



# 春心动,身健任西东

## 莺飞草长、万物生发的季节

### 钱报·潮新闻联手专家送上春季养生手册

本报记者 杨茜  
通讯员 徐尤佳 陶陶玉  
李彬

近期的杭州,春天的味道浓烈,和煦的阳光和盛放的鲜花,身体的每个细胞都若有似无地在绽放。《黄帝内经》曰:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣。”

莺飞草长的春季,人体阳气生发,不知不觉中身体发生了一些改变:手脚不冷了,脸色红润了,发质变好了,睡眠改善了……事实上,春天的好处可不止这些。

潮新闻·钱江晚报邀请了多学科的多名专家,从儿童生长、减肥降脂、护肝爱肝、情绪调整等多方面纠正了相关误区,打造生发手册,大家一定要专注收藏,一定度过美好又愉快的春天吧。

## 儿科门诊门庭若市 小豆芽想要变成参天树

民间“春天蹿个儿”的说法一直流传至今。的确,春天是人体生长的黄金时期。

人体新陈代谢旺盛,血液循环加快,呼吸消化功能增强,内分泌激素尤其是生长激素分泌增多,这一系列的变化也促成了儿童身高增长的关键,研究发现,每年三到五月是儿童的加速生长期,平均每月可长高1.37cm,明显高于其他季节。

开春以来,杭州各大医院纷纷推出“生长针”“生长贴”,利用中西医手段助力孩子长高,受到了家长们的热烈追捧,儿科门诊门庭若市。“孩子不爱吃饭,也不长个,有没有好办法?”“我们夫妻俩个子都不高,担心孩子个子也长不高,有没有可能逆袭呀?”“我们家是个女孩子,已经有了发育迹象,之后是不是不会再长高了呀?”……家长们的焦虑都写在了脸上。

杭州市中医院儿科主任柴鸣雷介绍,孩子的生长速度与遗传、营养、生长激素分泌、运动等因素有关,其中身高60%是由基因决定,40%受后天的营养、睡眠、运动、内分泌、疾病等因素影响。如果先天不足,就得后天来补,只要充分把握好孩子成长的黄金时间,养成良好的生活习惯,加上中医药助力,“小豆芽”们也能变成“参天树”。

钱报记者从浙大儿院了解到,来看身高问题的孩子中,只有约1/3是病理性的,需要临床治疗。大多数孩子都是生理性的,通过生活方式干预就能达到较好的效果。还有10%~20%可能只是比同龄孩子稍微矮了些,但其实都处于正常范围内,不需要干预。

## 阳气旺效果佳 春天扎堆中西医减脂

春天不减肥,夏天徒伤悲。

2024年至今,最大的话题就是“贾玲瘦了100斤”,随后再一次刮起了减肥飓风。

“控制体重是一辈子的事情。但是不可否认,春夏季节更适合减肥,而且效果会更好。”浙江省人民医院中西医结合科主任蔡玉群说。从中医角度来看,春季属阳气上升,生发季节,此时机体内部的气血运行比冬季会

加快,此时应该顺应季节变化,用中药调理体质配合合理运动,运用身体的阳加快气血运行,健脾祛湿,是可以顺利减肥的。而从西医角度来说,度过了寒冷的冬天,气温回暖的春天会让人体内的各种酶达到活性最佳,酶是促进身体内各种代谢反应的关键所在,这就意味着人体代谢也正处在一个最佳状态,脂肪燃烧分解速度也更快。

蔡玉群的门诊,简直一号难求,不管胖的瘦的都要找她。“瘦子都会被我们劝回去,胖的人减肥效果能跟贾玲媲美。”

20岁的小美(化名)身高169厘米,体重却高达98.8公斤,因为体重过重,已经严重影响了日常生活,经常一动就累,干什么都没劲儿。半年前小美到门诊就诊,蔡主任根据她的症状,结合中医四诊,为她调配了中药茶饮,并根据舌苔脉象变化,动态调整方案。经过中医体质调理和生活方式改善,以及小美的配合和努力,3个月的时间,小美体重减到了68公斤,完全像换了一个人。

“肥胖的原因很多,其中跟体质有很大的关系。在中医理论中,体质被认为是影响个体的健康状态和疾病易感性的关键因素。”蔡玉群说。每种体质导致肥胖的机制不同,中医治疗和调养方法也因体质而异,通过因人而异的中药茶来调和脾胃、祛湿、补气,疏肝理气等,以达到减轻体重和改善健康状况的目的。中医理论认为,通过调整和改善体质,可以有效控制和减轻肥胖,而且反弹率低。

“追求时下流行的减重法而忽视了个人的具体情况,可能会事与愿违,找到科学有效、适合自己的减重路径才是关键所在。”她建议,要抓住春天这个黄金时期,让自己更健康。

## 忧愁伤感情绪不佳 科学调整多晒太阳

春意盎然,有人情绪高涨,享受着春日美好时光,却也有一部分人情绪低落,忧愁伤感。

前不久,“春天是精神病的高发时期”上了微博热搜,引发网友讨论。

浙大精中(杭州市第七人民医院)抑郁障碍科主任谭忠林博士表示了肯定。“人类生活在地球上,体温、血压等生理现象,以及情绪精神状态都会随着季节的变化而改变。”他解释,春季日照明显延长,气温波动大,早晚温差大,加上气压、湿度等综合因素下,有些比较敏感的人更容易受到影响,既往患有精神障碍的人也更容易受影响。“这些外部因素通过基因转录、神经递质神经内分泌、免疫代谢系统影响到大脑功能。气温的剧烈波动会增加人类大脑体温调节中枢下丘脑的负担,日照时间的变长会通过眼睛视网膜,经过大脑的视交叉上神经核团,到达大脑皮层及皮层下结构,让大脑某些冬眠的部分醒过来。另外,天气的多变也会带来一些流感或过敏的疾病,也会对人的情绪产生一定的影响。”

通常来说,抑郁症、双相障碍通常在春夏之交达到高峰;抑郁症在冬季还会有一个波峰;混合性情感发作经常出现在初春、夏季。所以这个阶段,不少既往患有精神障碍的患者会重新找到谭忠林。

“我们要正确评估自己的身体特点,是否和天气有关。如果发现情绪出现莫名低落,行为有明显变化,那就需要避免做重大决定,给自己一个缓冲期,适当放下工作,注意饮食,多参加聚会和朋友倾诉,多多参加户外运动,晒晒太阳。如果是正在服药的人群,不要随意调整药物。如果自我调节无效,生活工作受到明显影响,建议看医生。”

