



【津韵岐黄】——传承津门古法,乐享节气养生

立春养肝正当时

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、颈项疼痛易加重。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“咬春消灾”。

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、走路不远就要歇一歇……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,在腰椎间盘突出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,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、腰椎疾患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,减少对腰椎间盘突出后的压力;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,诱发病状。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。

保护眼睛不仅是验光配镜,更要定期进行眼健康筛查。天津市眼科医院视光中心根据不同年龄需求,推出三种核心筛查套餐。

青少年验光与近视防控套餐:通过验光、眼轴测量、视功能等检查,评估近视趋势,提供个性化屈光矫正及近视防控方案。

成年人眼健康筛查套餐:面向18岁至45岁人群,提供个性化屈光矫正的同时,重点关注是否存在与高强度用眼或者其他环境因素等相关的眼健康问题检查项目。

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。

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