



春季养生气先行

■ 本报记者 侯赛

春耕始，万物长，春季来临，一切生机勃勃。《黄帝内经》云：“春三月，此谓发陈”。发陈即蓄积力量，陈旧迎新。春天万物始发，人体精气也顺应自然，开始疏发伸展。但经过冬藏后，人体的阳气如同早上初升的太阳，温煦而不热烈，未透达于全身。因此，春季养生的重点在于气机调达、经络舒展。

舒筋活络 调气活血

三亚市中医院针灸二科主任刘建浩指出，在经历较长时间的冬藏后，人体阳气入春后并未完全复苏，流布于全身的阳气较弱，此时并不适合剧烈运动。剧烈运动容易导致大量出汗，出汗太多反而会消耗太多的阳气以及能量，身体会更加疲累、乏力。同时，人体肌表防御功能还较弱，易受风寒侵袭，容易感冒、头痛。

中医认为，春天为肝主之时，肝脏与经筋相对应，肝筋若得到伸展，可利于人体气机的运行。健走、打太极、泡足是惊蛰时节较适合的养生项目。太极拳的动作舒展柔和、刚柔相济，以意念引导动作，长时间练习可调整阴阳、和畅气血、疏通经络。经络得到舒展、气血流布全身，人体正气充沛，有助抵御疾病。沐足疗法也能有效地舒筋活络，通过沐足由下而上带动阳气转动，如以当归、艾叶各30克煎水泡脚，就有温经活血之效。再简单者，可选择步行舒展全身的气机，如每日坚持快步走30分钟以上，即可调节全身气机的舒布，增强体质。

善用食疗 祛湿健脾

春季南方有种特殊气象，俗称“回南天”。主要是因为冷空气过后，暖湿气流迅速反攻，致使气温回升，空气湿度加大，一些冰冷的物体表面遇到暖湿气流后，容易产生水珠，到处是湿漉漉的景象。此时，除了物品、食品容易受潮回潮，人体也容易被湿邪侵袭，出现疲乏、身重、食欲不振、消化不良、腹泻便溏等症状，应重视对脾胃功能的调理，祛湿健脾。

刘建浩说，对于天气导致的体内湿阻，最简便的办法就是食疗。“除湿的药材并不需要太多，有淡渗、利湿、健脾之功即可。常用的有茯苓薏米汤、淮山芡实汤等。除了煲汤，喝粥也能除湿，如薏米淮山粥、小米粥等。粥本来就有养脾胃的作用，加上薏米、淮山、小米等食材有健脾利湿之功，连日服用，既可除湿，又能增强人体正气，抵御湿邪困扰。”

中医素有“酸入肝”的理论，认为山楂、五味子、乌梅、白芍等酸味食物或药物可以滋肝阴、养肝血，达到柔肝、调肝的目的。但同时，酸性也有收敛、固湿的特性，食用过多的酸性药物和食物反而

妨碍人体气机的疏泄。故春日饮食慎食酸性药食，以免妨碍气血运行。

春季阳气始动，全身的阳气尚不充沛，生冷食物容易伤及人体阳气之本。春季食用冷饮、寒凉水果之后容易腹痛、腹泻，女性也容易引发宫寒，表现为痛经、血块等症状，故春季饮食需注意忌冷。再则春季乍暖还寒，稍不注意易受凉感冒，要注意适时添减衣服。

怡情养性 宁神平怒

中医认为，春季，人体气机还没有得到完全正常的疏泄，全身肝气运行不畅，肝火偏旺，容易上浮。年轻人较常出现脸部痤疮、上火等症状。老年人也易情绪波动，出现气机逆乱的现象，甚至引发中风。

现代医学也认为，入春后，气温波动较大，寒暖交替反复，血压波动不稳定，若再受情绪刺激，可突发眩晕、耳鸣、脑血管意外等疾病。故春季，老年人尤需调养情志，避免焦躁抑郁，可寄情于琴棋书画、养花、阅读、散步等悠闲活动以怡情养性。保持愉快的心情能使体内气血和顺通畅，使人精神焕发，有利于身心健康。

血压与季节变化相关 服用降压药剂量 应根据气候适时调整

■ 见习记者 周晓梦
特约记者 汪传喜

人体血压受很多因素影响，季节、气候便是其中的一个因素。排除特殊因素的干扰，在自然状态下，高血压病患的血压，在秋冬季节偏高，在春夏季节则偏低，这是怎么回事呢？血压随季节变化而变化又如何调整？

据海口市人民医院心血管内科主任、硕士生导师陈漠水教授介绍，高血压作为一种常见病，发病率很高，会引起头晕、眼花、心跳等症状，严重时会产生靶器官损害、冠心病、脑卒中、肾功能损害等疾病。

相关研究发现，气候因素是影响血压的重要因素。高血压患者在不同的季节条件下，所表现出来的血压存在一定差异，许多原发性高血压患者冬季血压会增高，夏季血压降低，特别是在温度突然变冷的季节或温差过大时，血压变化就更明显。

在治疗上，因为高血压是一种慢性疾病，当前很多患者还是采用长时间服用抗高血压药的治疗方案。陈漠水指出，夏季根据血压的降低情况，应适时减少降压药的剂量，以防止血压过低及因此引起的脑、心等重要器官供血不足。而在冬季，应加大降压药用量，以防血压突然升高并由此引发的心脑血管事件。

春季是血压波动较大的季节。这个时节天气气温变化大，忽冷忽热，人体预防机制还不能较快适应冷暖交替的变化，容易引起血管痉挛，造成血压波动。如果患者容易激动，平时血压又稍高，日常生活要注意调节情致，心态平和，缓解精神压力，低盐饮食，按时服药，适量运动。

夏季，不少患者会出现血

压过低的情况。患者如服用降压药仍按照冬季的使用量，会造成血压降得过低，会出现诸如头晕、脑供血不足、浑身无力甚至出现脑梗塞或是心绞痛发作，所以应适时减少降压药的剂量。

秋冬季节高血压病患的血压要比夏季高，因为寒冷会使身体周围血管收缩血压增高，气压降低会使血压也降低。因此，秋冬季节服用治疗高血压、抗高血压药相应也要增加一些。

季节、天气等这些外界因素的变化，对血压影响的程度也与个人体质有关，有的人可能反应敏感一些，患者要根据季节和天气变化，调整生活饮食和治疗药物。陈漠水特别提醒，海南的夏天来得早、时间长、气温高，患者要注意血压变化，适时调整用药量，保持良好的生活习惯。

医生提醒，高血压患者服用降压药的剂量要根据季节、气候变化，适时调整。无论加量、减量，还是停药，都应在医生的指导下进行，同时要注意观察血压的变化情况，发现异常应及时就诊，避免产生严重的并发症。

春夏季节皮肤过敏多发 花粉过敏性体质人群尽量减少外出，少食辛辣食物和海鲜

■ 见习记者 周晓梦 通讯员 吴业平

春夏季节，万物生长、鸟语花香。在这个季节，湿疹、荨麻疹、接触性皮炎、花粉症等过敏性皮肤疾病多发。一到春夏季，不少人就开始担心。过敏了该怎么办呢？日常饮食应注意哪些方面？对此，记者采访了海南省中医院皮肤科主任李梅娇。

花粉过敏患者 外出时可戴口罩、帽子防护

李梅娇表示，海南春夏两季气候



区分不明显，一些皮肤过敏的疾病在这两个季节非常容易反复发作。过敏发作时，瘙痒、红肿、灼痛、脱皮等症状连起来，给很多人的生活和工作带来不便。

引发春夏季节皮肤过敏易发的原因有很多，比如春季的气候忽冷忽热、冷热骤变，夏季又相对比较炎热，使得皮脂腺和汗腺难以平衡，皮肤敏感，极易产生变化和不适。其次，春夏两季海南的风沙大、浮尘、细菌、虫螨、花粉多等也是引起过敏的重要因素。此外，由于冬春季的温差变换大，容易使皮肤脆弱敏感，对阳光的抵抗力减弱，引起皮肤的紫外线过敏等情况。

一般来说，常见的致敏原多达数百种，归纳起来，大致可分为以下几类：花粉类、霉菌类、吸入物类、食物类、药物类、紫外线、化妆品和保养品类等。

常见的春夏季节皮肤过敏若是因花粉引起，建议过敏性体质人群尽量减少外出，外出时做好防护措施，如：戴口罩、戴帽子等，避免风吹，避免口中吸入空气中的花粉、风沙、尘埃等，远离花草、动物等过敏原，减少皮肤过敏的几率；同时过敏性皮肤病患者外出要打伞。一旦发生过敏，应立即停止接触过敏源，比如化妆品或某些刺激物，并避免直接吹风及紫外线照射，避免接触热、酒精、机械性刺激比如抓挠、揉搓、摩擦等。

患者应戒酒戒辛辣少吃海鲜

饮食上，在春夏季过敏性皮肤的患者，要注意日常饮食，多吃新鲜水果、蔬菜，少食刺激性强、易引起过敏反应的食物如海鲜、奶类、笋类等；戒酒戒辛辣以及其他刺激性食物，多喝白开水或矿泉水。同时，要减少摄入过敏性食物，如绿叶菜、韭菜等。

日常生活中，可通过多吃蜂蜜，胡萝卜，红枣等食物来防治过敏。蜂蜜在临床上常被用于支气管哮喘等过敏性疾病的治疗，经常喝会对花粉过敏产生一定的抵抗力。但不建议食用加工的蜂蜜。因为，许多加工过的蜂蜜多是糖精加工或是勾兑第三方成分，非但没有效果，还可能加重过敏症状。

其次，多吃胡萝卜、红枣对预防皮肤过敏亦有益处。因为胡萝卜中的β-胡萝卜素、红枣中的环磷酸腺苷，也能有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。

另外，一些食疗也可以巧治春夏季节皮肤过敏。但是皮肤过敏食疗要因人而异，最好咨询医生后才能食用。同时，也要根据不同地区、不同季节进行科学的选择。

李梅娇为读者推荐以下2个土方食疗方子：1.将糯米和海带煮成粥，加入些许红糖，可以清热处理、助脾补血，适用于亚急性湿疹及皮肤瘙痒。2、薏米绿豆百合汤可清热解毒，消渴利尿，缓解湿疹、风疹、粉刺等皮肤不适症状。

海南女性如何“微整”实现蝶变？

台湾专家为您支招

结合自身特点微整形变美

近期，“微整形主题沙龙”在海南现代妇婴医院整形美容召开，“台湾无创注射塑形第一针”美称的徐登志教授为现场观众讲解微整形知识，并应约为爱美人士进行注射美容。

目前，80%以上的传统整容项目可通过微整形来实现，如隆鼻、除皱、塑身、丰下巴、瘦脸、美白等，微整形已成时尚爱美女性的日常美容护肤方式。徐登志表示，微整形如此盛行，是因为许多求美者害怕开刀、怕痛、怕有危险，担心开刀会有恢复期、会有后遗症等疑虑。

海南女性该如何结合自身特点，选择适合的微整形方式变美呢？徐登志介绍，从两次受邀参加海南现代妇婴医院整形美容“微整形主题沙龙”的现场情况来看，发现海南的女性有两个“不足”，一是鼻子不高挺者多；二是海南日光强烈使人的肌肤水分流失快，所以海南女性的肌肤也多暗淡、易长皱纹。

但可喜的是，海南女性大多面

容精致，身材婀娜，因此不用动手术“大修”，只需微整形做小小提升就能达到美丽目的。比较推荐的微整形方式主要是“注射玻尿酸隆鼻”、“注射玻尿酸除皱”、“注射玻尿酸补水”。

结合海南女性的肌肤特征，海南现代妇婴医院整形美容日前引进了全省首台“韩国得玛沙水光注射仪”，专门用以注射玻尿酸直达真皮层给肌肤补水，使皮肤美白保湿，改善暗沉肤色，恢复皮肤弹性，从而改善肌肤皱纹、收缩毛孔、紧致肌肤。

微整形并非人人都适合

徐登志说，微整形的目的主要有3个：一是“改善外在缺点，变得完美”，如塌鼻、短下巴、国字脸、肥胖等；二是“延缓皮肤老化”，如除皱、提升下垂、恢复皮肤光泽等；三是“由外而内改变，有自信，做到身心皆美”。

微整形备受追捧，但并非每个人、每个时候都可以“微整”蝶变，主要有以下五大禁忌人群：怀孕或哺乳期女性、败血症、凝血功能障碍者，急性或慢性传染病者，

皮肤溃烂者，有皮肤恶性肿瘤病史者。

另外，微整形的安全问题，还与注射产品的真假、专家技术有关。目前，市面上使用的进口注射美容产品主要有瑞典的“瑞蓝”玻尿酸、美国的“保妥适”肉毒素等，国内产品有“润百颜”玻尿酸、“衡力”肉毒素等。不同材料特点也不同，像玻尿酸主要应用在静态皱纹、隆鼻、丰下巴等；肉毒素用在除动态皱纹、瘦脸、除皱鼻等。优秀的医生应该了解各种材料的特性，并结合爱美人士自身情况正确选择，准确把握注射剂量、进针方位等，这样的微整形才安全、有效。（马珂）

健康贴士

乙肝患者怀孕前 要做什么？

乙肝感染者主要的传播途径是母婴垂直传播，性传播，血液或血制品传播，医源性传播，其中母婴垂直传播是比较常见的。据了解，乙型肝炎表面抗原携带者中约有1/3来源于乙肝病毒母婴传播。

由于乙肝母婴传播的影响不小，特别是乙肝大三阳患者，如果想要怀孕，最好孕前进行严格的检查。如果确定自己是乙型肝炎病毒携带者，且是大三阳，或是乙肝病毒载量高，应及时治疗，待大三阳转变为小三阳阴性时再考虑生育。

如果乙肝患者已经怀孕，对明确诊断的患者，视病情分别做不同的处理，采用主动与被动免疫方式，阻断乙肝病毒。对于已经生下宝宝的乙肝患者，请不要母乳喂养。哺乳是乙肝病毒垂直传播一个不可忽视的途径，因此，不主张乙肝病毒携带者实行母乳喂养。（健时）

四类药可加重牛皮癣

牛皮癣，是一种病程相当长的慢性皮肤病，医学上也叫它银屑病。患此病后，通常需要长期用药。而不少患者希望通过用药快速治疗，但效果适得其反，以下四类药物患者们可要当心了，它们可能会加重病情。

激素类：主要指皮质激素类药物，分外用、内服两种。外用药常用的有皮炎平、肤轻松、肤疾宁、皮康王、乐肤液、恩肤霜等。内服的有强的松、地塞米松、可的松、去炎松、去炎舒松、肤轻松、抗炎松、促皮质素、泼尼松、倍他米松及一些进口的高浓度激素针剂曲安缩松等。

皮质激素控制银屑病虽然见效快、使用方便，但副作用很大，能使患者短期发胖，嗓音发粗，汗毛骤长，骨质疏松，甚至骨折。成为重症牛皮癣的主要诱因，故对一般患者不能滥用激素，必须使用时也只能外用或在医生的指导下正规使用，否则易使局部皮肤萎缩或突然停药，即出现严重的反跳复发，使病情更加恶化。

抗肿瘤药物（即免疫抑制剂）：控制牛皮癣的主要药物有乙双吗啡、白血宁、乙亚胺、平阳霉素等。此类药物治疗牛皮癣的依据是抑制表皮细胞增生的某个环节，虽然对牛皮癣有效，但副作用很大，可引起脱发、恶心、口腔溃疡，特别是对肝细胞、骨髓细胞破坏更大，且严重破坏了人体正常的免疫功能，甚至诱发白血病，继而危及生命。因服用这类药引起死亡的报道屡见报端。

慎用药物：①抗生素如四环素族、青霉素类；②治疗高血压心脏病受体阻滞剂如心得安、心得宁，抗疟药氯喹；③非激素类抗炎药消炎痛、保泰松及治疗躁狂症的锂剂等类药物。这些都可诱发或加重牛皮癣。（时建）

肩痛不都是“肩周炎”惹祸

“肩周炎”这个词已经被大众所熟知。然而，引发肩关节疼痛的原因除肩周炎外，还有许多其他的复杂的因素。肩关节疾病的鉴别诊断本身就非常困难，最好由运动损伤科的相关专家来进行准确诊断和把握。许多患者往往把不明原因的肩痛误认为是“肩周炎”，从而造成了许多漏诊、误诊和误治。

肩周炎是一类引起盂肱关节僵硬粘连性关节囊炎，表现为肩关节周围疼痛，好发于50岁左右的人群，也称“五十肩”。民间也叫冻结肩、凝肩等。它属于自限性疾病，也就是说，可以通过保守治疗或有些病人不经治疗，在一年到半年时间里也会自行痊愈。但是如果长时间不好，连睡觉的时候也疼痛厉害，那这部分病人可能患上了另一种很常见的疾病：肩袖损伤。

肩袖撕裂则属于运动医学范畴的疾病。肩袖是附着在肩关节周围的四块肌肉，它们保护肩关节，同时负责完成肩关节的活动。急性损伤常见于提拉重物、摔倒时肩部支撑，被外力牵扯等；慢性劳损则多发于经常参加体育运动的老年人。

临床上，针对肩袖损伤，要根据不同的发病原因、病痛程度等综合考虑。如果保守治疗3个月到半年还没有好转的迹象，甚至有些病人再做磁共振时发现肩袖撕裂有扩大的趋势，肌肉有萎缩的趋势，就要去做关节镜下的微创修补手术。对于外伤导致的肩袖损伤，处理起来需要更为积极，只要影响到患者的功能和日常生活，建议早进行关节镜下的肩袖修补术，以减少后遗症。（桑久）

鲜花调经养颜要慎用

许多鲜花都能入药，比如玫瑰花，月季花都有调经养颜的功效，但是必须慎用，因为这些花也有一定的副作用，使用不当反而影响身体健康。

月季花具有畅血运、行气滞、止疼痛的功效，最常用于月经失调，经期小腹胀痛。为了加强疗效，宜与当归、香附、丹参、益母草配合使用。需要注意的是，月季花是活血化瘀药，所以孕妇不宜服用。

玫瑰花可美容养颜，通经活络，软化血管，对于心脑血管、高血压、心脏病及妇科有显著疗效。调和肝脾，理气和胃，在《本草纲目》中已有论述。女性用之可解郁调经、缓解经期不适感，也可作为改善内分泌失调，美颜美容之用。

红花，不仅是良好的染料，而且是有名的中药，擅长活血通瘀，最常用于妇科病症。《本草纲目》说它能通经，治疗月经闭止不通；《开宝本草》说它可治胎死腹中、产后腹痛、产后恶血不尽，还能治疗产后血晕。但红花活血化瘀，若用法不当，会造成经产不止或心脑血管疾病，孕妇可致流产。（桑久）