

春天补足气血正当时

专家教你5个不花钱自然疗法

快节奏的工作和生活压力,让一些人变得面色黯淡、经常疲劳,甚至懒得说话。在中医看来,这往往是气血不足的外在信号。春天气温回暖,万物萌发,正是调养气血的黄金窗口,而亲近自然就是最简单有效的“气血充值”方式。在这里专家教你5个补足气血的自然疗法,趁着春光正好,把亏空的气血养回来。

这5个自然疗法可补气血

眼下正是万物盎然之际,不妨为身心做一套自然疗法,充盈气血。

1.出门晒太阳补阳气 春季的阳光温暖但不炙热,正是补充人体阳气的最佳时机。中医认为“背为阳,腹为阴”,每天在朝阳初升时,背对太阳站立,让温暖的阳光沿着督脉缓缓“注入”体内。

同时,可进行深呼吸练习,将自然界的清气吸入体内,与体内浊气进行交换,有助于提升气血的运行效率。

此外,适当的日光浴还能促进维生素D的合成,调节免疫力,对改善气血不足大有裨益。

2.出门看美景疏肝气 经过漫长冬季的沉寂,大自然被春风唤醒。中医认为,肝主疏泄,气血不足的人往往肝气郁结,表现为情绪抑郁、胸肋胀痛。

欣赏美景,能够让人心旷神怡、忘却烦恼,从而达到疏肝解郁的效果。在欣赏美景时,可以扩扩胸、伸展四肢,有助于气血在体内顺畅运行。

3.出门爬爬山滋养心肺 爬山是锻炼心肺功能的最佳运动之一。随着登高,呼吸逐渐变得急促,心跳也加快了节奏。正是这种节奏,让心肺得到锻炼。

每一次深呼吸,都能让肺部得到充分地扩张和舒展。这种自然的呼吸调节,比任何器械训练都要自然和有效。

4.出门踏踏青养脾胃 脾胃为人体“后天之本”,是气血生化之源,负责运化水谷精微,为人体提供营养和能量。因此,养脾胃是维持健康的关键。“出门踩大地”这一简单的行为,是滋养脾胃的有效方式之一。

踩大地,尤其是赤脚在草地上行走,能够刺激足底的穴位,促进脾胃的运化功能。同时,还可以做一些简单的按摩动作,如揉腹、搓腰等,以增强运脾之效。

5.出门抱抱树疗身心 树木以其宁静和坚韧的特质,为我们提供了独特的疗愈空间。在拥抱大树的过程中,人能够感受到大自然的温暖与力量,这有助于缓解压力、改善情绪。

同时,大树释放的负离子和芳香物质,有镇静安神作用,有助改善因气血不足引起的失眠、焦虑等症状。

抱树时,建议选择一些粗壮、健康的大树,感受其坚实的躯干和生命的活力。可

以闭上眼睛,深呼吸,让身心完全沉浸在大自然的怀抱中。

春天户外活动防病提示

春季多进行户外活动,不仅能强化心肺、保护骨骼,还能刺激大脑分泌血清素,驱散“春困”和舒缓压力,并且调节免疫力。

但是,身体刚经过寒冷冬季的运动低潮期,各器官处于较低的活跃度,春季户外运动,要做到以下几点:

1.不宜过早外出锻炼 春天早上的气温一般很低,雾气较大,空气中的杂质也较多,不适合运动。待雾气散尽,气温有一定回升,才是适合锻炼的时机。

最好选在紫外线强度相对偏低时,即上午10点以前。此外,如遇到下雨、多雾、风沙等天气时,最好不要户外运动,以免着凉,尤其是心脏病患者,容易诱发心绞痛,危及生命。

2.注意添减衣物 春季气候多变,乍暖还寒,运动前不要立即脱外衣,等做完准备活动后,身体微热时再逐渐减少,然后再随着气温变化、运动量、出汗程度等及时增减。

3.注意避风 春季风沙大,气候干燥,户外活动时肢体裸露部分不宜过多,防止诱发关节疼痛、皮肤皴裂等。锻炼时采用“鼻吸口呼”的呼吸法,并避免迎风运动,以免呛风诱发呼吸道疾病。

4.合理安排运动量 春季运动主要在于唤醒身体,应避免高强度的剧烈运动,以微微出汗为宜。锻炼结束后立即擦干净汗水,换上干爽衣物,以防着凉。

5.做好热身准备 中老年人晨起后,肌肉松弛,关节韧带也比较僵硬,锻炼前一定要做好准备活动,以扭扭腰、压压腿、手臂画圈等,以放松全身肌肉、活动关节。

老年人锻炼前最好再搓搓手、脸、耳等暴露于外的身体部位,以促进局部血液循环、提高运动兴奋性,防止因骤然锻炼而诱发扭伤等意外伤害。

6.及时备好药物 受气温影响,不少慢性病在春季容易复发,冠心病、糖尿病、高血压患者锻炼时要带好必备药物。

此外,春天百花争艳,有过敏史的患者要尽量回避花繁之处,以防花粉过敏。心肝肾等脏器有严重疾病患者,须经医生同意才能锻炼,且只适宜进行时间较短、强度较小的运动。

正确认识和应对乳房疼痛

生活中,很多女性因为乳房疼痛而忧心忡忡,担忧自己患上乳腺癌或其他严重疾病。但实际上,除了需注意某些特定情况外,通常意义上的乳房疼痛并不意味着患病,乳房疼痛也并不意味着癌变。

乳房本身对激素变化非常敏感。对于育龄期女性来说,与月经周期相关的胀痛、刺痛或隐痛,是最常见的情况。这类疼痛通常在月经来潮后明显缓解,属于生理性乳痛。情绪紧张、熬夜、暴饮暴食等情况,可能会放大疼痛感,但并不产生器质性病变。

此外,乳腺增生也会合并疼痛。临床上,乳腺增生更倾向是乳腺组织受激素影响下的结构改变。部分女性在触摸乳房时会感觉到片状、结节样硬块,伴随周期性疼痛。这类情况多数并不需要特殊治疗,只需定期随访和生活方式调整即可。

不过,特殊情况需要高度警惕,如疼痛持续存在,且并不关联月经周期,休息后也不能缓解;或者疼痛位置固定,伴随局部肿块、皮肤凹陷、橘皮样改变或乳头溢液;绝经后女性突然出现乳房疼痛、持续且不缓解等情况,就应当及时就医评估。这些情况虽然并不一定是恶性疾病,但总体超出了生理疼痛的范围,应通过专业检查进一步确认。

需要注意的是,典型的乳腺癌早期往往并不以疼痛为主要表现,而是以无痛性肿块更为多见。因此,单纯以疼不疼来判断疾病是否严重,其实并不可靠。真正重要的是了解自己的身体变化,定期进行乳腺检查,在异常出现时及时就诊。

总的来说,乳房疼痛未必是病,多数情况下只是身体在提醒你关注自身状态。生活中保持规律作息,避免长期精神紧张,选择合适内衣、减少高脂饮食,对缓解乳房疼痛有一定帮助。但当疼痛合并异常特征时,也千万不要疏忽,理性面对,科学判断,才是对乳房健康最好的保护。

陆军军医大学第二附属医院 乳腺外科 张静

专家点评

这篇乳腺健康科普文章,内核翔实、通俗易懂,符合大众健康科普诉求。内容契合乳腺临床诊疗专家共识,指出了生理性乳痛的激素依赖特征,也反映了病理性乳痛的警示指征,既缓解了女性对乳痛的过度焦虑,又能引导其识别病理信号及时就医,实现了专业医学知识的大众传递。

陆军军医大学新桥医院 蔡瑜娟

气血不足有哪些表现

中医常说“百病生于气”,也就是说,气血不够充足、和谐,就很难达到健康状态。如果不及时调理,五脏六腑也会受到伤害,出现病理性损伤,甚至引发各种慢性病。

女性因为月经、妊娠、生产等耗气伤血,更容易出现气血不足,有以下特征:

1.眼白发黄 俗话说“人老珠黄”,眼白的颜色变得混浊、发黄、有血丝,常提示气血不足。眼睛干涩、眼皮沉重、眼袋明显,也多与气血亏虚、肝血不足有关。

2.皮肤粗糙 皮肤粗糙、无光泽,或出现发暗、发黄、长斑等,多提示气血不足、脏腑功能失调。皮肤红润有光泽,往往是气血充盈的表现。

3.头发干枯 中医认为“发为血之余”,头发干枯、掉发、发黄、开叉,多与气血亏虚、肾精不足有关。头发乌黑浓密,常提示气血充足、肾气旺盛。

4.耳朵有皱纹 耳朵呈淡粉色、有光泽、饱满,多提示气血充足;若耳朵暗淡、枯燥、皱纹增多,常反映气血亏虚、肾精不足。现代研究也发现,耳垂出现褶皱(耳褶征)可能与心血管疾病风险相关,应该多留意心血管健康。

5.手心过热 手一年四季温暖,多提示气血充足;若手心偏热、易出汗,或常年手脚冰凉,多与气血不足、阳虚或阴虚内热有关。

6.手指指腹薄弱 手指指腹饱满、有弹性,多提示气血充足;若指腹扁平、薄弱或纤细,常反映气血不足、体质偏弱。

7.食指有青筋 成年人食指可见明显青筋,多提示脾胃功能较弱、气血不足,可能延续自儿时消化问题。掌心下方近腕横纹处纹路深、多,也常反映体质偏弱、气血亏虚。此类人群成年后更需关注消化系统和代谢健康。

8.牙龈萎缩 牙龈萎缩、牙齿缝隙变大,多与气血不足、肾精亏虚有关,提示身体机能下降、衰老加速。

9.易失眠 入睡快、睡得沉,一觉到天亮,多提示气血充足。若入睡困难、多梦易醒、心悸失眠,常与血虚、心神失养有关。

10.运动恢复慢 运动后精力充沛、恢复快,多提示气血充足;若轻微运动即感胸闷、气短,或疲劳难以恢复,常反映气血不足、心肺功能偏弱。

阴雨持续 气温低迷

3月15日,重庆大部分地区阴雨为主,17时,重庆大部分地区气温6.4℃~11.4℃。

根据重庆市气象台预计,未来三天重庆各地持续阴雨天气,气温低迷,全市最高温仅18℃。

明天:西部和偏北地区阵雨转阴天,其余地区有小到中雨,东南部夜间局地有大雨(25-35毫米),气温6℃~16℃;中心城区:阵雨转阴天,气温10℃~14℃。

后天:偏西偏北地区阴天间多云,东南部有小到中雨,其余地区阵雨或分散阵雨转阴天,气温7℃~18℃;中心城区:分散阵雨转阴天,气温11℃~15℃。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

包含多个公告和新闻摘要，如：重庆九龙坡区劳动争议仲裁委员会公告、重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告、重庆大渡口区人民法院公告、重庆云阳县住房和城乡建设局公告、重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告、重庆大渡口区人民法院公告、重庆云阳县住房和城乡建设局公告、重庆两江新区劳动争议仲裁委员会公告、重庆大渡口区人民法院公告、重庆云阳县住房和城乡建设局公告。

中国体育彩票排列3第26064期开奖公告、中国体育彩票排列5第26064期开奖公告、中国体育彩票7星彩第26028期开奖公告、重庆体育彩票管理中心 2026年3月15日