



春季养生怎么吃

■ 汤小虎

专家简介：汤小虎，医学博士，教授，主任医师，博士研究生及博士后导师，云南省万人计划名医，云南省有突出贡献优秀专业技术人员，云南省高校中医防治风湿病科技创新团队带头人，云南省中医医院风湿病中心二病区主任，学科带头人。

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，那么，春季养生该怎么吃呢？

春季食温补阳气之物

中医强调天人相应的理念，指人体的阴阳应随着自然四时的变化而变化，春季到来

之前是阴气最强的冬季，据阴阳消长规律，应重阴必阳；到了春季，阳气渐长，人体的阳气也会逐渐强盛，此时宜扶助阳气。

到了春季，饮食方面应适当食用辛温升散食物，少食生冷之品，以免损伤脾胃。辛甘发散为阳，有助于春季阳气的生发，正所

尽量做到最大限度，有疼痛感或感觉到极限为宜。但要注意，不要过度，以免造成不必要的损伤，这个度在锻炼时会逐渐体会到。如果感觉动作已达到最大限度，可再尝试维持1~2分钟，然后再尝试加大一点动作幅度，再坚持1~2分钟。

以上动作只要完成一个循环即可，如果条件不允许，可以不练习滑轮拉拽动作，其他动作练好了，也可以获得较好的效果。

冰敷

冰敷是治疗“三部曲”中可供选择的一步，如果锻炼过程中有明显的肿痛感，即使完成训练很久后仍不缓解，就需要进行冰敷。因为，在锻炼过程中，肩关节周围组织受到牵拉，

有可能引起组织肿胀甚至出血，这时就要对局部组织进行降温处理，避免由于组织损伤和出血造成肩关节活动受限进而加重病情。

需要注意的是，如果疼痛有明显加重趋势，就说明练习方法可能不对，或者练习过度等，应及时找医生诊治。

在此，可能有老年人会担心，冰敷会不会着凉？其实大可不必担心。活动后的冰敷一般不会对肩关节造成不良影响。当然，冰敷的方法必须科学。

经过以上“三部曲”的练习，一般3~6个月，会有明显效果。整个过程，也无需服用任何止痛药物，因为绝大多数人的疼痛都不会达到需要用药物减轻的程度。

（作者供图）