

四时乐活·春天要做的事

[春·游]

春日踏青 护脊升阳 骨科专家有安全提醒

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

趁着春花盛放，春日郊游踏青是强健体魄、舒缓身心的一件乐事。但山野间如何保证运动安全？不同人群踏春有何不同注意之处？骨科专家告诉你！

春日运动大可护脊

春天该如何养生？《黄帝内经》有曰：“春三月，万物以荣。”应“夜卧早起，广步于庭”。也就是要趁着万物萌发的季节，去户外舒展运动。

广东省中医院大骨科主任林定坤教授表示，春天万物生长，也是运动护脊的好时节。此时经常在户外进行踏青、徒步等舒展全身的有氧运动，既是运动升阳，符合“春夏养阳”的中医养生观念，又能促进经络畅通，对维护脊椎健康大有裨益。

对于正处于生长期的青少年、常年久坐低头易有颈椎腰椎问题的白领，踏青有更多益处。缓步登山能让腰背部、臀部以及腿部肌群得到充分锻炼，增加核心肌肉力量和稳定性，也有助于预防脊椎问题的发生。而缓步登山作为有氧运动，能提高心肺功能。同时，春天万物复苏，气候温润，人在户外运动后产生的多巴胺，能舒缓身心、调节情志。

山野运动两点提醒

踏青于山野之间，如何保证运动安全？广东省中医院骨科主治医生侯宇提醒，要学会选择路线和正确使用登山杖。

首先要提醒老年人。老年人因肌肉力量逐渐减弱，适当户外散步有助于维持肌肉质量，保证

[春·茶]

花果药茶 春日醒神 不同体质这样选！

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 胡悦 刘庆钧

春天易困乏，很多人会选择喝茶来提神醒脑。该怎么根据个人体质选择花果药茶的种类呢？广州中医药大学第一附属医院针推康复中心贾超主任中医师详解。

痰湿重——陈皮茶

对岭南来说，春季也是一个湿气弥漫的季节。对于痰湿较重的人，可选用陈皮茶。

陈皮既能祛湿养颜、止咳化痰，又能滋养脾胃，促进肠胃的蠕动和消化，改善胃痛腹泻等情况，缓解身体不适。但需要注意的是：陈皮性味辛温、偏燥，因而不适宜体质阴虚的人服食，否则会加重燥热，从而难以入睡。

此外，陈皮的健胃作用是建立在胃寒（表现为胃痛喜按、爱吃热食、舌苔薄白等）基础上的。如果是热性的胃肠道不适（表现为胃痛拒按、爱吃冷食、舌苔黄腻等），就不宜服食陈皮，以免加重病情。

药茶推荐

1. 党参玫瑰花陈皮茶
做法：党参10克，玫瑰花3克，陈皮3克。上述用料一同放入茶碗，加入沸水，加盖3~5分钟即成。
功效：疏肝理气，健脾祛湿。

2. 枸杞养肝乌龙茶
做法：菊花适量、枸杞子10克、乌龙茶10克，开水冲泡，加盖稍泡片刻后即可饮用。
功效：疏风明目，滋养肝肾。

3. 陈皮茯苓茶
做法：茯苓5克，陈皮2克。茯苓、陈皮洗净，放入保温杯中，在杯中冲入热水，等待5分钟即可饮用。
功效：健脾利湿，化痰减肥，健脾燥湿，化痰祛脂。

易上火——金银花茶、菊花茶

春季同时是流感的高发季节，对于容易上火的人，可以选用金银花茶、菊花茶等。

金银花性味甘寒，具有清热解毒、疏散风热、消肿止痛的功效，可缓解春季常见的上呼吸道感染、流行性感冒、扁桃体炎、牙周炎等病症，对疖疮、肠炎也有缓解之效，有助凉血止痢、利尿养肝。

菊花茶不仅有清肝明目的作用，而且还有下火、排毒、清热、消肿等功能，能有效排除体内毒素，增强抵抗力，春天是万物始发之际，人体也有可能阳气过剩，所以喝些菊花茶降降火气也是不错

[春·种]

男性生育能力下降？ 广东已顺利开展青春期前男孩睾丸冻存

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 凌伟明 简文杨 唐小雨

春天是万物播种的季节。开春以来，有关辅助生殖、生育力保存等“播种”的话题热度一直有增无减。近日，“志愿者精子合格率不到20%”的新闻刷爆网络，引发公众热议，切实让公众将生育力保存这个话题与男性联系了起来。

男性生育能力连续下降

“男性生育能力下降是一件男科专业人士都知道的事情，已经属于业界共识了。”南方医科大学南方医院泌尿男科副主任医师褚庆军介绍，一般情况下，男性的精子浓度(1毫升精液中的精子数量)能够反映其是否有生育能力、生育能力是否下降等问题。近年来，男性精子浓度整体下降已成为不争的事实。

记者了解到，医学界公认的主要精子浓度正常的标准近些年不断“走低”。1980年，世界卫生组织出台第一版精液分析标准，正常值是6000万个/mL。2000年世界卫生组织出台第四版精液分析标准，正常值为2000万个/mL。2010年世界卫生组织出台第五版精液分析标准正常值已经调整为1500万个/mL。

两大“祸首”尚可改善

男性生育能力下降有哪些原因？褚庆军表示，两大主要“祸首”是生态环境恶化和不良的个人生活方式。

进入生态循环中的化学试剂和重金属、装修环境中的甲醛挥发、环境中的高温与各种辐射……这些因素都将对人体造成多方面影响，导致男性生育能力下降。

不少人作息不规律、长期熬夜。紊乱的作息叠加越来越多人因工作、生活压力导致的精神紧张，会对人体内分泌系统、神经系统等造成影响，进而导致性功能及精子质量下降。

精子冷冻技术目前较为成熟，广泛应用于临床诊疗中。但由于男性发育尚未成熟，不能产生成熟精子，无法进行精子冷冻，故而患儿在接受性腺毒性治疗前，冻存睾丸组织是其成年后生育的唯一希望。

2022年，中山大学附属第六医院生殖中心为1例 β -TM患儿进行我国首例青春期前男性睾丸组织冷冻保存。

中山大学附属第六医院生殖医学中心梁晓燕教授介绍，未来会进一步扩大适应人群范围。

图/视觉中国

春日踏青 护脊升阳 骨科专家有安全提醒

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

机体协调性、稳定性。但要注意避免过于陡峭的上下坡路段，尤其是大落差的台阶更要尽量避免，以免因肌肉力量不足，令关节承受冲击力过大，反而容易带来损伤。应尽量选择平坦宽阔、视野清晰的路面行走。

对于一般人群，若在郊外春游，可携带登山杖，以备不时之需。上坡时可借上肢力量辅助，下坡时也能帮助缓冲，减轻对膝关节的冲击力，还能在路面情况发生变化时提供稳定性，缓解疲劳感。登山杖尽量使用一对而非单根，左右开弓，才能平衡借力，不会因代偿而产生损伤。

有的人们觉得上坡吃力，下坡就容易“放开撒欢”。其实研究表明，下坡时对膝关节有较大的冲击力。且下山时肌肉力量因为登山的消耗而不足，更易摔倒，因此，在行走下坡路段时，应注意缓步下山，尽量使用登山杖缓冲及保持平衡。若是遇到难以绕开的较大陡坡，可以减小步幅，按“之”字形行走，通过简单的自我调节方式来减低坡度。

运动升阳须防风寒

春天正是人体阳气升发之时，而脊椎是督脉和膀胱经循行的部位，也是人体阳气集中的部位，因此，还要格外注意保暖，防风防“湿”。

侯宇提醒，有晨运或晚间散步习惯的人群，要注意早晚防风，建议调整运动时间，避开大风时段。尤其是既往有颈椎问题的人群，可带上颈巾，或尽量保证边晒太阳边运动。运动后，要注意及时擦汗和穿衣保暖，避免“汗出当风”，令寒湿之气乘虚而入，引起颈椎问题复发。此外，还可配合多晒太阳、背部艾灸，以起到祛风祛湿、温阳通络的效果。

春季猫狗易躁动 出游当心被咬伤

文/羊城晚报记者 刘欣宇

俗语道：春天到，猫狗闹。由于春季气温、气压、湿度等出现波动变化，猫、狗等小动物们的情绪也容易不稳定。“猫、狗在春天易发情伤人，目前也正值狂犬病高发期。”羊城晚报记者从广州几家医院了解到，近段时间被猫、狗等动物抓伤、咬伤的病人不在少数，其中尤以青少年患者居多。

近期少招惹猫狗

近日，记者来到广州市天河区中医院，市民钟女士正带着她9岁的女儿准备打狂犬疫苗。“没想到自家养的狗竟然这么‘没良心’。”钟女士告诉记者，“我们正打算像往常一样出门遛狗，也不知道怎么了，我女儿给狗狗戴上牵引绳的时候，它突然龇牙上来就咬我女儿的手。”

打完针后，医生嘱咐钟女士及孩子近期应尽量“少招惹”猫、狗：“此时正值犬类动物的春季发情期，稍有一些外界刺激就容易诱发其过强的攻击性。即使是自家养的、平时很温顺听话的狗，也可能突然性情大变，攻击人类。”

广东疾控近日也发文提醒，狂犬病是一种致死率接近100%的疾病，但凡符合以下情况之一者，须处理伤口和注射狂犬疫苗：裸露的皮肤被轻咬；无出血的轻微抓伤或擦伤。若出现更为严重的情况，如皮肤单处或多处被贯穿咬伤、



德叔医古系列 354



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

空巢老人久“宅”焦躁 肝脾肾入手可调情志

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

法案 黄伯，66岁，情志抑郁伴失眠1年余

今年66岁的黄伯，前年老伴去世后便一人独居。儿子长期远在海外生活。疫情期间黄伯长期“宅”在家中，生活方式发生改变，令黄伯很不适应。年纪大了，不太懂得通过手机获取信息与外界沟通，一个人常感孤独，时间久了，逐渐变得郁闷焦躁焦虑，频频叹息，睡不着觉，半夜起夜上厕所也越发频繁。恶性循环下，睡眠质量越来越差，吃饭没胃口，还时不时伴有耳鸣，令黄伯非常痛苦。于是向德叔求诊。

德叔解谜 肝气郁滞，脾肾不足

德叔表示，抑郁症已逐渐成为老年人常见的精神障碍，中医归为“郁证”，主要与肝、脾、肾息息相关。老年人本就体质虚弱，所谓“肾藏志”，肾精充足，情志活动才能正常进行。肾虚则精神思维活动能力下降，容易出现意志减退、心情低落等症。随之而来的还有肾虚引起的耳鸣、夜尿频等症。而黄伯长期独居独处，情绪

预防保健 五行音乐调养心神

德叔表示，对于抑郁症患者，心理干预具有重要意义，也是防止复发的重要措施。中医温补学派代表张介宾曾说过：“若思虑不解而致病者，非得情舒意遂，多难取效。”所以子女一定要多与老人沟通，鼓励其抒发内心感受，帮助老年人转化角色、改变认知，面对退休、空巢、衰老、疾病等以平常心积极对待，保持良好的心态，并培养适当的锻炼习惯，比如散步、慢跑、骑自行车、练习太极拳等。

德叔养生药膳房 黄精炖瘦肉

烹制方法：诸物洗净，猪瘦肉切小块，放入沸水中焯水备用；上述食材放入炖盅，加清水1750毫升（约7碗水量），隔水炖约两小时，放入适量精盐即可。

春季诺如病毒感染高发 儿科专家：做好两点预防

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

“最近呕吐的病人比较多。虽然我们没有查出如病毒，但每年2~3月份均是诺如病毒感染的高发期。”广东省妇幼保健院儿科消化专科副主任医师刘鸿指出，诺如病毒传染极强，很容易在托幼机构、幼儿园等场所造成短时间内多人集中发病。因此，早春开学季要特别提防诺如病毒感染。

积极预防做好这两点

诺如病毒是广泛存在于自然界的一种病毒，传染性极强，只要一点点的病毒颗粒，就可致病，而且老少通吃，可通过被污染的水、食物、物品等进行传播。

刘鸿说，一旦感染诺如病毒后，潜伏期短，一般为一两天，之后可出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，有时还可能伴有发热、头痛、肌肉酸痛等症状。由于传染性强，因为病毒很容易在托幼机构、幼儿园等场所造成短时间内多人集中发病。因此，在开学季要特别提防诺如病毒感染。

在诺如病毒感染的高峰期，该如何做好防护，让孩子少受罪呢？刘鸿提醒，两点要注意：

- 1. 做好手卫生：保持良好的手卫生，防止病从口入，是预防诺如病毒感染的一项重要措施。饭前便后要注意认真清洗双手，食物生熟要分开，吃的时侯要煮熟煮透，不直饮自来水，孩子的玩具和餐具要定期消毒。另外，大人从外面回家后也要注意清洗双手再去触碰孩子。
- 2. 复发发热，吃了退烧药后效果不佳的：
- 频繁呕吐，无法口服给药及正常进食的；
- 大便次数特别多，或出现了黏液血丝便的；
- 出现口唇、皮肤干燥，烦躁，精神状态差，嗜睡，眼窝或囟门凹陷，哭闹时泪水少或无泪，尿量明显减少等脱水症状。
- 年龄小于1岁的婴儿，或有基础疾病的。

另外，对诺如病毒感染引起的腹泻，抗生素并不能起很好作用，滥用反而可能使得腹泻变得迁延不愈。请家长不要自行滥用抗生素。