

# 春日处方笺:医生喊你出门“进补”

——从中医智慧与现代医学视角解读春日养生秘诀

邵阳日报记者 傅畅璐 通讯员 阳娟 李文娟



4月20日,武冈市艺辉培训学校80余名师生走进翰岭茶场,开展“谷雨茶韵行”采茶制茶活动。“这次活动不仅让我们学到了茶叶知识,在茶园里活动,呼吸新鲜空气,感觉整个人都神清气爽。”参与活动的学生表示。

4月初,微博话题“医生说春天想大补就多出去玩”引爆网络,阅读量突破1300万次。随着万物复苏,越来越多人走出家门拥抱自然。那么,春日出游究竟暗藏哪些健康密码?又该如何科学“补养”身体?

4月17日,记者就此采访了市中心医院中医科医生何海艳、营养科主任刘敏,从中医智慧与现代医学双视角,揭开春日户外活动的养生奥秘。

## “春日出游大补”的科学密码

“中医讲究人应该与土地之气相融,顺应四时规律,从而获得天地万物的滋养。”何海艳解释,人体需顺应天时“动”起来,通过户外活动激活阳气,促进气血循环。中医五行中,春属木,肝亦属木,此时运动能像树木抽枝般舒展肝气,加速新陈代谢,驱寒祛湿。更重要的是,接触自然美景可缓解焦虑,实现中医“形神共养”的养生目标。

刘敏从现代医学角度补充:“阳光照射能促进维生素D合成,对骨骼健康、情绪调节意义重大。”春季植物光合作用旺盛,空气质量改善也利于呼吸系统。不过她提醒,户外活动并非“万能钥匙”,长期熬夜、高脂饮食等不良习惯仍需纠正,过敏体质人群更要避开花粉高峰期,做好防晒措施。

## 春日户外的“养生秘笈”

那么,“大补”究竟指什么?又该如何通过户外活动实现呢?

何海艳表示,“大补”并非依赖滋补药物或食物,而是顺应自然规律调节生活方式,激发人体自愈力、调和气血阴阳。春季阳气升

腾,户外活动可借助天地之力唤醒体内蛰伏的阳气,改善阳虚症状,疏泄肝气、调畅情志。户外深呼吸能吸入更多负离子,中医称为“清气”,可增强肺脏吐故纳新功能,与脾胃运化的“水谷精气”结合,形成滋养全身的气血。

低强度、持续性的有氧运动,如踏青、散步、瑜伽、骑行、放风筝、园艺种植等,都能愉悦身心,疏解肝郁。还可以静坐观景,选一处花草繁茂处静坐,闭目听风声鸟鸣,调息养神。素体阳虚者,还可以背对阳光静坐20分钟,来一场日光浴,让督脉吸收阳气,驱散体内寒湿。同时,户外活动中要放松身心,避免思虑过度,注意出汗有度,做好保暖措施。

刘敏则表示,春季“补”强调均衡饮食、规律作息、科学运动和愉悦心情。户外运动对提升人体免疫力、预防疾病有诸多益处。适度有氧运动能促进血液循环,让免疫细胞更高效地“巡逻”,及时清除病原体与异常细胞。运动时肌肉收缩推动淋巴液流动,能进一步增强免疫力。

不同年龄段人群在春季也有各自适合的户外活动。生长发育期的儿童,可在父母带领下探索大自然,进行户外写生、收集树叶、观察昆虫等活动,还能通过跳绳、踢毽子等游戏式运动促进骨骼发育。青少年面临学习压力,骑行、登山、足球等运动可释放压力,增强体质。久坐少动的成年人可选择快走、慢跑或翻土、种植等运动缓解工作压力、预防代谢综合征。老年人适合太极拳、八段锦等运动锻炼平衡能力,播种、修剪等精细动作能预防大脑功能衰退。

对于特殊人群,刘敏也给出了建议。过敏体质者要避开花粉浓度高的时段,外出佩戴防花粉口罩,回家后冲洗鼻腔。有慢性呼吸系统疾病的人群,在空气质量不佳时改为

室内活动,好转时可进行呼吸训练。

## 户外运动搭配春日饮食更健康

在享受户外乐趣的同时,搭配合理的饮食,能让养生效果事半功倍。

“春季饮食大有讲究。”何海艳介绍,酸味入肝、甘味入脾,春日里要避免过食酸味食物,以防肝气过旺,适当吃些辛味食物有助于疏发肝气。多食荠菜、绿豆芽、菠菜、香椿芽、豌豆苗等新鲜嫩芽蔬菜以疏肝,薏苡仁、扁豆、山药、大枣、银耳等健脾(如荠菜粥、山药红枣小米等)。要少吃腌肉、狗肉、白酒等过于辛热、生发之物,以免生痰助火。此外,专家还推荐了几款养生茶,如玫瑰花陈皮茶能疏肝理气,桑叶枸杞菊花茶可养肝明目。此外,还可泡玫瑰花陈皮茶疏肝理气,桑叶枸杞菊花茶养肝明目。

从现代医学的角度出发,运动后30分钟至2小时内是黄金补充期,此时身体处于“合成窗口期”,要重点补充碳水化合物、蛋白质和水。香蕉、蜂蜜水能快速补充能量,水煮蛋、酸奶富含优质蛋白,有助于修复肌肉微损伤。出汗多时,可饮用淡盐水并食用香蕉补充电解质。运动后2小时至6小时内,要注重补充能清除自由基的抗氧化物,像鲜枣、蓝莓、杏仁等都是不错的选择。

刘敏提醒,要避免一些饮食误区,单次摄入过多蛋白质、食用高脂肪快餐以及饮酒,都可能影响健康。户外活动后饮食应遵循“黄金期快补、恢复期深补”原则,根据运动类型匹配碳水蛋白比例,加入抗炎抗氧化成分。科学搭配饮食,能让肌肉恢复效率提升40%,还能减少次日疲劳感。

这个春天,带上科学指南走出家门,让阳光、运动与美食成为最天然的“养生补品”。



## 健康服务进乡村 医防融合暖民心

邵阳日报讯(记者 蒋玲慧 通讯员 李文娟 阳娟)4月17日,市中心医院联合大祥区板桥乡卫生院走进召伯村,开展健康下乡义诊暨第31个全国肿瘤防治周活动。

活动现场,来自市中心医院肿瘤科、心内科、呼吸科、眼科、内分泌科、生殖中心等科室,联合板桥乡卫生院组建的医疗专家团队,为村民带来了丰富的健康服务。团队不仅进行肿瘤防治知识科普,还提供常见疾病用药规范指导、视力检测、眼部疾病筛查等服务。专家们耐心解答村民疑问,详细询问病史并认真查体,根据个体情况定制诊疗方案。

此次活动是两家医疗机构履行社会责任、助力乡村振兴的生动实践,通过整合优质医疗资源,将健康服务送到村民身边,既提升了村民健康意识与健康水平,也拉近了医患距离。下一步,市中心医院将深化城市医疗集团医防融合及医师包村工作,持续为村民健康筑牢保障。

## 三地医疗单位开展学术交流与党性教育活动

### 映山红下论医道 红色传承启新篇

邵阳日报讯(记者 蒋玲慧 通讯员 李文娟 阳娟)4月12日至4月13日,由长沙、衡阳、邵阳三地医疗单位联合开展的主题党日活动暨首届湖南·衡阳映山红肾脏病及血液净化论坛在衡东县举行。来自湘雅附一、附三等医院的肾科专家及三地医疗单位党员代表齐聚一堂,开展学术交流与党性教育活动。

在为期两天的学术论坛上,专家们围绕肾脏病及血液净化领域的前沿知识、临床实践展开深入交流。市中心医院肾内科主任戴爱明作“肾脏疾病的全病程管理与紧密协作性学科建设探索”专题报告,分享了该院肾脏病诊疗创新实践,引发热烈讨论。

与会者表示,这一理念为临床工作提供了新思路与方法,具有重要指导意义。

4月13日,论坛圆满落幕,与会人员前往罗荣桓故居开展党性教育。在罗荣桓元帅铜像纪念馆,全体党员敬献花篮、重温入党誓词,向革命先辈致以崇高敬意。

此次活动通过“学术交流+红色教育”的形式,既促进市中心医院与外地医疗单位的专业交流,又强化了党员的初心使命。与会成员表示,将以罗荣桓元帅为榜样,传承红色基因,立足岗位发挥党员先锋模范作用,提升医疗技术和服务质量,为守护群众健康、推动医疗卫生事业发展贡献力量。

## 多学科协作除巨瘤 仁心仁术暖人心

邵阳日报讯(记者 傅畅璐 通讯员 孙敏 龚平)近日,市妇幼保健院乳甲科团队以高超医术与暖心服务,成功为乳腺巨大肿物患者王女士解除病痛,重燃生命希望。

一年前,王女士发现乳房出现鸽子蛋大小肿块,因恐惧治疗转而尝试民间偏方。短短一周,肿块疯长至直径20厘米,严重压迫胸壁,生活苦不堪言。随后,她辗转多地医院求治未果。身心俱疲的王女士来到市妇幼保健院乳甲科就诊。

接诊后,医生仔细检查,结合辅助检查与病史判断,高度怀疑为叶状肿瘤,手术切除是唯一救治方案。面对肿物血供丰富、与周围组织粘连严重的复杂情况,该院迅速启动多学科会诊。乳腺外科

联合麻醉科、影像科、检验科,反复研讨制定周密手术方案。

手术中,医疗团队运用精准分层解剖技术,巧妙避开重要血管神经,经过3小时紧张操作,完整剥离重达1.25千克的肿物,并完成创面精细修复。术后病理确诊为交界性叶状肿瘤,王女士和家人喜极而泣。

“这里的医生耐心讲解病情,护士彻夜守护,让我真切感受到医者父母心。”王女士在康复后感慨。住院期间,医护团队不仅关注疾病治疗,还通过心理疏导帮助她走出长期积压的心理阴霾。如今,王女士已恢复良好,重新回归正常生活。

医生提醒,乳腺肿物早发现早治疗是关键,讳疾忌医可能贻误最佳时机。

## 硬核技术精准“拆弹”

市第二人民医院完成2例复杂颅内动脉瘤栓塞术

邵阳日报讯(记者 傅畅璐 通讯员 尹湘军 彭颖异)近日,市第二人民医院脑二科介入团队在该科主任蒋新作的带领下,成功完成2例复杂动脉瘤的介入栓塞术。其中1例采用血流导向装置治疗颅内复杂动脉瘤,系该科室首次独立自主开展,标志着其脑血管介入治疗水平实现新跨越,将为更多患者带来希望。

64岁的曾女士因“头痛、头颈部疼痛一日”入院。CT显示,其蛛网膜下腔出血,血管造影确诊左侧大脑中动脉M2段多发性小动脉瘤。原计划行单支架辅助栓塞双动脉瘤,但考虑到手术难度及术后血栓、出血风险,团队果断调整方案,改用单纯弹簧圈栓塞。术后配合腰穿治疗,戴女士康复出院。

据大,且瘤体旁的脉前动脉极易在术中被误栓,传统弹簧圈栓塞或外科手术难以奏效。团队经过研讨,决定采用“血流导向密网支架置入术”。术后,曾女士恢复良好,已顺利出院。

近年来,市第二人民医院脑二科持续引进前沿技术,深耕微创精准诊疗领域。该科年均完成经颅动脉造影及治疗约400台,熟练开展急性脑梗死取栓、颅内外血管支架植入等微创手术,以精湛医术为脑血管疾病及神经系统疑难病患者保驾护航,不断提升区域医疗服务水平。

## 邵阳学院附属第一医院

### 获批国家耳鼻咽喉质控首批哨点医院

邵阳日报讯(记者 刘敏 通讯员 伍琴琴 谢翠玲)近日,邵阳学院附属第一医院成功获批国家耳鼻咽喉专业医疗质量控制中心首批哨点医院,是目前邵阳地区唯一获此殊荣的医疗机构。

据了解,国家耳鼻咽喉专业医疗质量控制中心是由国家卫生健康委医政司委托复旦大学

附属眼耳鼻喉科医院、首都医科大学附属北京同仁医院于2023年10月筹建成立。为加强全国耳鼻咽喉科医疗质量控制体系建设,实现质量控制指标数据实时动态监督管理,持续提升临床医疗质量、规范诊疗行为,并为政策制定提供依据,该质控中心经国家卫生健康委批准备案,设立首批哨点医院。

邵阳学院附属第一医院耳鼻咽喉头颈外科是湘西南地区规模较大、技术力量较雄厚的专科之一,作为湖南省耳鼻咽喉微创示范基地,不仅配备先进医疗设备,还拥有高水平专家团队。近年来,该科持续优化服务流程、强化质量控制,多项技术达省内领先水平,赢得患者广泛信赖。

此次入选哨点医院,标志着该院迎来全新发展契机。未来,该院将充分发挥示范引领作用,通过丰富服务内涵、优化服务流程、创新服务模式,全面提升诊疗服务水平,推动本地区耳鼻咽喉专业规范化发展,助力实现国家耳鼻咽喉疾病诊疗标准化、同质化目标。