



清明养生重在“清”

彭康

清明节气将至。《岁时百问》中提及：“万物生长此时，皆清洁而明净，故谓之清明。”此时正是清除身体“浊气”的好时节。清明养生应顺应自然，重在“清”与“明”。

清心火

春天，万物涌动，情绪也不例外，容易喜怒无常。而且，清明节祭拜祖先时，很多人会睹物思人，产生悲伤抑郁的情绪。此时，若感到心气不顺，可以出门走走，在小区内或者公园、河边，呼吸呼吸新鲜空气，放松身心。

如果心火攻入，出现发热、脸红、心神不宁、心烦意乱、失眠、做噩梦、口舌生疮、口干口渴、舌尖红舌苔黄、小便热赤以及便秘等现象，不妨试试这杯清心安神的莲心菊花茶吧。

莲心菊花茶

材料：莲子心5克、菊花3克、甘草2克。

做法：将上述材料简单清理干净，放入杯子中加入300毫升开水泡10分钟即可。

中成药：牛黄清心丸、黄连上清片

清肝火

中医认为，立春之后，人体内的肝气随着春日渐深而愈盛，在清明之际达到最旺。这个时候更容易肝郁不舒，稍微不注意就会出现入睡困难、多梦易醒、脾气暴躁、眼睛干涩疼痛红肿、长痘、便秘等问题。同时，肝气过旺易伤脾胃，还会导致气血运行不畅，诱发疾病。建议在饮食上要少吃“发物”，常见的发物有海虾、竹笋、羊肉、鸡肉、鹅肉等。发物易引动肝风，助火助邪，容易诱发旧疾。清明时节是饮茶的好时机，不妨每天喝上一杯清肝茶，如菊花茶、玫瑰花茶、金银花茶等，有利于清畅肝气。

当您被肝火旺困扰的时候，不妨来一杯菊花薄荷枸杞茶。

菊花薄荷枸杞茶

材料：菊花3克、薄荷3克、枸杞3克、甘草3克。

做法：将上述材料简单清理干净，然后放入杯子中，加入300毫升开水泡10分钟即可。

中成药：丹栀逍遥丸

清肺火

春季风大，肺为娇脏，容易受到外邪入侵，若是再加上平时饮食不注意，偏爱辛辣干燥的食物损伤肺阴，或者休息不当，那么就容易出现咳嗽不止、咽喉肿痛、口燥咽干、鼻子干燥、胸闷、胸口灼热、便秘、皮炎等症状表现。

若您不小心被肺火“缠上了”，记得喝上一杯麦冬玉竹百合茶哦。

麦冬玉竹百合茶

材料：麦冬6克、玉竹6克、百合6克、金银花3克、甘草3克。

做法：将上述材料清洗干净，放入养生壶中，加入300毫升清水，加热煮20分钟即可。

中成药：百合固金片、玄麦甘桔颗粒

清肠胃

五行之中，肝木克脾土，肝经应春气而旺，容易压制脾胃之气，造成肝强脾弱的状态。再加上清明期间，亲人团聚，人们难免放纵饮食，加重肠胃负担。对于吃寒食和青团的传统习俗，也要因人而异，适量食用。清明后可以适当选用一些清肠道的食物，比如西兰花、洋葱、大蒜、豆类、海带、黑木耳等，避免出现胃肠积滞的症状。

清湿气

清明处于冷空气与暖空气交替相遇之际，空气湿度明显增大。此时，要注意祛除湿气，提高抵抗力。清明前后正是艾草长得茂盛之时，用艾草泡脚能祛湿散寒，促进身体血液循环，也可搭配生姜同时使用。还可以尝试中国传统古法艾灸，帮助温通经络散寒祛湿。常用的祛湿穴位大多分布在下肢，比如丰隆穴、足三里、承山穴等。

淮山芡实扁豆排骨汤

材料：淮山15克、芡实15克、北芪15克、白术10克、薏米15克、扁豆15克、猪排骨200克。

做法：扁豆、薏米用锅炒至微黄，淮山、芡实、北芪、白术、排骨洗净，然后将全部材料放进煲内，加入清水，先用武火煮沸，再用文火煲2小时，加盐调味即可食用。

功效：健脾醒胃、祛湿抗疲劳，对于脾虚湿重、精神不振者尤宜。

医疗资讯

山西白求恩医院开设“病理会诊门诊”

就诊查出肿瘤，患者总想要多找几个专家，多跑几个地方，听听更多权威医生的意见，以帮助他们明确下一步治疗方向。近日，山西白求恩医院病理科特意开设了病理会诊门诊，为患者提供疑难病理会诊、普通病理会诊、细胞病理会诊服务，协助患者明确下一步的治疗方向，让患者少跑路，制订最合适的治疗方案。

据了解，山西白求恩医院病理科成立于2011年11月，承担着全院病理诊断、省内外疑难病理会诊、科研、教学工作，承担国家级及省级学术任职50余项。每周一至周五上午8时-12时、下午2时30分-6时，都有相关病理专家在医院医技楼二层B7区（病理科）等候。已经在外院做了病理组织学诊断，需要进行病理切片会诊的患者可以前往就诊。会诊时，患者要携带以下资料：原单位病理HE切片和（或）免疫组化切片、蜡块、白片，原单位病理报告复印件，简要病史及相关影像学检查结果等。

记者 魏薇

温馨提示

免疫力是人体重要的生理功能，一旦受损，各种疾病便可乘虚而入。

很多人都是在生病了才想着吃什么提高免疫力，但免疫力的增强靠的是日常一点一滴的累积。

◆在不健康饮食中丢失

高盐饮食：会伤害免疫系统，削弱抗体反应。

爱吃甜食：可影响白细胞的杀菌能力。

总忘记喝水：喝水可有助于人体排出毒素，喝水不足也会影响免疫力。

◆在熬夜中慢慢丢失

增强免疫力是睡眠的重要功能之一，睡眠机体免疫因子多在睡觉时形成。长时间熬夜会导致免疫力降低，出现疲劳、精神不振，感冒、过敏也会不期

而至。

我们的免疫力是如何丢失的

一帆

睡眠不足严重影响免疫系统T细胞功能，妨碍B细胞产生抗体。

其中，体液免疫依赖B细胞产生的抗体。与正常睡眠相比，每晚只睡4小时的人抗体会减少50%。

睡眠不足不仅导致免疫功能下降，而且导致条件性致病菌感染机会增加。

◆在心情烦躁中丢失

负面情绪会引起一系列身体上的变化，还可能会致癌，不良的心理因素和负面情绪会导致人体免疫监视作用减弱。

免疫力下降致内分泌失调，让肿瘤细胞有机会摆脱抑制，使肿瘤发生概率成倍增长。

压抑等消极情绪导致淋巴细胞功能减退，免疫力低下，容易发生癌瘤。

特别是女性，情绪对免疫力及内分

泌功能影响更大，导致月经不正常，易感冒，易犯甲状腺结节、乳腺增生、子宫肌瘤等疾病。

◆在久坐中慢慢丢失

久坐可导致身体素质的全面下降，研究发现，久坐的人患肠癌的风险会增加约44%。

久坐会影响血液循环不畅，血液循环不畅又直接导致肠道的蠕动速度变慢，以及有毒代谢产物向下运送和排出身体的时间变长，长年累月便会增加肠炎，甚至是肠癌的风险。

久坐人群更容易腹型肥胖。若是脂肪大量沉积在肝脏会慢慢演化成脂肪肝，不仅会影响肝脏解毒功能，还进一步增加肝纤维化、肝癌等风险。

同时容易造成机体免疫力下降，增加多种疾病风险。

误区警示

◆游泳对颈椎好？

姿势正确有助改善：提前做好热身运动、采用正确姿势游泳，有益于颈椎的健康状态，不仅能够改善全身的气血循环、肌肉的僵直状态，还能强壮腰背部的肌肉力量。

动作不准易伤颈椎：平时不怎么游泳或不会游泳的人，若因颈椎病才开始游泳，可能增加颈部负担。因为往往不能把夹水动作做到位，依靠大幅度抬头呼吸，颈椎关节和椎间盘活动过度，对于已有椎间盘突出、骨质增生、椎管狭窄情况的人，可能导致脊髓损伤。

◆打羽毛球对颈椎好？

拉伸肌肉改善曲度：打羽毛球能够拉伸肌肉，缓解肌肉的紧张和疲劳；吊高球、接高球时头颈后仰，也能在一定程度上改善长期低头引起的生理曲度变直、

椎间盘突出等。

若有禁忌不宜锻炼：如果颈椎存在椎管狭窄，或关节突增生，打球过度后伸颈部反而容易加重狭窄，引起脊髓受压损伤，导致手麻、手痛、行走不稳等一系列表现。属于脊髓型颈椎病的人群，打羽毛球更是运动禁区，盲目锻炼可能进一步加重病症，应注意避免。

◆吊单杠对颈椎好？

牵引腰椎改善疼痛：吊单杠时，脖子的状态与站立时相差不大，因此并不能起到锻炼和保健的作用。相比而言，吊单杠的动作能拉伸胸、腰部肌肉以及胸椎、腰椎，减少椎间盘的压力，缓解症状，改善疼痛。

我省首例全新一代人工晶体成功植入

3月25日，全球首款提供32.5厘米近视视力的连续视程人工晶状体——强生眼力健TECNIS Synergy™跃无级®人工晶体在太原康明眼科医院成功植入74岁的张先生左眼，该手术在我省尚属首次。

张先生患有老年白内障、高血压及糖尿病，左眼为2400度高度近视。全国白内障知名专家张素华教授利用达芬奇Z8高频纳焦飞秒机器人系统为其完成了手术。手术全程在导航下进行，可视化飞秒激光切削的位置、深度，可以个性化调整激光能量频率，降低角膜热损伤，切削边缘更光滑平整、圆润，术间患者无需移动，不需要更换手术间，真正实现手术的个性化、提高手术质量，术后恢复更快。

记者 周利芳

这些运动对颈椎真的好吗

王真

稍有不慎容易受伤：吊单杠锻炼对于肩关节、腕部、手部的力量，以及筋骨平衡性、协调性的要求高，稍有不慎容易损伤肩部肌肉和韧带，诱发腕管综合征、弹响指、手指关节炎等病症，要谨慎选择。

这些运动对颈椎真的好吗

稍有不慎容易受伤：吊单杠锻炼对于肩关节、腕部、手部的力量，以及筋骨平衡性、协调性的要求高，稍有不慎容易损伤肩部肌肉和韧带，诱发腕管综合征、弹响指、手指关节炎等病症，要谨慎选择。