

【津韵岐黄】——传承津门古法,乐享节气养生

立夏伊始 养心为先



眼下我们即将迎来二十四节气中的第七个节气,也是夏季的第一个节气——立夏。

立夏不仅意味着季节的转换,更与我们的身体健康息息相关。天津中医药大学第二附属医院副院长徐强指出:立夏时期,随着气温的升高,心气旺盛,此时正是调理心脏、清心降火的好时机。

节气特点与健康挑战

立夏之后,心气当令,阳气外浮,以下三类疾病尤为高发:

1. 心律失常:典型症状包括心悸动不安、怔忡不宁、心烦失眠、多梦易醒等。对于已有心律失常病史的患者,立夏后应特别注意避免情绪激动、过度劳累、熬夜等诱发因素,保持心态

平和,遵医嘱进行治疗。

2. 冠心病、心绞痛:表现为胸闷、胸痛、气短、乏力,活动后症状加重。冠心病患者此时症状容易波动,要注意劳逸结合,避免大汗伤津,保持饮食清淡,以稳定心脏功能。

3. 高血压:临床表现为头晕头痛、面红目赤、心烦易怒、失眠多梦。尤其是肝阳上亢型患者,立夏时节血压易波动,需加强监测。

饮食调养:“春夏养阳”

立夏以后的饮食原则是“春夏养阳”,养阳重在养心。立夏养心可多喝牛奶、多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养,又起到强心的作用。平时多吃蔬菜、水果及粗粮,可增加纤维素、维生素B、维生素C的供给,

能起到预防动脉硬化的作用。同时,夏季虽炎热,当少食冷饮、冰镇瓜果,以免损伤脾胃。

食疗方推荐:绿豆百合桂花汤。

食材:绿豆50克、百合20克、陈皮10克、桂花适量。

做法:提前把绿豆泡1个小时,再将泡松软的绿豆和百合、陈皮同煮,煮至软烂,加适量桂花、冰糖调味,即成。

功效:清热解暑,养阴祛湿,清心安神。

民俗中的养生智慧

天津人有“立夏吃面”的习俗,源于古代北方麦收后的尝新传统,寓意庆祝小麦丰收、祈求风调雨顺。常见的面食包括炸酱面、打卤面等。一家人围坐分享,寓意丰收团圆。

中医外治法:艾灸关元穴

定位:肚脐下3寸(四横指)。作用:温补下焦元气,化解“上热下寒”。操作:采用隔姜灸的方法,即生姜切片扎孔,上置艾柱,灸3壮。每日上午9点至11点

本期专家

徐强

天津中医药大学第二附属医院副院长

国家中管局第四批全国优秀中医临床人才

首批天津市津门医学英才

天津市高校“学科领军人才”

施灸最佳。禁忌:实热体质者慎用。

结语

立夏时节正是养护阳气、调养心神的关键阶段,希望大家遵循立夏养生原则,以饱满的活力,迎接热情似火的夏天。

本期专家

刘爱峰

天津中医药大学第一附属医院骨伤科 主任医师

天津市青年名中医

中华中医药学会骨伤分会青年委员会副主任委员

范飞

天津市职业病防治院 康复医学科 科主任

天津市第一中心医院 康复医学科 副主任

天津市职业人群肌肉骨骼健康指导中心 项目负责人

【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

守护职业健康 远离肌骨损伤

持续侵蚀劳动者的肌骨健康。全球约1.71亿人受此类疾病影响,我国相关医疗支出逐年攀升,企业也存在因员工缺勤、效率下降蒙受损失的现象。

认清病症

两类法定损伤需警惕

本次纳入法定职业病的腕管综合征、滑囊炎,是职业性肌骨损伤的典型代表。

腕管综合征由长期重复手部动作引发,常见于制造业的一线工人。

初期表现为拇指、食指、中指及无名指桡侧(靠近拇指一侧)麻木或刺痛,可能向手掌或前臂放射,夜间或长时间重复手腕动作(如打字、握持工具)后症状加重,甩手可暂时缓解。病情进展后,可能出现手部无力,抓握物体困难,甚至出现大鱼际肌(拇指根部肌肉)萎缩,影响精细动作(如扣纽扣、捏小物件)。

滑囊炎多因跪姿、蹲姿作业诱发,表现为关节滑囊发炎肿胀、局部疼痛。常见于井下工人。

除此之外,颈椎病、肩周炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出等虽未列入法定职业病,却同样是职场高发损伤。刘爱峰主任提醒,疼痛麻木绝非小毛病,职业健康素养不足、忽视早期信号,会让轻微劳损拖成慢性顽疾,不仅影响工作生活,还可能引发焦虑等心理问题。

科学防治

日常防护与康复是关键

守护肌骨健康,核心在于早预防、早干预、常康复,简单易行的习惯就能有效降低损伤风险。日常防护牢记“定时活动+规范姿势”:每工作45分钟至60分钟起身活动5分钟,拉伸颈肩、转动手腕;久坐时腰部贴紧椅背,膝盖与臀部平齐,双脚平放地面;久站时双脚交替承重,避免单侧持续受力;操作键盘鼠标时手腕不悬空,每30分钟做握拳一伸展手腕操。同时做好颈肩腰腿保暖,局部酸痛时可用热敷放松肌肉。

居家康复动作简单高效:预防颈椎病可做米字操、耸肩练习;缓解肩周不适可做爬墙训练、钟摆运动;强化腰背肌可坚持小燕飞、臀桥训练,每日数分钟即可改善肌肉劳损。若出现持续麻木、疼痛、肌力下降等症状,需及时前往专业医疗机构检查诊断,尽早开展治疗或康复干预,避免病情加重。

提升素养

筑牢职业健康防线

职业健康素养是守护劳动者健康的核心。专家建议,劳动者每日坚持五件小事:晨起做5分钟伸展放松;工作前检查防护用具;每工作1小时活动颈肩、远眺放松;下班前清洁皮肤;睡前回顾当日防护要点,可逐步提升职业防护意识和能力,远离职场肌骨损伤。

宫颈癌是常见的妇科恶性肿瘤之一,严重威胁女性的生命健康,接种HPV疫苗是预防宫颈癌的重要措施之一。

2025年,国家将HPV疫苗纳入国家免疫规划,今年又纳入卫生健康系统为民服务实项目。天津市积极响应,启动实施了天津市双价人乳头瘤病毒(HPV)疫苗纳入免疫规划工作,同时天津市2026年惠民活动也同步升级,为天津市9岁至45岁适龄女性及16岁至26岁适龄男性提供多种HPV疫苗优惠政策。

女性接种HPV疫苗的年龄范围是9岁至45岁。有研究表明,9岁至14岁的女孩接种HPV疫苗产生的抗体水平是15岁以上人群的2倍以上,保护效果可持续至少10年以上。

疫苗是守护健康的第一道防线,呼吁全社会认识疫苗防病意义,适龄人群根据实际情况选择接种HPV疫苗,让我们共同行动,为加快消除宫颈癌行动贡献一份力量。

科学接种HPV疫苗 为女性健康筑防线

【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。