



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。

不接触陌生动物 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。

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

小心因花粉引发的过敏

做好手卫生 饭前便后要洗手。避免暴饮暴食 外出就餐时，应选择环境卫生清洁餐饮单位或摊点。

季节尽量关闭门窗；另外，外出回来后，要在门口扫落身上和头发上的花粉粒，并且清洗面部和鼻腔。

清除杂草 如果是夏秋季花粉过敏患者，应尽量清除自家周围的杂草，减少花粉来源。

及早就医 有花粉症的症状时应及时到专科就医。

避免感冒 感冒后鼻黏膜的免疫能力减弱，可加重过敏症状，一定要注意避免感冒。

避免劳累 过劳或精神紧张，以及生活不规律可加重过敏性鼻炎的症状，因此调整生活方式、保持充足的睡眠可减轻过敏症状。

注意食品安全

做好手卫生 饭前便后要洗手。

避免暴饮暴食 外出就餐时，应选择环境卫生清洁餐饮单位或摊点。

不要乱挖野菜 春季是野菜生长的季节，但并非所有野菜都适合食用。一些野菜可能含有毒素，或者生长在污染严重的环境中。因此，不建议随意采摘和食用不明来源的野菜。

不喝生水 平时多吃蔬菜水果，注意营养荤素搭配。

不买不吃三无产品 吃东西之前先检查商品保质期，不吃过期、变质食品。

(稿件来源：甘肃疾控)

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，可随身带一些感冒及解热镇痛的药；外出旅游常会意外摔倒或扭伤，可备些伤湿止痛膏、创口贴、红花油等；有晕车晕船史的人以及心脏病、高血压患者等，要准备好相关药物；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，不要吃油炸、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。

春风送暖，杨柳絮漫天飞扬，有人不小心鼻子里吸入飞絮，不停打喷嚏，严重者还会诱发哮喘。杨柳絮令不少过敏体质者吃尽了苦头，怎样避免这种困扰呢？

外出防护

骑车出行的人可戴上防风镜，防止飞絮入眼。普通的医用口罩只能阻挡大颗粒物，却很难挡住细小的杨柳絮，建议选择N95口罩，贴合面部更紧密。如果飞絮钻进眼内，不要用脏手去揉，可以通过不停眨眼，让眼泪自然地将其冲刷出来。假如眼内仍有异物感，可用冷水冲洗眼睛。如果还不见效，应该立即到医院处理，谨防导致各类眼疾。衣服应选择光滑面料的防风外套，避免穿毛绒、针

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、床底等易积絮的角落。

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。

□ 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能帮助铁的吸收。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，不敢吃肉类、蛋，过分限制饮食，也极易发生营养不

饭后不喝浓茶

茶是一种常见的饮品，但茶叶中含有大量鞣酸，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

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

八段锦分为站式和坐式两种练习方法，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、血运通畅。

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，以练习后微微出汗为宜。

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，所以练习时要注重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

□ 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。此动作能够强化肾功能，进而保护心脏。

攥拳怒目增气力 练习者轻轻攥拳，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

咖啡和茶已是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发病率，使胃蠕动锻炼减少，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E和膳食纤维的食物。

注意膳食搭配 食物种类要丰富，不要单挑某一种食物吃。

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)

科学预防缺铁性贫血

□ 夏乐敏

医生提醒

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