

【津韵岐黄】——传承津门古法,乐享节气养生

雨水养生 顺势调达启新程

“东风解冻,散而为雨”。今年雨水节气恰逢春节假期,冬藏向春生的过渡与节日作息饮食的失衡相互交织,不少人面临“旧耗未清,新生已动”的健康挑战。

天津中医药大学第一附属医院院长王金贵特别指出,此时养生核心在于“顺势调达”,先解节后“违时之耗”,再助阳气有序生发,为全年安康筑牢基础。

节气特点与健康挑战

雨水节气气温较立春回升,但冷空气仍频繁造访,“乍暖还寒”特征明显。而春节期间,饮食肥甘厚味、作息颠倒、应酬频繁,易导致气血暗耗、脾胃受损、肝气郁滞,形成“违时之耗”。二者叠加,健康问题集中显现:脾胃方面,腹胀、嗝气、食欲差等症状频发;筋骨层面,久坐久卧导致颈肩腰背酸痛、乏力;情绪上,肝气郁滞引发烦躁、易怒、失眠,湿邪加重还会让不适更明显。

养生总纲

顺势调达,先清后养

雨水养生的关键是“顺势调达”,并非急于进补或剧烈运动,而是先清

除节后积滞,通过温和调理引导阳气自然升发,平稳完成从“过年状态”向“春生节律”的过渡。

推荐:雨水健脾化湿饮。

组成:炒薏米10克、茯苓8克、陈皮5克、山楂3克。

制法:将所有食材洗净,山楂去核,一同放入锅中,加500毫升清水,大火煮沸后转小火煮15分钟,滤渣后代茶饮。

功效:健脾化湿、消食导滞、疏通气机。

注意:本代茶饮偏调理,不替代药物治疗;胃酸过多、空腹不适者,山楂可减量或暂缓使用;建议连用3天至5天,帮助完成春节到雨水节气的过渡调养。

运动宜选和缓方式,推荐“导引醒筋法”。

分三个时段练习。晨起醒筋:仰卧位,双腿屈膝,双脚掌合,使胯关节被动打开,随呼吸上下轻轻摇动,约1分钟,可松懈胯关节,活络肝胆经,解除夜间气血停滞。

日间醒筋:站立位或坐位,双手扶腰,缓慢左右旋转上身,幅度小、节奏慢,每次1分钟,不限次数,带动腰背气血运行,解除筋肉静态阻滞,适合打牌、久坐、长途出行人群。

睡前养筋:平躺,轻闭双目,做“缓慢深呼吸”,配合意念放松肩、腰、背,约2分钟至3分钟,可安神、敛气,防止“夜耗阳气”。注意吸气时引气入筋,呼气时放松、散滞。

情志调理:精油推拿疏肝解郁。

雨水节气肝气始动,春节应酬压力易导致肝气郁滞,引发情绪波动。推荐“肝经推按芳香疗法”,结合精油芳香与推拿物理疗效,双管齐下疏通气机。精油宜选择具有舒缓、调节情绪作用的薰衣草精油或佛手柑精油,将精油5滴至6滴与基础油20ml混合均匀,调配成推拿用的精油油液。

推拿方法:1.将油液倒在手掌上,双手搓热,均匀涂抹于腹部肝经、胆经循行的部位。

2.双手拇指自然伸直,四指微并拢。用手掌面贴于腹部皮肤,略向下压按,手掌及腕关节自然伸直,以肩关节为支点,通过肘关节及肩关节的屈伸活动,带动手掌作快速的直线或弧线由上至下单向回拉顺抹动作,双手交替操作,有如捋物。

3.操作时,用力均匀稳当,操作者呼吸自然,不可屏气,频率每分钟80次至100次。



本期专家

王金贵

天津中医药大学第一附属医院 院长

国家中医药领军人才“岐黄学者”

国务院特殊津贴专家

中国针灸学会推拿专业委员会 主任委员

习俗中的养生智慧

雨水前后,银鱼当令,最为肥美。这种鱼柔软无骨,身形细长。天津人家常将其与鸡蛋、韭菜等混合,煎成香喷喷的“面鱼托”,或者挂糊炸至金黄,外酥里嫩,被誉为“开春第一鲜”。此外,“不时不食”的天津人讲究吃春芽、荠菜、香椿、豆芽、春笋等鲜嫩食材,既能尝鲜,又能顺应春生之气,为身体补充生机。

本期专家

李晶

天津医科大学朱宪彝纪念医院 副院长 主任医师

中国医师协会内分泌代谢科医师分会第六届委员会青年工作组组长

天津市中西医结合学会内分泌专业委员会第六届常务委员

张秋梅

天津医科大学朱宪彝纪念医院内分泌科主任 主任医师

中国女医师协会糖尿病与内分泌专业委员会常务委员

天津医学会糖尿病分会委员

【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

糖控有方 年味无忧

等油炸类菜肴,再加上聊天时不知不觉嗑下去的大量瓜子、花生等高油脂坚果,“糖分+油脂”的组合导致血糖波动明显。第二是作息的“全面打乱”。聚会、守岁、追剧,晚睡晚起成了常态。作息不规律会直接导致内分泌紊乱,影响胰岛素的正常分泌和工作效率。第三是药物的“疏忽遗忘”。过年大家走亲访友,行程匆忙,很容易忘记按时吃药或打胰岛素。

不同人群饮食上如何控糖?

张秋梅主任介绍说,要想在春节期间保持血糖平稳,不同人群的饮食侧重点也有所不同。

对于糖尿病患者来说,一是“控总量”:即有意识地控制全天摄入的总热量。比如,吃了饺子,就相应减少米饭的量;吃了年糕,其他主食就要减量。二是“调结构”:建议餐盘里有一半是蔬菜,四分之一是优质蛋白(比如鱼、虾、鸡胸肉、豆腐),剩下四分之一才是主食,这样膳食纤维和蛋白质可以延缓血糖上升速度。三是“分餐制”:避免在一餐中吃得过饱,可以把一天的食物分成4餐至5餐,比如上午十点、下午三点来个加餐,这

样能有效避免餐后血糖飙升。

对于健康人群来说,一是要“控精制糖”:可乐、果汁等含糖饮料要少喝,点心、糖果要浅尝辄止。二是“增加膳食纤维”:多吃蔬菜、粗粮、豆类,能增加饱腹感,平稳血糖。三是“忌暴饮暴食”:遵循“七分饱”的原则,细嚼慢咽,给大脑一个“吃饱了”的信号时间。四是少吃深加工食物,回归食物本味。

“管住嘴”,还要“迈开腿”

春节期间,尽量保持饭后1小时进行30分钟散步,或打太极拳、跳广场舞,避免剧烈运动。除此之外,走亲访友、做家务等碎片化活动,也有调节血糖的作用。

规律用药,按时监测

春节期间,糖尿病患者要遵医嘱使用降糖药或胰岛素,不能擅自停药或减药。如发生漏服,切勿追加双倍药量,只需在下次服药时间按常规剂量服用,不可因漏服而擅自增加剂量。与此同时,要有效监测空腹血糖和餐后2小时血糖,记录数值,出现异常及时就医。

春节期间,万家团圆。天津市急救中心始终恪守“全年365天、24小时不间断”的庄严承诺,并提供专业的远程视频急救指导,为津城百姓生命健康保驾护航。

据了解,为确保节日期间应急力量充足,天津市急救中心1000多名工作人员全员在岗,并精心部署了三个梯队的各班力量。这一系列举措旨在全力保障救护车平均到达现场的时间在8分钟以内。

正是这份“常备不懈、生命至上、使命必达”的坚定信念与全力以赴,让天津急救人在新春佳节里,为千家万户的团圆欢聚构筑起一道坚实的生命安全屏障。他们的坚守,是节日里最令人安心的一道风景。

天津市急救中心守护团圆

【健康聚焦】——洞察行业热点,服务市民生活

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。

春节是血糖失控的高发期?

李晶副院长介绍,春节血糖波动主要有三大诱因:第一是食物的“集中轰炸”。春节餐桌上甜食、年糕、饺子、汤圆等高碳水食物扎堆儿,还有各种油炸的春卷、糖醋里脊