



健康关注

# 户外踏青防护指南

春光无限好,正是户外踏青的好时候。享受美好春天的同时,也要关注自己的身体健康。踏青时,要提前做好准备,并注意以下事项。

## 出发前做好准备

**关注天气变化** 随时增减衣物,如遇恶劣天气,尽量减少出行。

**带好必备用品** 建议随身携带消毒湿巾、创可贴等日常用品;进行徒步、登山等活动时,可增配止血绷带等急救物品;慢性病人群还应携带好日常服用的药物,确保在户外活动期间的健康和安全。

**随身携带食物** 踏青出行消耗较大,小心低血糖,头晕、怕冷、手颤时,及时补充能量。

## 避免直接接触动物

**做好驱虫防护** 在蚊子、蜱虫等虫媒活跃的区域,可采取物理和化学双重防护。具体措施包括:穿着浅色长袖衣裤;每4小时补涂含避蚊胺成分的驱蚊剂;尤其是在露营时,可采用蚊帐与驱蚊灯组合进行防护。

**不接触野生动物** 一旦被咬伤,应该及时到指定的狂犬病疫苗接种门诊彻底清洗消毒伤口、接种疫苗、必要时注射狂犬病免疫球蛋白。



春和景明踏青正当时 郭文曲

**避免进入野禽栖息地** 到农家乐游玩时,远离禽畜屠宰现场。

**远离土拨鼠及其洞穴** 在草原等地遇见土拨鼠时,不要与其亲密接触。穿戴长袖衣物和使用驱虫剂,防止跳蚤叮咬。如果接触了土拨鼠并出现可疑症状,应立即前往最近的医疗机构就医并告知医生接触史。

## 小心因花粉引发的过敏

**晴朗有风的日子减少外出** 花粉在晴朗有风的日子飞散较多,特别是雨后,这样的时间尽量减少外出,或者外出时戴口罩、眼镜。

**防止花粉进入室内** 花粉高飞的

家庭保健

## 老年人出游准备要充分

### 赵宝椿

## 做好行前准备

春天气候变化无常,出门前要查看气象预报,根据天气变化安排旅游日程,准备旅行用品。衣物宜宽大轻便,选择舒适柔软耐穿的鞋子。

为了预防感冒发烧等,可随身携带一些治感冒及解热镇痛的药物;外出旅游常会发生意外摔伤或扭伤,可备些伤湿止痛膏、创可贴、红花油等;有晕车晕船史的人以及心脏病、高血压患者等,要准备相关药物;有花粉过敏体质的人,除了避免去有花的地方外,还必须带上抗过敏的药物。

## 避免旅途劳累

老年人外出乘车、坐船、爬山应分段进行,定时休息,不要打疲劳战。休息时要及时擦干身上的汗水,穿上御寒保暖的衣服,以免受凉。

旅游要量力而行,避免爬高登险,最好手扶拐杖以维持身体平衡,防止跌倒损伤等意外事故。睡觉前可用热水烫烫脚或洗热水澡,以加快血液循环及新陈代谢,消除旅游跋涉的疲劳。

## 注意饮食调节

老年人的胃肠吸收功能较差,旅途饮食宜清淡易消化,不要吃油腻、过咸的食品。尽量做到按时就餐,不能饥饱无度,因为饥饿时易产生低血糖,使机体供血不足甚至休克。要讲究饮食卫生,切忌吃生冷及腐败变质的食物,把好“病从口入”关,以防止肠道疾病。

此外,激动、易怒的情绪是诱发高血压等病的高危因素。因此,应保持旅途心情轻松愉快。

医生提醒

## 科学预防缺铁性贫血

### 夏乐敏

缺铁性贫血是因体内储存铁不足,影响血红蛋白合成所引起的一种小细胞低色素性贫血。它是一种常见的疾病,发病率高。长期贫血会使红细胞和血红蛋白的生理功能不能正常发挥,造成组织缺氧,从而危害人体各个组织器官。那么,怎样预防缺铁性贫血呢?

## 合理膳食

一旦确诊为缺铁性贫血,首先应从

食物中补铁。最容易吸收的是瘦肉和鸡蛋。其次,猪肝、海带、木耳、香菇、豆类、芹菜中铁的含量也较丰富。另外,补充富含维生素C的食物也很重要,因为维生素C能协助铁的吸收。有些年轻女性为了减重而过度节制饮食,并养成挑食、偏食的不良习惯。有些老年人担心会患动脉硬化、高脂血症、心脑血管疾病等,常以素食为主,不敢吃肉、蛋,过分限制饮食,也极易发生营养不

良,造成缺铁性贫血。所以,这两种情况应及时改正,要做到饮食均衡,摄入足够的营养。

## 饭后不喝浓茶

茶是一种常见的饮品,但茶叶中含大量鞣酸,会在人体胃内与未消化的食物蛋白质结合形成鞣酸盐,进入小肠被消化后,鞣酸又被释放出来与铁形成不易吸收的鞣酸铁盐,妨碍铁在肠道内的

## 如何应对飞絮困扰

### 刘江峰

织类衣物,因其容易黏附飞絮。

## 居家预防

回家进门前,要把身上的飞絮残留物清除干净,不能带到居室内。归来后要洗澡,洗去落在头上和身上的飞絮。上午10点钟至下午4点钟是飞絮高发时段,建议紧闭门窗,改用空气净化器,保持室内湿度50%—60%,既能避免飞絮进入室内,又能缓解人

体鼻腔干燥。还可用吸尘器,重点清理窗帘、床底等易积聚的角落。

## 食物调节

经常喝蜂蜜的人能对飞絮和花粉过敏产生一定的抵抗力。除蜂蜜外,过敏体质者还可多吃红枣、胡萝卜、金针菇、洋葱、大蒜等食物,它们都含有抗炎、抗过敏物质,能够有效预防春季过敏症、过敏性皮炎等。



赏花 罗新才

吸收。长此以往,就会造成人体内铁缺乏。因此,嗜茶成瘾的人应当适当节制,饭后不要立即喝茶,更不要喝浓茶。

## 控制慢性失血

胃、十二指肠溃疡、痔疮及频繁的鼻衄、咯血、尿血等慢性疾病因长期失血,也容易导致缺铁性贫血,需尽早治疗。

## 矫治吸收不良

铁的吸收部位在人体十二指肠及空肠上段。胃、小肠术后以及慢性腹泻,往往会影响铁的吸收。胃酸能促进铁与铁螯合剂结合,促进铁的吸收。但萎缩性胃炎患者因胃酸缺乏,不能将食物中的三价铁还原成二价铁,不利于铁的吸收。遇到以上这些情况,应积极矫治影响铁吸收的原发性疾病。

八段锦既不像太极拳那样需要记忆复杂招式,也不像广场舞对体力、场地以及团队的要求那么高,堪称“站着就能练的养生处方”。八段锦为什么会有如此大的吸引力?八段锦怎么练才有效呢?

## 八段锦适合各年龄段人群

八段锦起源于北宋时期,是一套独立而完整的健身功法。古人把这套动作比喻为“锦”,意为五颜六色,美而华贵。八段锦的动作轻柔缓慢,圆活连贯;松紧结合,动静兼有;神与形合,气寓其中。

现代的八段锦在内容与名称上与古代相比均有所改变。国家体育总局曾经推出的教学视频中呈现的八段锦分为八段,每段一个动作。八段锦简单易学,锻炼者练习时无需借助器械,不受场地局限。坚持正确练习,健身作用极其显著,男女老少等各年龄段的人群都适宜。

## 呼吸节奏尤为重要

八段锦分为站式 and 坐式两种练习方法,大家在练习过程中要将呼吸和动作结合起来。通过八个具有特定呼吸模式的动作,调和气血,平衡阴阳,强化内脏功能,这样才能达到强身健体的目的。

不同于其他运动,呼吸节奏在八段锦练习过程中尤为重要。在一套动作中,什么时候呼气、什么时候吸气,都有明确的要求。可以说,学会正确呼吸,八段锦就练成了一半。也正因为有呼吸辅助,完成一套八段锦后,练习者会感觉神清气爽、气血通畅。

## 安静练习至微微出汗

练习八段锦宜循序渐进,从每天一次,每次一遍开始。大家可以根据身体条件慢慢增加强度,在时间和身体条件允许的情况下,一天可以练习1—2次,每次可练习1—2遍,每遍将各动作分别重复6—8次,中间休息2—5分钟,接着练下一遍。对运动量的把握,以练完后微微出汗为宜。

早晨是练习八段锦的最佳时间。中老年人可以将八段锦作为晨练的一种方式。上班族在吃完晚饭半小时后,可以练习八段锦,帮助改善腰背酸痛。其实,任何时间段都可以练习八段锦,因其注重肢体动作与呼吸相结合,所以练习时要注意安静的环境对身心的滋养。

## 八段锦的练习要领

**双手托天理三焦** 练习者要缓慢深吸气,上举双手仿佛托天,双手缓慢抬起至头顶合拢后推伸,随后缓慢呼气,双手降回两侧。此动作有助于调整身体三焦的气血运行,特别是对心脏和胸部区域的血液循环有益。

**左右开弓似射雕** 练习者展开胸腔,模拟拉弓射箭的动作,交替左右手,保持动作平稳。此动作能促进心肺功能,增强心脏的泵血能力。

**调理脾胃须单举** 练习者左右

# 八段锦这么练才有效

杨阳 魏良

交替上举胳膊,模仿天平的平衡,动作要轻柔。此动作有助于脾胃的调节,能间接促进消化系统的健康,为心脏提供稳定的能量来源。

**五劳七伤往后瞧** 练习者头部轻轻向后仰,视线随之移动,但不要过度后仰。向后看的动作,有助于颈部肌肉的拉伸。此动作能缓解颈部肌肉紧张,减少因颈部不适引起的头痛。

**摇头摆尾去心火** 练习者身体轻松摇摆,头部随意转动,同时放松心情。此动作有助于缓解情绪压力,减轻心脏负担,预防心血管疾病。

**两手攀足固肾腰** 练习者轻轻向下弯腰,双手尽量接近脚踝,注意保持平衡。此动作能强化肾功能,进而保护心脏。

**攒拳怒目增气力** 练习者轻轻握拳,用力呼气时模仿怒目的动作,但要避免用力过猛。此动作能增强气力,提升生命活力,间接促进心血管系统的健康。

**背后七颠百病消** 练习者轻轻跳动,以脚跟轻敲地面,感受背部的震动。此动作可调节气血,通过背部的轻微震动促进全身血液循环。

## 练习注意事项

**避免过度劳累** 练习者要注意力度和节奏,循序渐进,根据自身情况调整强度和持续时间,避免加重心脏的负担。

**选择合适的环境** 春季练习最好选择空气清新、环境安静的户外场所,同时避免花粉等过敏原的干扰。

**适当调整动作** 初学者应在专业人员的指导下练习八段锦,掌握正确的动作要领,避免因不当练习造成身体损害。心血管疾病患者练习前应咨询医生,确保对自身健康状况无不良影响。

健康新知

## 这些习惯可能不养胃

养胃,一个长期被热议的话题。然而,有些“养胃习惯”可能并不养胃,长期这么吃还可能会伤胃。

### 误区一:喝粥养胃

很多人都喜欢喝白米粥,觉得好消化又热乎。然而,白粥的营养价值相对单一,尤其是和其他粗细搭配的主食相比,膳食纤维等营养素含量相对较少。

对于肠胃不好的人群来说,往往本身各类食物的摄入量就比其他人群要少,若再长期选择甚至只喝营养单一的白粥,还可能会加剧营养不良的风险,而且血糖反应也会比较高。此外,胃食管反流的患者,时常反酸、烧心的人群,若只喝粥不吃别的主食,不仅不养胃,反而会加重症状。

如果真的喜欢喝粥,建议粗细搭配,放一些杂粮杂豆,如小米、荞麦、燕麦米、白扁豆、鹰嘴豆、红豆、绿豆等,不仅有利于平稳血糖,还能增加其他营养成分的摄入,比如膳食纤维、维生素B族、蛋白质等。

### 误区二:无节制喝茶和咖啡

咖啡和茶已成了日常生活中重要的饮品,很多人都养成了每天喝茶喝咖啡的习惯。

然而,咖啡和茶都含有中枢神经兴奋剂,能通过神经反射引起胃黏膜充血、损伤、分泌功能失调等,会加重胃炎和胃溃疡的病情。因此,喝咖啡和茶要注意节制,不要空腹喝咖啡和浓茶,胃病期间也不要饮用。

### 误区三:吃煮得很烂的食物

煮得很烂的食物的确比较容易消化,但容易消化并不等于“养胃”,也并非适合所有人。消化功能正常的情况下,不需要通过食用软烂食物来“养”胃。不仅如此,维生素B族和维生素C都属于水溶性维生素,性质不稳定几乎不耐热。而软烂的食物都需要经过长时间的烹调,其中维生素C、维生素B1、维生素B2、维生素B12以及叶酸损失较多。

所以,长期食用软烂食物会导致营养不良,表现出食欲下降、情绪抑郁、免疫力下降等,还会增加心脑血管疾病风险,使胃肠道锻炼减少,胃的正常机能下降。

## 科学养胃注意事项

**保证足够的吃饭时间** 细嚼慢咽,每次吃饭最好都在15分钟以上。

**清淡饮食** 减少高油盐糖食物的摄入,少用煎炸、烧烤等油腻刺激的烹调方式,多吃水果、蔬菜等富含维生素及膳食纤维的食物。

**注意膳食搭配** 食物种类要丰富,不要单盯着某一种食物吃。

**饮食规律** 不要突然让胃“加班”,也尽量别空腹太长时间,让肠胃有活力的同时,也得到足够的休息。

**不饮酒** 酒精对胃的伤害非常大,过量饮酒,还可能引起胃黏膜损伤甚至出血。

(稿件来源:央视新闻公众号、科普中国)