

# 惊蛰时节调肝养脾护阳气

YMG全媒体记者 刘晋  
通讯员 李成修

惊蛰，古称“启蛰”，是二十四节气中的第三个节气，也是仲春时节的开始。经历



了早春的懵懂，仲春时节，春雷始响，万物复苏，这春意也渐渐浓了起来。此前，昆虫入冬藏伏土中，不饮不食，称为“蛰”；到了惊蛰时节，天上的春雷惊醒蛰居的动物，称为“惊”。

说起惊蛰节气养生与食疗，烟台毓璜顶医院中西医结合科主任宫鑫表示，惊蛰时节，人体的肝阳之气渐升，养生要注重顺应肝木升发之性，使自己的精神、情志、气血也如春天一般舒展畅达，生机盎然。惊蛰前后阴寒之气渐降，阳气升发，人体血管舒张，流入大脑的血供较冬季减少，中枢神经的兴奋性减弱，致使春困扰人。“可以适当晚睡早起、多伸懒腰，这样可以使血液循环加快，不但能减轻困意，还能激发肝脏机能。”

“春捂秋冻慎减衣。”宫鑫说，“惊蛰时节，是由寒冬向暖春的过渡。此时虽然阳气渐生，但是余寒未尽，因此

春捂就显得尤为重要。”万物在春天开始复苏，人体也同自然一样，毛孔张开，这时冷风来袭，便可长驱直入，引发感冒、咳嗽等不适。所以惊蛰时节虽然温度升高，但是衣服递减要适度，根据个人体质和天气变化逐渐减少。

惊蛰时节饮食亦应遵循春日“省酸增甘，以养脾气”的养生原则，多吃些性温味甘的食物以养脾。这些食物包括糯米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子等。此时余寒未消，饮食上还可适当进食一些辛味食物以助阳升抗余寒，如韭菜、洋葱、香菜、生姜、葱等食物。另外，惊蛰以后，气温回升，细菌等微生物

活力增强，容易侵犯人体而致病。可以多吃点清热解毒的“抗菌”食品，比如大蒜、大葱、蒲公英、蜂蜜、绿茶、香菇等。

惊蛰时节，还要适当活动助升阳。“天气渐暖，阳光和煦，人们应如虫虫般充满活力，多参加一些有益身心的户外活动，如散步、慢跑、踏青、放风筝等，亦可选择太极拳、气功、五禽戏等传统养生保健方式。惊蛰期间，春暖花开，空气清新，最适宜进行空气浴、日光浴，以吐故纳新，调和呼吸，使气血冲和、心安神宁，阴阳协调、气机顺畅，从而达到养生的目的。”宫鑫说。



## 儿童肥胖也属于营养不良

3月4日是“世界肥胖日”，专家表示，儿童肥胖属于营养不良，超重和肥胖会直接影响身心健康，需从观念、饮食、运动等方面介入。

“近年来肥胖发病率显著上升，并呈现低龄化趋势，是全球性公共卫生问题。有人认为小孩肥胖没关系，长大自然会瘦下来，这是误区。”青海大学附属医院疝与减重诊疗中心主任李晓峰介绍，儿童长期处于肥胖状态可能导致青春期发育问题、易患呼吸系统和消化系统疾病，甚至出现脂肪肝、高血压、糖尿病等病症，这些影响可能一直延续到成年。

青海红十字医院胃肠外科主任医师支永发说，儿童肥胖也是营养不良，孩子超重、肥胖是总能量摄入过多、饮食结构失衡导致的，影响儿童肥胖的因素还包括遗传、运动不足、压力与应激等多方面。“肥胖的孩子还可能会因为身材问题感到自卑，继而出现心理健康问题。”

据新华社

## 耳朵“流水”并不一定是病

日常生活中，很多人经历过耳朵“流水”、耳道潮湿的情况，这可能是哪些原因引起的？应该如何应对？记者采访了北京协和医院有关专家。

北京协和医院耳鼻喉科主治医师唐琦介绍，耳朵“流水”可能是正常的生理现象。正常油性耳垢渗出常见于油性皮肤人群，多表现为外耳道自然分泌的黄色或棕褐色黏稠油性物质，无异味，无特殊不适，无需特殊处理，避免过度清洁。

但耳朵“流水”也有可能提示耳部感染或损伤，如外耳道炎、外耳道湿疹、急性中耳炎、慢性化脓性中耳炎、中耳胆脂瘤等。北京协和医院耳鼻喉科主任杨华提示，若耳溢液呈清亮水性液体，需警惕是否存在脑脊液耳漏可能；若耳溢液中出现了血性成分，如脓血性或分泌物带血丝时，需警惕是否有外耳道或中耳恶性肿瘤可能。当观察到这两种情况时，需尽快就医。

据新华社

## 高脂血症不仅限于肥胖者

肥胖人群经常合并高脂血症，但体型正常或偏瘦的人群同样可能合并高脂血症。

有些人天生携带导致高血脂的基因，如家族性高胆固醇血症，这会使胆固醇水平异常升高，与体重无关。长期食用高脂肪、高糖分食物，如快餐、汉堡和含糖饮料，会增加坏胆固醇和甘油三酯的水平，导致血脂升高。

糖尿病会干扰脂肪代谢，导致甘油三酯水平升高，同时降低好胆固醇水平。此外，肝脏疾病也会影响正常的血脂代谢。

某些药物，如类固醇和某些抗精神病药物，会增加胆固醇水平。避孕药和某些高血压药物也可能导致血脂升高。

据人民网

# 北京协和医院名医坐诊烟台山医院 诊治青少年脊柱侧弯

YMG全媒体记者 林媛  
通讯员 栾秀玲 摄影报道

青少年脊柱侧弯问题，已成为我国继近视眼、心理健康之后，危害青少年健康的第三大“隐形杀手”。在烟台山医院东院每周日上午的脊柱侧弯专业门诊，陆续筛查出很多孩子由于早期侧弯没有得到重视和及早诊治，已经严重至必须手术的地步。为此，3月2日，北京协和医院“牵手”烟台山医院，将我国头部医院的优质医疗资源下沉，仇建国教授名医工作室正式落户烟台山医院，同时烟威地区脊柱疾病防治联盟也正式成立。

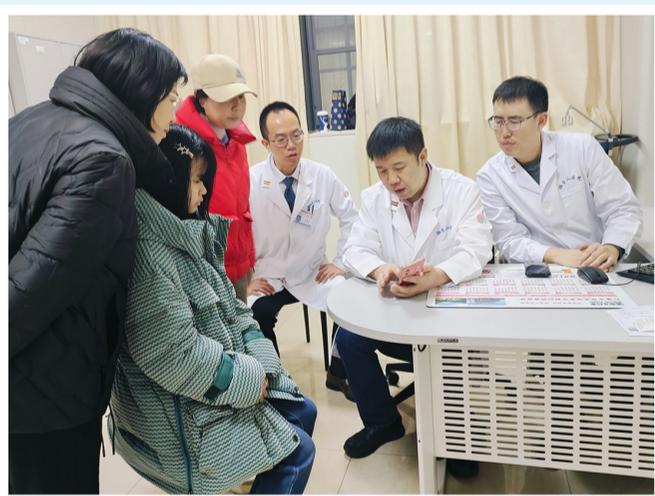
烟台山医院党委副书记、院长姜俊杰表示：“仇建国教授团队，代表世界顶级的脊柱侧弯技术诊疗，我们共同合作，搭建起这个覆盖烟威地区的脊柱疾病防治平台，必将通过专家引领、技术共享、公益助力，推动烟威地区脊柱外科诊疗水平迈上新台阶。”

该联盟由烟台山医院与威海市立医院，携手北京协和医院仇建国教授团队组建而成。仇建国教授主要从事脊柱畸形和脊柱退变性疾病的研究，尤

其是早发严重脊柱畸形的临床治疗及研究，其治疗的患者构成了世界上最大的半椎体切除病例数据库，在全世界首次提出截骨联合生长棒治疗重度早发性脊柱侧凸。作为国内脊柱外科领域的顶尖专家，他带领的团队在脊柱侧弯疾病的诊治方面积累了丰富的经验，取得了卓越成就。

活动当日，北京协和医院教授王升儒，还与烟台山医院脊柱外科副主任王静杰一起，共同为烟威地区的患者看诊。很多患者从招远、威海、乳山慕名而来，本来正常只开放的10个号源，一度加到了25个，其中5名孩子已严重至需要手术矫正的地步。王升儒教授表示，烟台山医院在青少年脊柱侧弯方面的工作开展得非常早，也跟国际知名的医院合作开展了很多国际慈善救助活动。“去年，烟台山医院跟我们医院骨科开始了合作，尤其是在儿童脊柱畸形方面的治疗，将来我们会到烟台来坐诊，也会做到一个双向转诊，希望能帮助到更多的侧弯儿童。”

据悉，联盟成立后，将进一步推动头部医院的优质医疗资源下沉到烟台，通过邀请北京



协和等顶级医院的专家，开展技术培训以及坐诊、手术带教等方式，让烟威地区的脊柱医务工作者与国内头部医院诊疗能力逐步接轨。

同时，联盟还将整合区域内的医疗资源，建立标准化培训、筛查、诊疗流程，通过线上交流平台，让专家的智慧跨越山海，让优质医疗资源惠及更多需要帮助的家庭。

此外，作为山东省残联基金会、中华慈善总会定点医院，烟台山医院还将携手社会各



界，为特殊家庭的孩子提供慈善基金支持，让更多患儿能够“不花钱”“少花钱”接受手术治疗，让爱的阳光温暖每一个渴望挺直脊梁的生命。

