

# 清明时节怎么养生？ 中医教您调情志、健脾胃、护阳气

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。”清明将至，这一节气既是万物生发、天清地明的自然节点，也是人们扫墓祭祖、追思先人的传统节日。此时气候乍暖还寒、雨水增多，湿气渐重，加之祭扫带来的情绪波动，人体易出现身心不适。如何顺应时节科学养生？记者采访了市中医院治未病科副主任、主任医师郑萍红，为市民带来专业的清明养生指导。

郑萍红表示，清明是二十四节气中唯一兼具节气与节日属性的日子，春季主肝，肝气需舒畅抒发，而祭扫时的悲伤情绪易导致肝气郁结，再加上此时湿邪易侵、阳气渐升，养生核心要围绕调情志、顺起居、适运动、慎饮食、通经络五大方面，遵循中医中庸之道，做到适度调养、顺应自然。



AI制图

## 情志调养 适度宣泄不沉溺 疏肝解郁驱阴霾

“清明祭扫难免情绪低落，适度悲伤是人之常情，但切不可过度沉溺。”郑萍红表示，中医认为“悲则气消”，适度流泪可宣泄肺部郁结之气，对身体有益；但若长期陷入哀伤，会耗伤肺气，引发气短乏力、气血亏耗，还会加重肝气郁结，尤其有精神类疾病、心脏病的人群及老年人，情绪波动风险更高，家人需多加陪伴，避免其独自祭扫。

祭扫后可及时转换情绪，通过散步赏花、与亲友小聚、整理老照片回忆美好时光等方式转移注意力，走出悲伤心境。同时，可通过三件小事疏肝理气：按揉膻中穴，双手合十用掌根上下轻推36次，宽胸理气；泡饮玫瑰佛手茶，取5朵玫瑰花加3克佛手片，疏肝解郁；下午3~4点阳光温和时晒背15分钟，补阳气、驱散阴霾气机。

若连续一周出现情绪低落、失眠、食欲差等情况，需及时寻求专业医疗帮助。

## 起居养生 夜卧早起不熬夜 春捂防潮护阳气

起居方面，郑萍红说要遵循《黄帝内经》“春三月，夜卧早起”的理念。入睡需在晚上11点前，此时胆经排毒，熬夜会伤肝血，导致脱发、面色差；早上6:30~7:00起床，顺应卯时阳气生发，赖床会遏制阳气开发，形成恶性循环；中午11点至13点小憩15~30分钟，养心安神，避免久睡，越睡越困。

清明时节昼夜温差大，“倒春寒”频发，且雨水多湿气重，需做好防寒防潮。防寒要做到“春捂有度”，遵循下厚上薄原则，重点保护脚腰、腰腹部、颈背部，不露脚踝，穿高腰衣物护住腰腹，常备薄围巾保护大椎穴，以手心温热、后背无汗为穿衣适宜标准。

防潮方面，湿邪易伤脾，会引发春困、头重、大便黏腻等问题。居家可开启除湿机、放置干燥剂，定期晾晒被褥，也可用艾条熏屋祛湿，及时更换薄款床品，保持居住环境干燥。

## 运动饮食 温和运动微出汗 减酸增甘健脾胃

“清明踏青是传统习俗，也是绝佳的养生方式。”郑萍红建议，运动以温和为主，可选散步、太极拳、八段锦、放风筝等项目，运动至微微出汗即可，避免马拉松、长跑等剧烈运动，防止大汗淋漓耗伤阳气，运动频率需根据自身体质调整，疲惫时切勿勉强。

饮食上遵循“减酸增甘、健脾祛湿”原则，春季肝气旺盛，易伤脾胃，要少吃山楂、柠檬等酸味食物，多吃山药、大枣、小米等甘味养脾食材，搭配荠菜、香椿、春笋、菠菜等时令春菜疏肝，辅以薏米、赤小豆祛湿。推荐荠菜豆腐羹、薏米赤小豆粥、香椿炒鸡蛋等清淡食谱，减少羊肉等大热食物的摄入，体质虚寒者可少量食用，切勿过量。

## 经络调养 疏肝健脾通气血 小动作养出好身体

经络调养以“疏肝、健脾、祛湿”为核心，通过简单小动作即可实现。郑萍红推荐，早晚用木梳梳头100下，刺激头部经络；常做伸懒腰、身体侧弯动作，疏肝肝胆；空心掌拍打肝胆经、脾胃经，大腿外侧胆经从上往下拍，内侧肝经从下往上拍，疏通气机。

此外，湿气重、肩背僵硬者，可适度刮痧、拔罐，每周1次即可；艾灸足三里、阴陵泉等穴位，能温阳祛湿，阴虚火旺者需慎施灸。

郑萍红提醒市民，清明养生的关键是顺应自然节律，既要兼顾祭扫的情志调护，也要做好日常起居、饮食、运动的细节管理，让身心在暮春时节达到平衡状态，平稳过渡到夏季，远离疾病困扰。

## 横向埋伏阻生牙难拔？ 微创诊疗技术一招搞定

□通讯员 王煜君 贝诗丹 文/摄

近日，市口腔医院主治医师潘旭祯以成熟的微创诊疗技术为患者小侯成功实施横向埋伏阻生牙拔除术。全程创伤小、痛感轻、恢复快，小侯专程送来锦旗致谢。

一年前，小侯在外院检查发现右下后牙横向埋伏阻生，因牙齿位置深，且其惧怕疼痛、担心术后不适，她迟迟未接受治疗。近期，小侯为消除这一口腔隐患，到市口腔医院就诊，由口腔颌面外科主治医师潘旭祯负责接诊。术前，潘旭祯借助口腔CT精准定位阻生牙位置、形态及局部解剖结构，为其制定了规范的微创拔除方案。

手术在局部麻醉下开展，全程舒适无痛。术中严格遵循无菌操作原则，运用微创拔牙技术与专业器械，通过分根、分冠的规范操作，轻柔完整拔除阻生牙，最大程度保护周边牙龈、牙槽骨组织，降低术后不适风险。

术后，潘旭祯对创口精细



缝合，并详细指导护理要点。相较于传统拔牙，此次微创治疗大幅减轻了术后疼痛与肿胀，缩短了恢复时间，小侯术后当天即可正常进食软食。

## 舟山医院肺部冷冻消融技术 为不能手术肺癌患者打开新生机

□记者 傅明燕 通讯员 叶青盛

怀疑肺癌复发，患者不能手术怎么办？近日，记者从舟山医院了解到，医院采用肺部冷冻消融技术，用一根不到2毫米的“冰刀”即可精准杀死肿瘤。自技术应用以来，已完成60余例高难度治疗，为一大批无法手术、术后复发、高龄体弱的肺肿瘤患者带来了微创根治的新选择。

肺部冷冻消融，就是在CT引导下，医生将直径不足2毫米的消融针精准刺入肿瘤，快速形成约3厘米的椭圆形冰球，把肿瘤细胞彻底冷冻灭活。坏死组织无须取出，在体内无菌吸收、机化形成瘢痕。

舟山医院胸心外科主任医师陈城向记者介绍，相比传统手术与热消融，“冰刀”仅针孔创口，局麻就可完成，患者术后次日即可下床活动。“这种技术只杀肿瘤，对正常肺组织损伤少，能最大程度保护肺功能，对肺功能差的患者来说意义重大。”

此外，“冰刀”技术还能增强免疫治疗效果。“相关研究显示，冷冻灭活后的肿瘤坏死组织能作为有效抗原被人体免疫系统识别并记忆，更有利于免疫细胞识别隐藏在别处

的肿瘤细胞，实现精准消灭。”陈城介绍。

不过“冰刀”目前尚不能替代手术作为主要的肺肿瘤治疗手段。能手术的肺癌，根治性切除依然是首选。陈城强调，根治手术需切除肿瘤+清扫淋巴结，保证切缘安全，仍是早中期肺癌的金标准。冷冻消融的价值，在于它是手术的有效补充。

现实中，不少患者被挡在手术门外：身体条件差，不能耐受手术的早期肺癌；肺癌术后局部复发，不宜再次手术；晚期肺癌全身控制稳定，仅局部病灶进展；骨转移疼痛需姑息治疗；安装心脏起搏器不适合热消融……对于这些患者，以前只能依赖化疗、免疫等全身治疗，如今“冰刀”可以作为一种高效的局部“清除”手段。

目前，舟山医院胸外科已构建“手术+消融+靶向+免疫+化疗等”全周期肺癌综合诊疗体系，两个病区近90张床位满负荷运转，微创与介入治疗日均开展，真正实现“一人一策”精准施治。“发现肺结节、肺肿瘤别慌张。”陈城表示，“随着医疗技术的不断提升，医院规范化综合治疗手段的不断完善，肺癌将逐步成为可防、可控、可治的慢性病。”