. 皮肤问题:干燥多风加阳气生发,易出现皮肤瘙痒、过敏、口角炎等。

饮食:食辛食甘养阳气

立春后,气温趋于上升,日照增

多,万物始生。饮食调养要考虑“春生”的特点,宜食辛甘发散之品,如生姜、葱、香菜、韭菜、芽菜、香菇等。同时,阳气上升容易伤阴,所以还要特别注重养阴,可以多选用百合、山药、莲子、枸杞等食物。

食疗方推荐:春意盎然三丝卷。

食材:春卷皮或干豆腐皮若干张,鲜韭菜1小把,黄豆芽或绿豆芽150克,胡萝卜半根,鲜香菇3朵至4朵。做法:1. 韭菜洗净切段,豆芽洗净,胡萝卜、香菇切丝备用。2. 锅中放油烧热,先下胡萝卜丝和香菇丝翻软,再放入豆芽和韭菜段,快速翻炒,加盐、生抽调味,滴香油增香,关火。馅料以八成熟为佳,保持爽脆口感。3. 用春卷皮或焯过水的干豆腐皮将炒好的馅料卷成卷状。吃之前可蒸3分钟至5分钟,或煎至两面金黄,口感更佳。功效:疏肝理气,健脾益胃。

民俗中的养生智慧

天津人立春最有代表性的习俗就



本期专家

于春泉

天津市卫生健康委员会 副主任

是“咬春”。春饼讲究薄而筋道,卷上豆芽、韭菜、炒合菜,一口咬下去,寓意“咬掉春寒”,迎接新春的生机。除了春饼,还得生吃“心里美”萝卜,既能化解油腻积食,还寓意“咬春消疾”。

养生:调阴阳 通经络

八段锦、易筋经、五禽戏等中医养生保健功法,通过调节阴阳,疏通经络,促进气血运行,在强身健体和健康调养方面发挥着重要作用。这些中医养生保健功法,体现了中医“形、气、神”的整体调节理念,既有助于疾病预防和康复训练,也在慢性病管理、体质调养和日常养生中发挥着积极作用。

【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑 别让腰椎“提前退休”

腰疼、腿麻、走路不远就要歇歇……这些症状是否困扰着您或身边的亲友?退变性腰椎管病,这个听起来有些专业的名词,实则是中老年人群腰腿不适的常见根源。为此,本期特别邀请天津大学中心医院(天津市第三中心医院)的两位骨科专家,带您科学认识这一疾病,学会预防与应对。

什么是退变性腰椎管病?

退变性腰椎管病是随着年龄增长,在腰椎间盘退变的基础上出现的间盘突出,黄韧带肥厚,椎管狭窄,椎间失稳、滑脱、侧弯等病理变化而产生腰痛、下肢疼痛、麻木以及大小便功能障碍等临床症状的总称。包括我们熟知的腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱、腰椎侧弯等。

哪些人容易中招?

退变性腰椎管病在老年人中患病率可达30%,以下几类人群尤其需要注意:1. 中老年人群:年龄增长导致腰椎自然退变。2. 久坐久站族:办公室职员、司机、教师,腰椎长期承压,加速退变。3. 重体力劳动者:建筑工人、搬运工,反复弯腰搬重物,损伤腰椎结构。4. 姿势不良者:长期“葛优躺”、跷二郎腿,或弯腰取物姿势错误的人。5. 特殊人群:肥胖者(腰部负荷大),既往腰椎外伤/手术史者。

典型症状:不只是腰痛

80%的人一生中都会经历腰痛,但不是所有的腰痛都是退变性腰椎管病。如果您反复出现腰痛,尤其伴随以下症状,应警惕退变性腰椎管病:1. 腰痛:多为腰骶部慢性疼痛,疼痛可以牵涉至臀后、大腿后外侧,劳累、久坐久站后加重,休息可以减轻。2. 下肢症状,包括下肢放射性疼痛(包括大家所说的坐骨神经痛)、下肢麻木、发凉、无力、间歇性跛行等。

下肢放射性疼痛多表现为臀后、大腿后方小腿外侧或后侧的窜电样疼痛,咳嗽、打喷嚏或者如厕时疼痛加剧,卧床休息时可减轻,可以伴有下肢的麻木、发凉感以及下肢无力。间歇性跛行是腰椎管狭窄的特征性的表现。表现为患者每行走一定距离后出现下肢的疼痛、麻木、无力,而不得不停下来休息一会儿,症状缓解后又可继续行走一定距离。但是患者却可以耐受长时间骑自行车或者推车前行。

阶梯化、个体化治疗

退变性腰椎管病的治疗需要根据患者不同的疾病时期、不同的临床表现,规划出相应的干预和治疗措施。我们也可以称之为阶梯化和个体化治疗。1. 保守治疗:适用于症状轻、无神经功能障碍者,包括短期卧床、牵引、理疗、药物(非甾体类抗炎药、营养神经药)、腰背肌锻炼等。2. 微创治疗:适用于保守治疗无

本期专家

郭树章

天津大学中心医院(天津市第三中心医院)骨科主任,康复科主任,创伤救治中心主任,主任医师,骨科博士后

主治:颈肩腰腿疼痛的诊治,颈椎病,腰椎间盘突出,腰椎管狭窄临床诊断及微创外科治疗,骨质疏松诊治。

田永刚

天津大学中心医院(天津市第三中心医院)骨科主任医师

主治:脊柱骨折,颈、胸、腰椎疾病的临床诊断及微创外科治疗。

效、神经压迫明显者,包括椎间孔镜下减压术、射频消融术等。3. 开放手术:适用于椎管严重狭窄、腰椎失稳/滑脱者,包括腰椎融合术、椎管扩大减压术等。

保持良好用腰习惯

1. 保持良好的坐姿:坐位时要直腰,腰后可垫枕,并可用双肘支撑在书桌上减轻腰椎受力,避免“葛优躺”,避免久坐。2. 睡眠时的床不宜太软。3. 长期伏案工作者需要注意桌椅高度,定期改变姿势。

4. 职业工作中需要常弯腰者,最好采用屈髋、屈膝下蹲方式,减少对腰椎间盘后方的压力;定时进行伸腰、挺胸活动,并使用宽的腰带。5. 注意腰部保暖:寒冷刺激导致肌肉痉挛、局部血液循环障碍,也可加速腰椎的损伤,诱发症状。6. 加强腰背肌功能训练:腰背肌可以对腰椎起到很好的保护作用,对于长期使用腰围者,尤其需要注意腰背肌锻炼,以防止废用性肌肉萎缩导致腰椎失去肌肉的保护,加速腰椎退变。

点亮清晰「视」界 从筛查开始

【健康聚焦】——洞察行业热点,服务市民生活

中老年眼健康筛查套餐:针对45岁以上人群的年龄相关眼病早期迹象,重点进行眼底、眼压、裂隙灯等检查,守护现有视力,预防严重眼病。

检查完成后,专业视光师或医师将一对一详细解读报告,并提供个性化的处理、转诊或随访建议。科学护眼第一步,请像关心血压血糖一样定期关注眼健康。

都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。