

# 谷雨时节 养生正当时

谷雨春光晓，山川黛色青。4月20日是春季最后一个节气——谷雨，此时气温回升加快，降水明显增多。在谷雨时节对身体进行保养，可有效地起到防病健身的作用。为此，记者邀请河北省中医院脾胃病一科主任郎晓猛与大家聊一聊关于谷雨养生的“那些事儿”。



燕赵都市报纵览新闻记者 檀亚楠

## 1 饮食：少酸多甘以养脾气

据郎晓猛介绍，谷雨饮食应遵循养肝补脾的原则。饮食宜少酸多甘，以养脾气，可适当食用糯米、黑米、南瓜、山药、扁豆、红枣、韭菜、葱、生姜、大蒜、鲤鱼、草鱼、黄鳝等食物，以汲取养分，使养肝与健脾相得益彰。

谷雨时节暖风袭人，易引动体内郁热而生肝火，因此可搭配一些性凉味甘的食物，如菠菜、薏苡仁、芹菜、海带、荠菜、黄豆芽、香椿、黄瓜、梨等，清解里热，润肝明目。

此外，郎晓猛提醒，谷雨时节还是胃病的易发期，预防胃病发作要注意少吃冷食，以免肠胃受到冷刺激而出现不适，忌食用油腻、辛辣等食物，以保护脾胃。

## 2 起居：注意保暖，适当运动

谷雨时节昼渐长，夜渐短，为适应这种自然界的改变，人们应该早睡早起。另外中医养生讲“春捂秋冻”。这个时节，天气忽冷忽热，中午气温较高，但早晚气温较凉，添减衣物要适度，注意保暖，不可过早减衣，以免着凉受寒，尤其是足部保暖，老人和孩子要注意。

春日空气清新，正是采纳自然之气的好时机。对此，郎晓猛表示，运动能提高身体新陈代谢，增加出汗量，减

轻体内水湿困阻，从而减轻肢酸身重症状。人们应根据自身体质，选择适当的锻炼项目，如慢跑、做操、打球等。但要注意，运动时不要过度出汗，以免阳气外泻。

谷雨时节草长莺飞，一派大好春光，也可以到野外春游，这样不仅能畅达心胸，怡情养性，而且还有利于身体的新陈代谢，使气血通畅，瘀滞疏散，提高心肺功能，增强身体素质，减少疾病的发生。

## 3 防病：防过敏，防关节病

谷雨过后，气温上升，加上春季本身阳气蓄积体内，容易出现口干口苦、目赤眼花等不适，这就是所谓“春火”。为了预防“春火”，在饮食上要注意调养肝气。另一方面，此时雨水增多，春风乱絮，草长莺飞，外感风邪，内有湿邪，容易诱发过敏性疾病，过敏体质者更应该注意避风避湿防过敏。出门注意戴口罩，减少花粉接触。

与此同时，郎晓猛指出，谷雨时节

同时也是湿气较重的季节，各类关节疾病，如风湿性关节炎等，也容易在该节气复发。预防此类疾病，要注意多晒太阳、防潮保暖、开窗通风、保持室内清洁干燥。

最后，郎晓猛提醒，春季容易出现肝郁、肝火旺盛的情况，因此在谷雨节气更应该重视精神调养，戒暴怒忌忧郁，要做到心胸开阔，保持恬静的心态，切忌遇事忧愁焦虑，以防肝火萌动。

# 为什么说盲目素食不可取？

眼下，人们为追求健康、健美减肥，预防糖尿病、高尿酸血症、血脂紊乱等，素食已成为一种全新的环保、健康生活方式，素食主义作为一种饮食文化，也逐渐成为一种新的时尚。今天就来谈一谈“素食”这种饮食模式的利弊。

## 什么是素食食品？

素食食品，即在食品的生产、加工或烹饪等所有阶段不添加或不使用动物性原料，且不做动物实验的食品。其中动物性原料包括肉类、鱼贝类、蛋类、牛奶、乳糖、蜂蜜、蜂胶、蜂蜡、燕窝等。也因此衍生出来不同程度的素食人群：

1. 纯素食，即拒绝任何动物来源食物的膳食。2. 素食，食物中不含肉类、家禽类和海鲜类等动物性食物的膳食。3. 奶蛋素食，食物中包括植物性食物、蛋类食物和(或)乳及乳制品的膳食。

## 适度素食的好处有哪些？

1. 控制体重：素食因膳食中含有较多的植物性食物，植物性食物富含膳食纤维，可以增强饱腹感，有利于减少食物总量，控制总能量摄入，对于控制体重人群值得提倡，但不建议长期素食。

2. 预防便秘：植物性食物中纤维素可促进胃肠道蠕动，增加粪便重量，多吃蔬菜、水果和粗粮有缓解便秘作用。

3. 预防慢性病：如肠癌、心血管疾病、血脂异常等。

4. 维持血糖稳定：正常情况下，餐后血糖在胰岛素作用下70%被吸收入组织中并以糖原形式储存，2型糖尿病患者则呈高血糖状态且持续不下降。特别是富含膳食纤维的植物性食物，使葡萄糖的吸收趋于缓慢，有助于维持血糖稳定。

## 长期素食容易患哪些疾病？

1. 营养缺乏。长期素食可能会导致维生素B12、铁、钙、锌等营养素的缺乏，特别是纯素食人群。

2. 蛋白质营养不良。除大豆等几种植物性食物外，大部分植物性蛋白质的质量较差，往往存在一种或几种必需氨基酸含量过少或比例不适宜，导致蛋白质的消化吸收利用率低，长期素食可出现蛋白质缺乏的表现，如肌减少症、骨质疏松、贫血等。

3. 影响生长发育和疾病转归。对于孕妇、乳母、儿童青少年营养需求大，长期素食，出现胎儿发育不良、影响儿童身体发育，甚至会出现生长发

育迟缓，个子低于同龄儿童。恢复期的病人、老人同样不提倡素食，会影响免疫力，甚至加重疾病。

最后必须说明的是，平衡膳食是合理营养的物质基础，达到合理营养的唯一途径，也是反映现代人类生活质量的一个重要标志。没有任何一种食物(除供6月龄婴儿的母乳外)能满足人体所需要的能量和全部营养素。因此，应遵循膳食指南，做到“食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；杜绝浪费，兴新食尚”。(据北京青年报)



## 孩子近视怎么办？

燕赵都市报纵览新闻记者 檀亚楠

孩子近视该怎么办呢，需要戴眼镜吗，应该戴什么样的眼镜呢？据石家庄爱尔眼科医院副院长苏鸣介绍，近视的治疗和防控是一个系统的体系，应根据孩子的年龄、近视发生的时间、近视的程度等因素来综合判断使用什么方法治疗。

现在比较有效的方法，如角膜塑形镜，这是一种晚上睡觉的时候佩戴的隐形眼镜，可以减缓近视的发展；如周边离焦镜，有周边离焦的软镜，也就是隐形眼镜，也有普通的框架眼镜。如果孩子近视了，但又不适合佩戴角膜塑形镜时，不妨试试周边离焦技术的眼镜，孩子较小时则建议使用周边离焦的框架镜。

如果已经是高度近视，眼轴很长，还可以采用巩膜加固的手术，以避免发生严重的眼底并发症。另外还有一些小朋友因为视功能异常造成近视增长特别快，此时，则建议家长要及时带孩子做视功能检查，对症治疗。



纵览大医生 | 扫码观看视频

## 什么是甲状腺结节？

燕赵都市报纵览新闻记者 檀亚楠

据河北以岭医院超声介入科主任金仲群介绍，甲状腺结节就是长在甲状腺腺体里的实性或囊实性病灶，实性病灶包括结节性甲状腺肿、甲状腺腺瘤(包括甲状腺癌)等，囊性病灶主要指甲状腺囊肿，还有一些介于实性与囊性之间的混合性病灶，如实性病变的囊性变等。

甲状腺结节的高发因素包括以下几点，如高碘饮食，经常熬夜，作息不规律以及幼年时期有放射线损伤经历等。针对甲状腺结节是否需要治疗这个问题，金仲群表示，首先要对甲状腺结节的良恶性进行诊断。就良性结节而言，较小的良性结节需要定期观察，对于较大的良性结节可以采取射频消融或者微波消融的方法进行治疗；但对于恶性结节，1cm以下可以采用消融方法，1cm以上的建议进行外科手术手术治疗。



纵览大医生 | 扫码观看视频