

春捂 学问大 阳气需缓慢升发

□本报记者 盛丽



天气转暖，大地也从沉睡中醒来，万物又焕发出勃勃生机。俗话说：春捂秋冻。这个“捂”字需要怎么理解？春季养生还要注意哪些方面？近日，记者采访到北京电力医院中医内科主治医师全贞雪，听她来说说春季养生。

本期嘉宾 全贞雪

北京电力医院中医内科主治医师



不宜过早减去厚衣服

这周气温呈现逐步上升的态势，于是不少爱美的女士纷纷跃跃欲试，脱去厚厚的羽绒服，穿起轻薄的衣服。对此，不少上年纪的人都会评价道：春捂秋冻，年轻不怕，到老一身病。那么，为什么会产生“春捂秋冻”这句话？怎么才是春季合理的穿衣标准？对此，全贞雪给出答案。

“春季到来，这个时期人体属于阳气刚刚要升发的阶段。而‘春捂秋冻’这句老话，是有一定道理的。”全贞雪介绍，在这个季节，人体中阳气需要的是缓慢的升发。“不能太快，快的速度反而容易受凉、也容易形成虚火。比如，造成嗓子疼、口腔溃疡。所以，春季应该以保养为主，让体中的阳气缓慢的升发。”

怎样才能做到阳气的缓慢升发？全贞雪介绍，春捂秋冻就是帮助的依据。“这个‘捂’首先可以理解捂衣服，衣物还是要尽量多穿些。初春的时候，虽然温度有所上升，但还是不要急于减去厚衣服，还是要遵循‘春捂’这个原则。等到气温达到稳定，再换上薄一些的衣服。”

相反，也有不人为达到“春捂”，

刻意的增加衣物。对此，全贞雪表示，春捂也不是刻意去穿很厚的衣物，还是要根据体表温度决定穿衣的标准。“以体表不感到冷为适宜。”

适当补充睡眠和春困说不

睁不开双眼、四肢无力、身体疲惫……每到春季，不少人都呈现出这样的状态。特别是到下午，寂静的房间中环绕着浓浓的困意。对于人们常提到的“春困”，全贞雪介绍，春困因人而异，气血充足的人，是感觉不到明显春困的。但是现在大部分人处于亚健康状态，所以在春季这个阳气升发的时候，会感到很困。

“其实春困是一种信号，说明你需要补充一定的睡眠。睡眠过程是一种积累阳气的过程，对气血的积累有一定帮助。”全贞雪说，“建议增加午睡，但是时间不宜过长，以一小时左右为宜。”

此外，全贞雪补充，春季人们还要保持良好的睡眠习惯。“其实这样的做法，也和‘春捂’有一定的关系。‘捂’是捂住阳气，不让它快速上升，所以只有充足的睡眠，人才能达到饱满的状态。春季，还是需要人们保证

睡眠时间达到七到八个小时，尽量在晚上十一点前入睡。”

营养均衡适度增加运动

春季容易上火，在饮食上需要注意些什么？对此，全贞雪提示，春季应少吃辛辣这些刺激性食物，还有咖啡、茶这类容易让人兴奋的食物，也要少用。“其实这也是‘春捂’的一种体现。”

全贞雪介绍，春季除去做到饮食上注意营养均衡。“不要吃太凉的食物。其实，这还是体现的是‘春捂’，阳气在升发的时候，要注意收敛的升发。”

春季容易上火，比如，会出现嗓子痒、嗓子疼、咳嗽这些现象。全贞雪说，这时不建议吃太多清热的药。“过度服用会抑制人的生机，用药要适度需要听从医生建议，不要擅自服用。”

此外，关于运动，全贞雪提到跑步一年四季都很适宜。“运动的时间段以上午最佳，晚上睡觉前两个小时也可以运动，但是不建议睡觉前运动，否则会影响睡眠。而且运动量不宜过大，达到微微出汗即可。春天来了，到户外走走也不错。”

健康速递



多喝咖啡可降低肝硬化风险

现有研究表明，多喝咖啡可能有助于降低食物性和酒精性肝损伤。研究人员分析了既往发表的9项研究结果，发现每天喝2杯咖啡患肝硬化风险低44%。该研究的主要作者说：“肝硬化没有治愈方法，肝硬化的风险可能通过饮用咖啡而得到降低。”



吃冬虫夏草当心砷过量

冬虫夏草因提高免疫力等功效，成为病后调养人群的首选。近日国家食品药品监督管理总局发布虫草消费提示，虫草中砷含量超标近10倍。食药监总局强调：长期吃冬虫夏草、冬虫夏草粉及纯粉片会造成砷过量摄入并可能在人体内蓄积。砷及其化合物是致癌物质，长期食用对健康有影响。



减重5%的目标刚刚好

如果你对自己的肥胖十分苦恼，也许会想让自己全身多余的重量全减掉。但是一项新研究发现，这一想法并不正确。研究者发现，只需要减掉全身重量的5%，就可获得立竿见影的效果。研究表明，只需要减去5%的体重，肥胖患者的健康水平就能够得到最大改善。

心理咨询

因留学还是创业产生焦虑，应该如何应对？

□本报记者 闵丹

职工问题：我大学毕业已经快两年了，期间换了三四份工作，但总觉得不开心，觉得从事的不是自己喜欢的工作。因为家庭条件不错，所以父母希望我出国留学，他们觉得既然工作不开心，那就好好念书，进一步深造。可是我并不想去国外，也不想再继续念书，我想自主创业，但是又怕父母不同意，也担心创业失败。所以每天都在纠结：留学还是创业？甚至开始焦虑，整夜失眠，还掉头发。我知道自己应该调整心态，但却不知道该怎么做好。

北京市职工服务中心心理咨询师：我们每个人都会出现由一些具体事件引起的焦虑情绪，这种焦虑情绪用我们专业的术语来说，叫现实性焦虑，比如：面临人生重大的考试，或者即将参加重要的比赛，都是由生活中的具体事件引起的，是以事件为中心而不以情绪为中心，那么从事件本身下手就可以缓解焦虑。你可以自己思考一下，或者请咨询师帮助你做一个全面的分析，探究一下自己究竟喜欢做什么，适合做什么，请教创业导师，分析创业会遇到哪些困难，近期和远期应该如何规划，综合考虑后会有助于你做出选择。平时学习做一些肌肉放松训练，通过科学的方法适当缓解自己的焦虑情绪。

其实焦虑是人的一种本能情绪，因一定原因引起的、轻度的焦虑是正常的，它有助于我们心理成长以及处理应急事件能力的提高，但长期、持久的焦虑情绪则会影响我们的身心健康，诱发某些心理或生理疾病。因此，我们要关注自身心理健康，尽量采取药物以外的心理疏导方式。遇到焦虑情绪时，大家不妨尝试从以下几点做起：1、增加自信心。不夸大失败的可能性，明确自己要干什么，提高自己完成和应付事件的能力。2、避免从事经常需要压抑自己、强迫内心本能抗拒的事情和工作。3、通过散步、听音乐、阅读等转移注意力，掌握一些自我疏导、自我放松的科学方法，调整睡眠，保持乐观的心态。焦虑，是因为我们活在将来，因此在实际生活中，不要被焦虑情绪吓到，要把握当下，做好挑战的准备，从容迎接未来！

免费职工心理咨询在线服务
www.bjzgxli.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail: ldzzmys@126.com