



健康关注

冬藏养生 温补防寒

□ 李恒 董瑞丰

时令已到小雪节气,感冒、咳嗽等呼吸道疾病也进入多发季节,公众该如何科学防治?怎样养生保健?心血管疾病患者有哪些特别注意事项?近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

入冬后要注重“潜藏”

“自然界有‘春生、夏长、秋收、冬藏’的节律变化,入冬后人体要避免阳气的损害,要注重‘潜藏’。”广东省中医院主任医师杨志敏表示,要保持充足睡眠,不要持续熬夜;要防范阳气外泄,做好保暖,特别是头、颈、脚等部位的保暖;运动时不要大汗淋漓,微微出汗即可;在阳光充足的时段晒太阳,补充阳气。

在饮食方面,专家建议,进补因人而异,对于偏瘦、手足不温、怕风怕冷的人,可选择温养气血的食物,如羊肉、桂圆、红枣等;对于体重超重、口气很重、口干口苦的人,应以疏导为主,多吃大白菜、陈皮、萝卜等。

冬季越来越多的人选择吃膏方调补身体。杨志敏介绍,膏方又称膏剂、膏滋,是多种中药材反复、多次煎煮后,滤取药物的汁液进行浓缩后,加入膏类或根据需要加入糖,变成半流体的状态或膏状,是中药丸、散、膏、丹、汤的一种剂型。

杨志敏表示,冬季吃膏方是“冬

小雪时节,饮食应以温补助阳、补肾壮骨、养阴益精为主,可根据自身的体质进补。

在此,介绍几款适宜在小雪时节进补的膳食。

主食 黑芝麻馒头

配料:面粉500克,熟黑芝麻200克,酵母粉5克,白糖适量。

功效:补益肝肾、乌发润发、润肠通便。

做法:熟黑芝麻打粉,加到面粉中,再加入酵母粉和适量白糖,用温水和面;醒面约1个小时后揉搓排气,分割成均等的剂块,揉成馒头的



家乡的味道 郭文曲



小雪时节 王斌

藏”的辅助方式。现代社会节奏快,冬季常不能给身体充分的时间去“潜藏”和修复,服用膏方是辅助养护身体的一种方法,相关人群可根据医生建议服用。

加强呼吸道疾病防治

“随着气温逐渐下降,可能会面临着多种呼吸道传染病叠加或同时流行的风险。”中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞在发布会上表示,目前我国已建立了包括流感病毒、呼吸道合胞病毒等15种常见的呼吸道病

原体的急性呼吸道传染病哨点监测系统,实时掌握呼吸道传染病流行趋势及病原谱,保护公众健康。

如何预防呼吸道疾病?专家建议,保持良好的个人卫生习惯,保持居住和工作环境的清洁与通风,通过合理饮食、适量运动和充足睡眠来增强体质,减少与有呼吸道症状人群的密切接触,并做好健康监测,视情况及时就医。同时,对于有疫苗可预防的呼吸道传染病,应尽早按照接种程序接种疫苗,儿童、老年人和有慢性基础性疾病的人群尤其应注意疫苗接种。

小雪时节的膳食进补

□ 张潇尹

形状,二次醒面20分钟;馒头上汽以后再下锅,用中火蒸15分钟,关火焖5分钟即可出锅。

菜品 核桃韭菜炒虾仁

配料:核桃仁50克,韭菜250克,鲜虾150克,芝麻油150克,食盐

3克,黄酒、葱、姜适量。

功效:补肾、助阳、益智。

做法:将虾仁洗净,韭菜、葱切段,姜、蒜切片;核桃仁下油锅炸香,捞起沥油备用;炒锅置于武火上,放入芝麻油,烧至六成热时,下入姜、蒜、葱煸香,加入虾仁、韭菜;

一些孩子在感染呼吸道疾病后出现持续咳嗽,对此,北京儿童医院主任医师王荃表示,由于感染后咳嗽通常是自限性的,一般情况下如果症状较轻,无须特殊治疗。对于症状较重、病程较长,尤其是咳嗽影响了孩子日常生活的情况,家长要注意观察孩子的症状变化,在医生指导下规范治疗,并谨遵医嘱避免不必要用药。

心血管疾病患者要特别注意防寒保暖

“每年进入冬季,到医院就诊和住院的心血管疾病患者明显增加。”北京协和医院主任医师丁荣晶在发布会上表示,这不仅与天气寒冷、血管收缩有关,也与冬天的节气有关。

丁荣晶说,冬天是收纳的季节,人们食欲增加,活动减少,容易出现体重增加,血糖、血脂水平也会相应升高。同时,天气寒冷伴随的血压升高,呼吸道感染风险增加,以及冬天对情绪产生的不利影响,都是心血管疾病高发的危险因素。

专家建议,冬季心血管疾病患者要注意防寒保暖,尤其是老年人,气温降低时要及时添衣。要控制食欲,保持适当的运动习惯。此外,要控制好生活节奏和压力,避免过度劳累,养成每周2至3天监测血压和心率的习惯。坚持规范用药,减药或停药要遵医嘱,若有不适要及时到医院就诊。

(稿件来源:新华社)

韭菜翻炒至断生,放入盐、核桃仁,炒匀即可。

汤品 山药羊肉汤

配料:羊肉500克,山药150克,姜、葱、胡椒、料酒、盐各适量。

功效:健脾和胃、温热滋补。

做法:将羊肉切成片,山药去皮切片,姜洗净后拍破,葱洗净待用;锅内放水,投入羊肉片,加姜烧滚,捞出羊肉片待用;山药与羊肉片一起放入锅中,注入清水适量,加生姜、葱、胡椒、料酒,用大火烧沸后,撇去浮沫,改小火炖至熟烂即可。

认识过敏性鼻炎

过敏性鼻炎可分为季节性过敏性鼻炎和常年性过敏性鼻炎两种。季节性过敏性鼻炎通常在特定的季节发作,如春季花粉飘散时或秋季蒿草成熟时。常年性过敏性鼻炎一年四季都可能发作,主要是由常年存在的过敏原如尘螨、霉菌等引起的。

过敏性鼻炎的症状

鼻痒 这是过敏性鼻炎的常见症状。患者会感到鼻子奇痒,忍不住频繁揉鼻。

打喷嚏 往往是一连串的喷嚏,少则几个,多则十几个甚至更多。

流鼻涕 大量清水样鼻涕流出。

鼻塞 鼻腔黏膜充血、水肿,导致鼻子通气不畅,严重时会影响呼吸,甚至导致睡眠障碍。

嗅觉减退 由于鼻腔黏膜肿胀,嗅觉神经受到影响,患者可能会出现嗅觉减退的情况。

此外,过敏性鼻炎还可能引起眼睛痒、红肿、流泪等眼部症状,以及咳嗽、气喘等呼吸道症状。长期反复发作的过敏性鼻炎还可能引起鼻窦炎、中耳炎、哮喘等。

过敏性鼻炎的治疗

避免接触过敏原 这是治疗过敏性鼻炎的基础。患者可以通过了解自己的过敏原,采取相应的措施,如在花粉季节减少外出、佩戴口罩、保持室内清洁、定期清洗床上用品等。

药物治疗 1.使用抗组胺药:可以有效缓解鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等症状。这种药分为口服和鼻用两种,鼻用的起效更快。2.使用糖皮质激素:具有强大的抗炎作用,可以减轻鼻腔黏膜的炎症和水肿。鼻用糖皮质激素是治疗过敏性鼻炎的一线药物。3.使用减充血剂:可以缓解鼻塞症状,但不宜长期使用,以免引起药物性鼻炎。4.使用白三烯调节剂:对鼻塞、流鼻涕等症状有一定的缓解作用,尤其适用于合并哮喘的患者。

免疫治疗 也称为脱敏治疗,是针对特定过敏原的治疗方法。通过逐渐增加患者接触过敏原的量,使患者

□ 夏广生

过敏性鼻炎的防治

的免疫系统对过敏原产生耐受性,从而达到治疗的目的。免疫治疗的疗程较长,一般需要3年-5年。

手术治疗 对于药物治疗和免疫治疗效果不佳的患者,可以考虑手术治疗。手术方法主要有下鼻甲成形术、鼻中隔矫正术等,目的是改善鼻腔通气功能。

过敏性鼻炎的预防

养成良好的生活习惯 规律作息,适度运动,增强体质,提高免疫力。

注意饮食 避免食用可能引起过敏的食物,如海鲜、牛奶、鸡蛋等。多吃新鲜的蔬菜和水果,补充维生素和矿物质。

保持室内清洁 定期打扫房间,减少灰尘、尘螨等过敏原的聚集。可以使用空气净化器和除湿器,保持室内空气清新、干燥。

注意个人卫生 勤洗手,避免用手揉鼻。外出回家后,及时清洗面部和鼻腔。

健康新知

国民营养健康指导委员会建议 成年人平均每天摄入15克至25克大豆或相当的大豆制品



合理膳食 曹一

中医指南

正确使用创可贴

□ 李静

日常生活中,难免会因磕磕碰碰导致一些小伤口。此时,不少人会贴上创可贴,把伤口保护起来。然而,创可贴如使用不当,反而会加重伤口感染。面对小伤口,究竟该怎么使用创可贴才算正确呢?

使用创可贴前,应注意清洁和消毒伤口,然后取出创可贴,将吸收垫对准伤口,先后把左右两面覆盖膜除去,避免手接触污染吸收垫。

如果伤口在比较平整的部位,可以直接平铺贴,适当调整创可贴两翼,轻按创可贴,达到最佳固定效果。如果伤口在手指等部位,不建议直接紧紧缠绕包扎,以免影响手指关节活动和末端血液供应。可以先把创可贴两翼的胶带区沿横向中线剪开,注意不要剪到中间的吸收垫,将吸收垫对准伤口覆盖好,把胶带区的上半部分交叉粘在手指上,再把下半部分交叉粘贴。

创可贴是一次性使用的无菌产品,若发现外包装有破损或已打开,请勿使用。

贴上创可贴后,应注意保持伤口部位及周围清洁、干燥,伤口处尽量少活动,防止碰撞。

创可贴更换时间最好不要超过24小时,建议6-8小时更换一次,并观察伤口情况。若有渗血、分泌物溢出等或者创可贴沾到水,要立即更换。

若发现伤口红肿、有分泌物、疼痛难忍等,或使用超过1周后伤口无愈合倾向或症状加重,应及时就医。



健康速递

按揉足三里穴的作用

□ 曹方

足三里,归属于足阳明胃经,距胫骨前缘一横指(中指)处。下面介绍通过按揉足三里等方法防病治病的一些知识。

治脾胃疾患

足三里为足阳明胃经合穴,合穴可治疗“病在胃及以饮食不节得病者”。

同时,足三里又是胃的下合穴,是胃腑之气下合于本经足阳明的膻穴,“治府者,治其合”“合治内府”,所以足三里是治疗胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、消化不良、便秘、泄泻等脾胃疾患

的重要穴位。

治膝关节和下肢病症

足三里位居下肢,膝关节下部,所以对受风、寒、湿邪引起的膝关节疼痛有很好的缓解效果。对于长时间走路、登山引起的下肢疼痛,或其他疾病引起的下肢痿软无力、疼痛、水肿等症状,也有较好的治疗效果。

治气虚血弱诸症

日常按揉足三里可健运脾胃,促进气血化生,也可配合脾俞、胃俞等穴,对气虚血弱引起的失眠、心悸气

短、头晕、贫血等有很好的改善效果。

治神志疾患

巧用足三里可以健运脾胃、通腑化痰、升降气机,对痰气、痰火上扰清窍引起的高血压、失眠、癫狂、精神分裂症等神志疾患皆能调理,同时也可以预防中风。

强身保健

经常按揉、拍打、艾灸足三里,可以增强脾胃功能,畅通足阳明胃经气血,起到提高人体免疫力、抵抗衰老的作用。

骨伤康复要注重内外调理

□ 韩宗昌

遭遇骨折、扭伤或其他类型的骨伤时,除了及时的医疗处理外,骨伤康复也是至关重要的一个环节。骨伤康复不仅仅是针对受伤部位的物理修复,更是一个从内到外的全面调理过程。

内部调理:营养与药物支持

骨伤后,身体需要更多的营养来支持受伤部位的修复,特别是蛋白质、钙、维生素D等营养素,对于骨骼和肌肉的再生至关重要。因此,在康复期间,患者应保持均衡的饮食,确保摄入足够的营养。

此外,医生可能会根据患者的具体情况开具一些药物来辅助治疗,包括止痛药、消炎药、抗生素及促进骨骼生长和修复的药物等。患者应遵医嘱按时服药,并注意观察药物可能带来的不良反应。

外部治疗:物理疗法与康复训练

物理疗法 物理疗法在骨伤康复中扮演着重要角色,可以通过各种手段减轻疼痛、促进肿胀消退、增强肌肉力量和关节灵活性等。常见的物理疗法包括以下几种。

1.热敷与冷敷:热敷可以促进血液循环和肌肉松弛,冷敷则可以减轻疼痛和肿胀。根据患者的具体情况,医生会选择适当的热敷或冷敷方式。

2.按摩与推拿:按摩和推拿可以放松肌肉、缓解紧张和疼痛,并有助于促进受伤部位的血液循环。

3.牵引与拉伸:牵引和拉伸可以

增加关节的灵活性,减轻肌肉紧张,并有助于恢复正常的关节功能。

康复训练 康复训练是骨伤康复中不可或缺的一部分。通过有针对性的训练,患者可以逐渐恢复受伤部位的功能,提高身体的整体健康水平。康复训练的内容包括以下几项。

1.关节活动训练:通过逐渐增加关节的活动范围和灵活性,帮助患者恢复正常的关节功能。

2.肌肉力量训练:通过有针对性的力量训练,增强受伤部位周围肌肉的力量和耐力,提高身体的稳定性。

3.平衡与协调性训练:通过平衡和协调性训练,提高患者的身体平衡能力和运动协调性,减少再次受伤的风险。

生活方式的调整

在骨伤康复期间,患者还需要注意调整生活方式。

保持充足的睡眠 充足的睡眠有助于身体的恢复和修复。

避免过度用力 患者应避免过度用力或过度活动受伤部位,以免加重伤势或影响康复效果。

适当运动 除了康复训练外,患者还可以进行一些适当的运动来增强身体素质 and 免疫力。要注意选择适合自己的运动方式和强度,避免过度运动导致新的伤害。

保持良好的心态 积极的心态对于身体的恢复至关重要。患者应保持乐观、开朗的心态,积极面对康复过程中的困难和挑战。

初冬 李旭春