

“春捂”捂不对 全身都遭罪

捂好四处,换季防杂病



图据AI生成

春天的“捂”，不是闷汗式穿厚，而是根据气温和体质适当增减衣物、科学护对部位，守住身体阳气，安稳度过换季期。重点捂好以下部位，避开误区，换季少遭罪、防杂病。

捂手腕:守血脉 安心神

手腕处的神门穴，是手少阴心经的“关键开关”，能守住脏腑元气，也是春捂的第一重点。

神门穴位于腕横纹上，靠近小指一侧的腕部肌腱内侧。

平常没事的时候用拇指指端反复点按神门穴30次，可以去除烦躁、安神定志。按揉此穴时力量不需要太大，也不必追求酸胀感。

捂腰背:护腰暖背体不乏

腰背部的肾俞穴，是补肾健腰的“黄金穴位”，做好保暖+按揉，能滋阴壮阳、驱散寒气。

肾俞穴位于第二腰椎棘突下，旁开1.5寸(约二指宽处)。

两手握拳，以食指掌指关节突起部放在位于腰背部两侧的肾俞穴上，先顺时针方向压揉9次，再逆时针方向压揉9次，如此连做36次。

捂小腿:聚阳气 少疼痛

“寒从脚下生”，腿脚暖了，全身阳气才不会散。足临泣穴是缓解不适、聚集阳气的关键，每天按一按，效果好。

足临泣穴位于足背外侧，第四趾与小趾跖骨之间的凹陷处。

用两手拇指指面着力分别置于足临泣穴上，垂直用力，向下按压，按而揉之，然后缓慢屈伸活动足脚趾，让刺激充分达到肌肉组织的深层，持续20-30秒后，渐渐放松，再轻揉局部。如此反复操作，每次按压5-10分钟，每日2-3次。

捂肚脐:护脾胃 助阳气

肚脐在中医里叫神阙穴，是人体的“元气之门”，温暖这里能鼓舞脾胃阳气，尤其适合经常胃冷痛、爱腹泻的人。

可采用揉中法，即每晚睡前空腹，将双手搓热，双手左右上下叠放于肚脐，顺时针缓慢揉转。

除了以上四处，膝盖、颈项等部位也需注意防护，防止受寒损耗阳气。

下面四类人，是更需要“春捂”的重点人群：胃病患者，关节病患者，哮喘、慢性支气管炎患者，心脑血管疾病患者。

据《中国妇女报》

一碗汤帮你 化湿补气还减肥

薏苡仁冬瓜虾仁汤补气养血、补肾养胃、利水消肿、清热祛湿、健脾渗湿，还能为身体补充优质蛋白质，对减肥也有一定帮助。

制作方法：薏苡仁提前浸泡两小时。冬瓜去皮、切片。虾仁从背部切开，焯水，变色后捞出。锅中放入适量清水，煮开后放入冬瓜皮、薏苡仁，煮20分钟后将冬瓜皮捞出，放入冬瓜片、虾仁。加盐、白胡椒粉、味精调味，再煮约5分钟即可出锅。

生薏苡仁适合湿热型肥胖人群，有利于清热利湿，可煮粥、蒸饭食用。熟薏苡仁适合脾虚湿阻型肥胖人群，比如体质偏弱、一吃凉的就容易腹泻、怕冷阳虚的人群，有利于健脾温阳、减少寒凉伤脾风险，可直接泡茶饮用。

餐桌上别少它 心脏大脑都受益

春天的菠菜又鲜又嫩，焯水后凉拌食用，既爽口开胃，又能尽量保留菠菜中的各种营养物质。推荐一道果仁菠菜，制作方法：菠菜焯水后捞出，挤干水分。将焯好的菠菜放入盘中，加入少量白芝麻、花生。加入生抽、醋、盐、糖、香油调味，搅拌均匀后即可食用。菠菜虽好，食用前需先焯水。这些人还要控制食用量：尿路结石患者和容易腹泻者不宜多食或忌食；服用抗凝药(如华法林)者不宜大量食用菠菜。

均据CCTV生活圈

青光眼做完手术就没事了?

公众对青光眼的诸多误解，甚至比疾病本身更危险，它们可能导致人们错过最佳治疗时机，甚至采取错误行为加剧病情。因此，认清并远离以下常见误区，是保护视力的关键。

误区一:眼压高了就是青光眼

很多人认为，眼压高就是青光眼，这种想法是错误的。青光眼的本质是视神经受损，而眼压仅是一个重要危险因素，并非诊断的唯一标准。临床上确有高眼压症的人，眼压测量值高于正常范围，但视神经和视野检查均无损伤，这并不是青光眼。

青光眼的诊断需综合考虑眼压、视神经、视野等多重因素，不能仅凭眼压数值判断。若发现眼压高，应及时就医，由专科医生评估。

误区二:眼睛不疼不痒，就没问题

早期青光眼患者通常毫无感觉，等到出现视力模糊、视野变小时，视神经的损伤往往已很严重。根据《体检人群眼健康筛查及健康管理专家共识(2024)》，40岁以上的人群即使没有不适，也应每年进行一次全面的眼科检查。

误区三:青光眼是老年人的专利

青光眼可能发生于任何

年龄，包括先天性、青少年型青光眼，或由外伤、炎症、长期使用激素等诱发。因此，年轻不是“护身符”，特别是高度近视、有青光眼家族史、患有糖尿病或高血压的人群，不论年龄，都应重视定期做眼部检查。

误区四:青光眼做完手术就没事了

部分患者误以为手术(如小梁切除术)治疗青光眼能一劳永逸，其实不然。手术旨在建立新的引流通道以降低眼压，但术后这个通道可能因人体愈合反应而再次堵塞。手术成功不等于治疗结束，患者仍需定期复查。

据健康中国