

春分至,阴阳平:

养生重在“平衡”与“生发”

□本报记者 李思敏 通讯员 唐雯晖 文/摄

万物复苏,春暖花开。3月20日,我们将迎来春分节气。在多数人的印象中,春分意味着“昼夜平分,寒暑平衡”,当下,正是养生好时节。

此时养生宜“放松”

“春分,此时太阳直射赤道,白天和黑夜一样长,《黄帝内经》里说,春三月此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,披发缓形,以使志生,此春气之应,养生之道也。”南平市人民医院病区护士长、主管护师廖瑞月说,春季的三个月,天地万物复苏,阳气生发,欣欣向荣,这时人应该入夜即眠,日出即起。

《黄帝内经》曰:生而勿杀、予而勿夺,这也契合春季养生的核心。廖瑞月解释,这句话对应到春季养生,便是春天养生,不要“克制”,宜“放松”。头发可松散披着,不宜扎太紧;身体需放松,少紧绷、少久坐,同时不剧烈出汗;心情也要轻松,少自责、少生气、少压抑,多宽容、多开心、多开怀;睡眠也要轻松,可遵循早睡早起的规律,不熬

夜,让肝气舒展。以上关于心情的调节,正是中医情志调养的关键。

“昼夜平分”时,饮食也需遵循“平补阴阳”原则,春分的饮食忌大热大寒,着重健脾养肝。廖瑞月推荐,备餐时可准备春芽类,如豆芽、韭菜等,有助于阳气升发,还能清热解毒。由绿豆(青)、南瓜(黄)、红枣(红)、淮山(白)、桑葚(黑)熬制而成的“五色粥”,对应人体五脏,能起到平补五脏、调和阴阳的作用。

此时不少大人、孩子都会出现咽喉干燥的症状,甚至不少幼儿会在春季频繁流鼻涕,如果是天气引起的此类现象,可在家中为其准备蜂蜜雪梨、银耳红枣羹等汤品,能润燥生津,有效缓解春燥。

养生功法升“肺气”

连日来,我市天气“乍暖还寒”,街头巷尾出现不少“早穿棉袄午穿纱”的市民朋友。需要注意的是,此时气候多变,风邪当令,昼夜温差大、花粉飘散,易伤肺气。

“中医认为‘肺主气,司呼吸,外合皮毛,开窍于鼻,与大肠相表里。’”廖瑞月说,“肺为娇脏,喜润恶燥”,尤其慢阻肺、哮喘、支气管炎等慢性肺病患者,春季更需做好精准防护,方能全年健康筑牢基础。

那如何在春分时节守护肺健康呢?廖瑞月建议,其核心就四个字“平衡、生发”,要“顺应四时,天人相应”。从穿衣上,要牢记穿衣宜捂,避寒护肺。重点捂头颈、后背、腰腹、足踝四大部位,头颈为诸阳之会,后背是肺俞穴所在,腰腹为脾胃之根,足踝乃三阴经起始,均需保暖。尤其避免后背受凉,寒邪直入肺经。过敏体质者外出时佩戴口罩,少去粉尘或花粉多的场所,避免诱发过敏性鼻炎。

饮食上,需饮食有节,温肺健脾。廖瑞月解释,中医认为“脾为生痰之源,肺为贮痰之器”,春季慢阻肺患者饮食需遵循“温而不燥,润而不膩,健脾化痰,补肺益气”的

原则。立春时节,阳气始生,饮食宜贴合同时,进辛温发散之品(如葱白、韭菜),助阳气升发,忌酸涩收敛之品(如山楂、乌梅),避免阻碍气机。少食多餐,避免暴饮暴食加重胃脘负担,挤压胸腔,诱发胸闷气短,进食时细嚼慢咽,防止呛咳,餐后不宜立即平卧,避免食物反流刺激气道。

居家生活上,应遵循“夜卧早起”,即稍晚入睡(22:30-23:00),稍早起床(7:00-7:30),避免熬夜耗伤肺气、损伤阳气,做到“起居有常,顺时养阳”。与亲友或工作伙伴交流时,要注意戒除躁心、疏肝理气。春分肝气易旺,生气郁闷伤肝伤肺,宜踏青赏花,登高远眺,保持心情平和,借自然生机畅达情志。

出行锻炼上,要注意不妄劳作,温和练肺。《黄帝内经》提出“形劳而不倦”,运动需遵循“温和、适度、避风”原则,以“动则生阳”为核心,忌剧烈运动、大汗淋漓。廖瑞月说,户外锻炼时,推荐做腹式呼吸、缩唇呼吸来增强膈肌功能,改善肺通气。慢阻肺患者也可选八段锦“双手托天理三焦”“左右开弓似射雕”“调理脾胃须单举”三式锻炼,每式重复5-8次,既能疏通经络、升发阳气,又能锻炼呼吸。

巧施灸法助“阳气”

中医的灸法已有数千年的智慧。“体质虚弱者、老年人,在条件允许的情况下,可到专业医疗机构寻求灸法的帮助。”廖瑞月说,对于特定人群来说,可以在节气时通过节气灸、督脉灸这样的灸法,来激发人体阳气的运行,为人体全年的健康运行打好基础。

“比如肺部疾病人群,他们在春季时会更加敏感,此时肾气不足,阳气不够,节气灸就可以来‘帮忙’。”廖瑞月解释,中医认为,人与自然是统一的整体,人体的阳气会随着季节和节气的更替而发生周期性变化。节气灸的精髓就在于顺应天时,在自然界阴阳转换的关键节点,利用艾草的纯阳之火,恰到好处地帮助人体补充阳气、扶助正气。比如通过艾灸肺俞、肾俞、足三里等特定穴位,一方面温补肺气、驱散风寒,增强肺部抵御外邪的能力;另一方面,通过补益肾气来固护阳气之根,从根源上提升人体的抗病能力,从而减轻过敏、哮喘、咳嗽等肺部问题在春季的发作频率与程度,起到“未病先防”的效果。

督脉灸,又被称为“长蛇灸”或“铺灸”,是中医灸法

中的一种特色疗法。数年前,廖瑞月在外学习的过程中,习得督脉灸的开展方法,至今该灸法已在南平市人民医院肺病科熟练开展。不同于普通艾灸的定点刺激,督脉灸是在人体的督脉(位于后背正中线)上施灸。督脉被中医誉为“阳脉之海”,统领全身的阳气。通过这种大面积、强火力的灸法,督脉灸能够以极强的温通之力,一次性打通并温补人体整条督脉,其温阳效果远胜于普通灸法。对于老年人群或体质虚寒者常见的畏寒肢冷、腰背酸软、免疫力低下、慢性咳嗽等问题,督脉灸能高效地补充阳气、祛除寒邪,就像给身体内部的阳气进行一次“大充电”,帮助重塑人体的阳气防御系统,使全身气血运行更加通畅。

春分节气,昼夜均而寒暑平,自然界阴阳达到了一个动态的平衡,但人体气血活动也正处于一个相对活跃且易受干扰的时期。此时调理身体,能为一整年的身体健康打下坚实的“阳气”基础,让人在接下来的一年里更拥有精力去抵御病邪,保持健康状态。

慢阻肺患者增加肺部DR和肺功能检查,更准确地评估肺部情况。

“很多慢性病早期没有明显症状,等到不舒服再去,往往已经延误了。”武夷街道社区卫生服务中心副主任徐贞贞介绍,以糖尿病视网膜病变为例,早期发现完全可以干预治疗,眼底AI筛查几分钟就能出结果,方便又高效。

体检现场,医护人员一边为居民量血压、抽血,一边耐心询问日常用药和生活习惯,并同步开展家庭医生签约服务。对于行动不便的老人,社区卫生服务中心还提供上门服务。

此次免费体检和筛查将由武夷山市各乡镇卫生院、社区卫生服务中心具体实施,逐一分批安排,确保应检尽检。体检结束后,家庭医生团队将为每位居民出具健康报告,并根据结果进行个性化健康指导。符合条件的人群可携带医保卡,前往居住地附近的基层医疗卫生机构咨询预约。

“体检不是走过场,关键是要把健康管理跟上。”武夷山公立总医院基层健康管理部负责人龚迎春表示,通过“体检+筛查+签约”的模式,希望能真正把慢病管起来,让群众少得病、晚得病。



专家名片

廖瑞月:南平市人民医院七病区护士长、主任护师,医院护理教研室副主任。全国中医护理骨干人才,南平市护理学会第九届、第十届理事会中医康复科专业组秘书兼委员。世界中联肺病专业委员会第一届理事会理事,福建省康复医学会第一届呼吸康复专业委员会委员,福建省海峡医药卫生交流协会静脉治疗专科分会委员,福建省海峡医药卫生交流协会健康科普工作委员会委员。



廖瑞月在为市民做节气灸治疗

武夷山启动重点人群免费体检

增加糖尿病眼底AI筛查

本报讯(记者 林李冰 通讯员 王鹏靖 文/摄)3月9日一早,武夷山市武夷街道赤石村村部就已排起了长队。65岁的彭贵生拿着身份证和社保卡,等着做今年的免费体检项目。“这已经是我第五个年头来体检了,年纪大了,就怕身体藏着毛病自己不知道,这免费体检真是送到心坎上了。”彭贵生笑着说。

本月起,武夷山市全面启动2026年国家基本公共卫生服务项目,为全市68156名重点人群提供一次免费健康体检服务。此次体检覆盖七类重点群体,包括65岁及以上老年人、高血压患者、糖尿病患者、脱贫人口等。与往年相比,今年的免费体检在常规项目基础上,新增了针对不同慢病人群的“专属检查”,其中,糖尿病在管患者增加眼底AI筛查和糖化血红蛋白检测,可发现早期糖尿病视网膜病变;2026年为65岁及以上和



医护人员在武夷山武夷街道赤石村为居民进行免费抽血检查。

“医生,我血压、血糖都偏高,为什么要做尿液检查呢?”“肾脏问题往往都是由慢性病引起的,是隐匿的,需尽早检查。”……3月12日上午,在南平市人民医院世界肾脏日义诊活动现场,多学科专家团队现场集结,为群众送上专业、便捷的肾脏健康服务。

义诊现场,南平市人民医院肾内科、内分泌科、营养科、制剂室专家骨干携手组建专科诊疗小组,为群众提供一对一精准问诊。针对慢性肾病、糖尿病肾病、高血压肾损伤、肾性骨病及透析患者血管通路维护、肾脏病营养指导、本院制剂使用等群众关心的健康问题,专家细致解读病情、制订个性化治疗与管理方案,同时围绕慢性肾病合并代谢异常、骨质疏松等常见共病,给出跨专科指导,真正实现“专科协同、一站式解决”。同时,活动现场的护理人员同步为患者免费测量血压、血糖,讲解肾脏日常养护要点、科学饮食及合理用药知识,引导其养成健康生活方式。

今年的3月12日是第21个世界肾脏日,宣教主题是“人人享有肾脏健康——关爱生命,守护地球”。为何控制肾脏疾病与地球环境有关?“环境与肾病相互影响,高温等气候变化和环境污染增加肾病发生风险,加速病情恶化;反之,透析治疗等高能消耗和高碳排放又对环境造成负担。”南平市人民医院肾内科副主任医师陈辉说,统计数据显示,2023年我国慢性肾脏病患者达1.5615亿人。结合日常门诊来看,目前肾脏病呈现“高发率、低知晓率”的态势,约10个肾脏病患者中,仅1至2人知晓其得病情形。因为肾病前期进展“悄无声息”,因此许多患者在确诊时便已进入终末期肾病,需要进入透析治疗。而透析分为血液透析和腹膜透析两种,南平地区目前以血液透析为主。

如何尽早地发现肾脏问题,守护肾脏健康?陈辉建议,肾脏病的高危人群主要包括糖尿病患者、高血压患者、心血管疾病患者、肥胖人群、长期服用肾毒性药物者、有家族肾病史者、老年人以及长期存在不良生活习惯(如高盐饮食、吸烟等)的人群。这些人群因代谢异常、血管损伤或遗传因素,肾脏更容易受损。因此,高危人群需注意尽早开展筛查,及时做好体检。

“做尿液检查和肾功能检查便可以看到肾脏的健康程度。”陈辉介绍,在体检项目选择上,不少人存在误区,认为只需做肾脏彩超即可“透视”到肾脏的健康状况。实际上,肾脏影像检查如同在为房子做“透视”,只要房子的结构还在,哪怕墙壁开裂、地板腐蚀,彩超结果看起来都是正常的。如果肾脏影像结果都显示肾脏已萎缩,此时治疗已是不可逆转了。

血液透析是慢性肾脏病到了终末期的一个肾脏替代治疗办法,很多人闻“透析”而色变,在南平市人民医院肾内科,透析人群已呈现逐渐递增趋势,2025年,科室共开展1.7万人次血液透析。一旦做了透析,就要终身进行这项治疗吗?“不一定。”陈辉解释,关键取决于患者肾衰竭的性质,如果是急性肾衰竭(急性肾损伤),这类情况多由突发性因素引发,比如严重感染、药物中毒等,经过及时有效治疗,肾功能损伤多为“可逆”。第二类是慢性肾衰竭(尿毒症期),这是临床更常见的情况,肾损伤是长期、渐进性的,当肾功能衰退到无法逆转的程度,意味着肾脏已经无法自主完成代谢任务,患者就需要终身接受“肾脏替代治疗”,意味着患者需要长期透析或者接受肾脏移植。

“总之,健康人群需每年做好健康体检,及时发现肾脏发出的‘求助信号’,已有肾脏病的人群要及时接受规范治疗,让生命享有更高的质量。”陈辉建议。



义诊现场,医护人员为市民解答健康问题、做血糖检测。

及时从检查中发现肾脏‘求助’信号

——南平市人民医院开展世界肾脏日义诊活动小记

□李思敏 文 张侯辰 摄

善待环境 关爱自然