

健康关注

清明时节 养生防病

□ 李 恒 董瑞丰

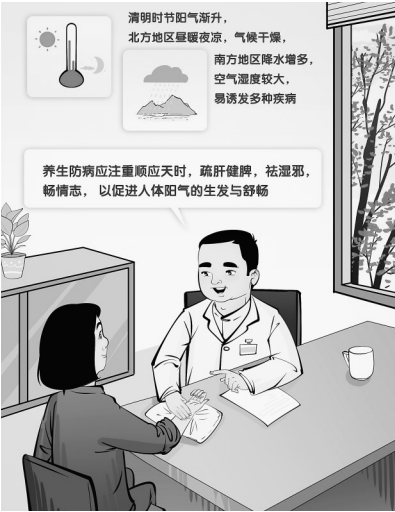
清明节气,气温回升,湿度增加,这一时期如何养生防病?近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

清明饮食有讲究 合理搭配保健康

清明时节很多地方有吃青团的民俗。中国中医科学院西苑医院主任医师刘静提醒,青团虽然好吃,但黏腻、高糖、高脂,难以消化。老人、小孩、糖尿病患者、胃食管反流患者等食用青团需谨慎。如何科学饮食?北京医院主任医师潘琦建议,要控制每日总能量摄入,多食用蔬菜 and 新鲜水果。此外,要重视早餐,晚餐不宜过晚。进餐时要细嚼慢咽,还可以尝试调整进餐顺序,按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,降低总热量。艾灸也是清明时节人们常用的养生方法之一。专家指出,艾灸并非人人适用,比如阴虚火旺体质的人,在艾灸后可能会出现便秘、咽喉肿痛、头痛等症状。要视个人体质情况给出艾灸方案,包括选穴、操作方法、艾灸频次及时间等。

花粉过敏高峰期 预防是关键

清明前后,正值春季花粉过敏高峰



春季注意养生防病 曹 一

期,许多患者出现眼睛痒、打喷嚏等症状。对此,刘静表示,预防是关键,外出时尽量佩戴口罩和护目镜,回家后及时使用生理盐水、海盐水等清理鼻腔。对于已经发生过敏的人群,刘静建议,除了可服用抗过敏药物之外,还可以采用一些简单易行的方法来帮助缓解过敏症状:一是用热水蒸气熏蒸鼻部、眼睛,

或用拧干的热毛巾热敷鼻部、眼睛。熏蒸和热敷时要避免温度过高,防止烫伤局部皮肤。二是按揉迎香穴,迎香穴位于鼻翼旁的鼻唇沟里面,用食指或中指适度用力按揉,以局部有酸胀感为宜;用拇指对搓搓热后轻轻摩擦鼻背,注意不能过度用力搓伤鼻背皮肤。三是用吹风机的热风吹大椎、风池、肺俞等穴位,注意不能长时间只吹一个部位,以免烫伤。

关注心理健康 科学调节情绪

春季是情绪波动的高发期,不少人会感到焦虑、内耗、抑郁、失眠等。北京大学第六医院主任医师黄薛冰指出,春季情绪波动是比较常见的情况,一般每年三、四月份份,精神专科就诊的患者会明显增加。黄薛冰说,就中医理论而言,情绪主要由五脏中的肝来主导,而春季肝的功能过强或不足,就会引发情绪躁动或低落。现代的精神医学则认为,春季光照时间增强,人们的生物钟面临一个再适应过程,在这个适应过程中可能出现神经递质分泌紊乱,进而出现情绪上的变化。

如何调节春季情绪波动?黄薛冰建议,首先,要保持规律的作息,保证充足的睡眠。其次,适当增加户外运动。运动有助于释放过于充足的精力及较大压力,尤其是辅之以多人互动交流,更有助于打开心扉,增强自信。如出现情绪波动过于严重、情绪低落持续时间超过两周、情绪亢奋持续时间超过一周等情况,要及时就医。

传染病预防不可少 加强认知与防护

春季是传染病的高发期,手足口病等传染病备受关注。中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示,手足口病是由20多种肠道病毒感染引起的一种常见传染病。主要表现为早期发烧,后期有皮肤黏膜改变,包括皮肤出现红点,有的伴有疱疹。手足口病的传播途径有多种,主要通过接触传播、呼吸道飞沫传播以及消化道传播。“各个年龄组的人均可患上手足口病,但6月龄到5岁儿童是手足口病容易发生人群。”王华庆说,预防手足口病要做到保持手卫生、开窗通风、在流行季节减少聚集、尽量避免接触手足口病患儿、及时接种疫苗等。



踏 春 李志军

□ 杨 峰

春天是阳气升发的季节。中医认为,肝属木,主疏泄,喜调达,与春天相应。若是肝气抑郁不舒则易引发病痛。因此,春季养生要注重养肝,而茵陈具有疏肝利胆、清热利湿功效,有利于促进人体阳气的生发,防病保健康。下面介绍四款以茵陈为主的药膳和药茶,供有需要的人群酌情选用。

凉拌茵陈

取新鲜茵陈500克,将茵陈嫩茎叶清洗干净,放入沸水锅中焯透,捞出淋干水后切碎放盘中,加入适量精盐、味精、小磨芝麻油,拌匀即可食用。此菜颜色翠绿,味道清香爽口,可以清热利湿、养肝明目。适用于湿热黄疸、小便不利、风痒疥疮、两目昏花、夜盲等病症。

茵陈百合山药粥

取新鲜茵陈(洗净切碎)50克,百合15克,鲜铁棍山药100克,小米60克。将所有食材处理后,放入锅中煮熟后即可食用。本药粥具有疏肝利湿、滋阴润肺、补益脾胃功效。适用于肝脾肾精气亏虚所致的腰膝酸软、干咳、消化不良等病症。

茵陈双花大枣饮

取新鲜嫩茵陈50克、玫瑰花5克、茉莉花5克、大枣12枚,洗净后,一同放入茶壶中,先用温水冲泡去水,再加入烧沸的开水冲泡数分钟后即可饮用。本药茶具有疏肝解郁、健脾和胃、理气止痛功效。适用于肝气郁结引起的胸胁疼痛、胃痛等病症。

茵陈佛手双花茶

取新鲜嫩茵陈50克、佛手6克、玫瑰花5克、杭白菊花6克,洗净后,一同放入茶壶中,先用温水冲泡去水,再加入煮沸的开水冲泡数分钟后即可饮用。本药茶具有疏风清热、养肝明目、理气活血功效。适用于肝气不舒所致的心情抑郁、胸闷、肋热胀痛、头昏眼花、食欲不振等病症。

启 事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请电话告本编辑随时进行联系,以便付酬。

心理门诊

焦虑症的非典型症状

□ 张 旭

进而延误治疗时机。生理症状 焦虑不仅藏在情绪里,也深刻影响着我们的身体机能。头痛和肌肉紧张 长期焦虑导致全身肌肉僵硬,进而引发慢性头痛或肩颈疼痛。胃肠不适 焦虑可能引发恶心、胃痛、腹泻等症状。如果这些症状反复出现且伴随紧张情绪,就应警惕焦虑症的可能性。认知症状 焦虑不仅会让人情绪紧张不安,还可能对思维产生显著影响,让人出现一些认知下降症状。注意力涣散 患者常常感到难以集中注意力,特别是在阅读、工作或与人交流时。记忆力下降 焦虑导致大脑过度关注威胁性的信息,就会削弱对其他事物的记忆力。这种认知上的困扰会让患者在职场或学术环境中表现不佳,甚至产生自我怀疑,进一步加重焦虑情绪。情绪波动 焦虑症患者的情绪经常难以预测,常见表现有突如其来的愤怒、悲伤或无端的恐惧。微小的事件也会让情绪爆发,甚至不可控制。这种情绪不稳定,可能使患者与亲友的关系变得紧张,进一步加剧孤独感和焦虑感。害怕逃避 回避是焦虑症患者最典

焦虑症是现代社会常见的心理问题之一,其典型表现——持续的担忧、紧张和恐惧等。然而,焦虑症还有不少非典型症状。下面,笔者就以一种颇具代表性的症状——“厌声症”为例,来讨论那些被忽略的隐形焦虑。“厌声症”是焦虑症的一种特别表现“厌声症”又称“选择性声音敏感症”,主要指个人对特定声音异常敏感的现象。很多人可能有过类似的经历,比如,听到咀嚼声、打字声、呼吸声时,感到特别烦躁甚至抓狂。对其中一些人来说,这种反应已经严重影响到情绪和生活。研究发现,大脑中处理情绪和声音的区域,比如前扣带回皮层和岛叶,在“厌声症”患者中会表现出过度活跃。这可能让患者对某些声音反应过度,甚至产生强烈的焦虑或愤怒情绪。焦虑症患者往往会对潜在的威胁过度关注,而“厌声症”患者则对某些声音过度警觉。比如当一个人听到别人的咀嚼声时,可能会心跳加快、呼吸急促。这种过度反应还可能让患者逐渐减少社交活动,焦虑症也会随之加重。认识焦虑症的非典型症状焦虑症的非典型症状涵盖生理、认知和行为多个方面,很多患者容易忽视,

骨质疏松是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏、骨脆性增加为特征的全身性骨骼疾病,使得骨骼变得脆弱,易发生骨折,影响老年人的生活质量。

骨质疏松的危害

骨折是骨质疏松最严重的后果。常见的骨折部位包括椎体、髌部、腕部等。椎体骨折可导致身高变矮、驼背,甚至引起慢性疼痛和脊柱畸形,影响心肺功能。髌部骨折后,患者会因此发生各种并发症,严重威胁健康。

预防措施

合理饮食 多摄入富含钙、磷、维生素D的食物。牛奶是钙的优质来源,每100毫升牛奶含100—120毫克钙,建议老年人每天饮用300—500毫升。豆制品、海产品(如鱼虾、海带)、坚果等也是良好的钙源。适当晒太阳可促进皮肤合成维生素D,帮助钙吸收,每天晒太阳15—30分钟为宜。适量运动 选择适合老年人的运动方式,如散步、太极拳、八段锦等。运动能增强骨骼强度,促进钙在骨骼中的沉积。每周至少进行3—5次运动,每次30分钟左右。避免剧烈运动和高风险动作,防止摔倒骨折。改变不良生活习惯 戒烟限酒,香烟中的尼古丁和酒精会影响骨代谢,加速骨质流失。同时,减少咖啡和碳酸饮料的摄入,它们可能干扰钙的吸收。定期体检 老年人应定期进行骨密度检查,一般每年1次。通过检查能及时发现骨质变化,以便采取干预措施。若有家族骨质疏松史、长期服用某些药物(如糖皮质激素)等高危因素,更要重视检查。

治疗方法

药物治疗 钙剂和维生素D,这是基础治疗药物。钙剂补充日常流失的钙量,维生素D促进钙吸收。常见钙剂有碳酸钙、枸橼酸钙等,可根据自身情况选择。维生素D可选用普通维生素D或活性维生素D,具体剂量需遵医嘱。抗骨质疏松药物,包括双膦酸盐类,能抑制破骨细胞活性,减少骨

质吸收;降钙素类,可缓解骨痛,增加骨量;雌激素受体调节剂,能降低骨折风险。这些药物需在医生指导下使用,注意其副作用和使用方法。康复治疗 在医生或康复师指导下进行康复训练,如肌肉力量训练、平衡训练等。通过锻炼增强肌肉力量,提高身体平衡能力,减少跌倒风险。同时,对已发生骨折的患者,康复治疗有助于促进骨折愈合,恢复肢体功能。此外,还可以结合物理疗法,如超声波治疗、电刺激疗法等,有助于缓解疼痛,促进骨骼和软组织的修复。此外,康复治疗过程中,患者需保持良好的心态,积极配合治疗,以达到最佳的治疗效果。中医调理 中医认为骨质疏松与肝肾亏虚等有关。可通过中药调理,如服用补肾壮骨的中药方剂;采用针灸、推拿等方法,刺激穴位,促进气血运行,改善骨骼营养。

健康速递

如何帮助孩子预防感冒

□ 丁明明

春季气温回升,但还是有一些儿童发烧、出现呼吸道症状。原因是虽然白天气温明显回升,但昼夜温差仍然较大。这种剧烈的温度波动对人体体温调节系统构成挑战。儿童在白天活动时容易出汗,若未及时处理,汗液蒸发会带走大量体热。当傍晚气温降低时,湿润的衣物更易导致体温流失,进而影响免疫系统功能。此外,气温回升带来饮食习惯的改变,如冷饮、零食摄入增加,可能加重消化系统负担。临床研究表明,胃肠道功能紊乱会降低人体免疫细胞功能,这也是春季儿童易感冒的重要因素。家长如何帮助孩子科学预防感冒呢?三层动态穿衣法 内层选择透气速干的功能性面料,中层为保暖的

抓绒或薄羽绒,外层配备防风防水外套。建议随身携带隔汗巾,运动后先擦拭再调整衣物,避免骤然脱衣。营造好睡眠环境 学龄儿童应保证9—11小时睡眠。可建立固定的睡前时间,睡前1小时避免使用电子设备,保持卧室温度在18℃—22℃,给儿童营造舒适的睡眠环境。注重饮食调养 保证蛋白质摄入(每天1个鸡蛋+300—400毫升牛奶),增加维生素C含量高的时令果蔬,控制冷饮摄入量,建议饮用温开水,减少含糖饮料的摄入。科学的运动方案 建议采用“1+1”运动模式:每天1小时中等强度运动、每周1次亲子户外活动。避免突然剧烈运动,注意运动前后的热身和放松。

医生提醒

膝关节的养护方法

□ 王 霜

乍暖还寒之际,气温波动较大,忽高忽低,加上冬季运动量普遍减少,膝关节变得脆弱,容易受凉、僵硬,甚至出现疼痛、肿胀等不适症状。因此,春季是膝关节疼痛的高发季。以下是一些护膝方法,有助于告别疼痛。注意膝关节保暖 别急着脱掉秋裤,必要时戴上护膝,保护膝关节。避免久坐 长时间坐着会导致膝关节血液循环不畅,建议每小时起身活动,促进关节血液循环。睡前泡脚 每晚用热水泡泡

脚,促进血液循环,祛除寒气,还能缓解关节疲劳。选对运动项目 游泳、骑自行车、散步都是不错的选择,这些运动对膝关节冲击力小。补充钙质 多摄入牛奶、豆制品、虾皮等富含钙质的食物,增强骨骼。维生素D能促进钙质吸收,建议多摄入鱼类、鸡蛋等,并适当晒太阳。若膝关节出现疼痛、肿胀、僵硬等症状,应及时就医,明确病因,对症治疗。避免盲目按摩、热敷或用药,以免加重病情。

医生手记