



健康关注

秋冬交替时节的健康防护

“立冬”节气正值秋冬交替时节,低温、低湿度的气候条件有利于病毒的生存,使得这一时期成为流感的高发期,因此我们要注意预防流行性感冒。此时也是肺炎支原体感染的高发期,家长要留意孩子的身体状况,给孩子做好健康监测,发现不适及时就医。同时,还要注意手足口病的预防。此外,在车内小睡、围炉煮茶及用煤炉取暖的朋友,要注意预防一氧化碳中毒。

预防流感

如何预防:(一)疫苗接种。接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可降低接种者罹患流感 and 发生严重并发症的风险。建议所有≥6月龄且无接种禁

忌的人都应接种流感疫苗。(二)一般预防措施。保持良好的个人卫生习惯,是预防流感等呼吸道传染病的重要手段,主要措施包括:勤洗手,保持环境

清洁和通风,在流感流行季节尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者,保持良好的呼吸道卫生习惯,遵守咳嗽礼仪,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口,出现流感样症状应当注意休息及自我隔离,前往公共场所或就医过程中需科学佩戴口罩。

预防肺炎支原体感染

为重症肺炎,甚至引发其他并发症。如何预防:(一)避免接触传染源。肺炎支原体的传染源包括感染者与病原携带者。若家人或身边人确诊感染,应尽量避免儿童与其近距离接触,减少

感染风险。(二)保护易感人群。儿童是肺炎支原体的主要易感人群,目前尚无针对性预防疫苗,且感染后无法获得永久免疫力,存在再次感染可能。家长可通过帮助孩子培养良好生活习惯以

预防手足口病

中含有大量病毒,健康人接触被病毒污染的手、毛巾、玩具、餐具、奶瓶、衣物、床上用品等,再触摸口、鼻、眼等黏膜部位,就可能被感染。

如何预防:(一)保持良好卫生习惯。养成勤洗手的习惯,尤其是在接触公共设

施后、饭前便后、外出回家后,要用流动水及洗手液或肥皂洗手,持续至少20秒。(二)做好环境清洁消毒。每日定时开窗通风,保持室内空气流通,定期对孩子的餐具、衣物、玩具等物品进行清洁消毒。(三)做好患儿隔离工作。患儿要尽量居家休息,减少与他

防止一氧化碳中毒

正确安装使用煤炉、炭火等取暖设备,定期检查炉具,维护和清扫烟筒、风斗,保持烟筒、风斗畅通。(四)煤炉、炭火等取暖设备应远离易燃、易爆、易挥发的有毒物质,不要直接放在卧室;如条件允许,晚上睡觉前最好将炉具搬到屋外。(五)在低气压、相对湿度较大的雨雪冰雹天气时,尽量不要使用煤炉、炭火等取暖设备;家中吃火锅时,最好不要使用煤、炭火锅,如果使用,最好放在通风的大厅或保持门窗适时打开通风。(六)家中使用煤炉、炭火等取暖设

备时,最好安装一氧化碳探测器,并定期检查维护,以确保探测器正常运行。汽车。(一)车辆停放在车库、地下室时,不要让汽车引擎持续运转;车辆在接受检查时,不要长时间开着空调,也不要躺在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。(二)定期检测汽车的排气系统,防止排气系统一氧化碳泄漏。紧急处理原则:(一)切断一氧化碳来源。1.首先立即开窗通风使空气对流,迅速关闭煤气/燃气灶具、热水器阀门、管道煤气、熄灭炭火等设施设

备。2.避免使用打火机等容易产生火星的物品。(二)迅速脱离中毒环境。1.迅速将患者转移至空气新鲜、通风良好之处。2.解开中毒者的领扣、保持呼吸道通畅;同时要注意保暖,防止并发症发生。3.患者应保持安静休息,避免活动加重氧气的消耗,有条件的尽快让患者吸氧。4.在进行现场急救的同时,应立即拨打120急救电话,尽早送往有高压氧舱的医院进行高压氧舱治疗。5.对于出现呼吸及心跳停止的危重患者,应立即给予人工呼吸和心脏按压,同时迅速转入医院进行抢救治疗。(稿件来源:甘肃省疾病预防控制中心)

最近,一种名为“超慢跑”的减脂方法受到关注。这种运动方式不仅轻松易行,还能消耗内脏脂肪。那么,什么是超慢跑?怎样正确进行这项运动?

什么是超慢跑?

简单来说,超慢跑是“跑”而不是“走”。它用一种几乎不会让人感到任何心肺负担的强度,温和地激活跑步肌肉群和心肺系统。那么,什么样的慢跑才称得上是超慢跑呢?

- 极低的速度:时速大约在4—5公里,相当于快走的速度。
- 极低的心率:维持在最大心率的50%—60%,一个简单的估算公式是:(220-年龄)×50%—60%。在这个心率区间,你能够轻松地与他人交谈唱歌,被称为“谈话速度”。
- 标准的跑姿:尽管慢,但它保持着跑步的技术要领——始终有一只脚会离地,存在短暂的“腾空期”。

超慢跑的好处

- 消耗内脏脂肪,调节代谢 内脏脂肪是多种代谢疾病(如2型糖尿病)的元凶,超慢跑所在的强度区间被证实能高效动员脂肪酸,对改善代谢健康尤为有益。
- 冲击力小,保护关节 超慢跑所倡导的“高步频、小步幅”能将冲击力分散至下肢肌肉,从而保护关节软骨和韧带,是一种“聪明”的跑步法。
- 简单易操作,便于坚持 超慢跑因其无痛、愉悦的特性,极大地降低了人们的心理门槛,使“动起来”变得简单,从而能有效打破久坐行为,提升全天的活动总量,这对于长期健康至关重要。
- 优化心血管功能,降低疾病风险 超慢跑是心血管疾病患者康复期安全有效的运动选择,有助于降低血压、改善血管内皮功能,稳定心率,从而巩固治疗效果,预防疾病复发。
- 轻松解压,促进心理健康 超慢跑过程中放松、近乎冥想的状态,能帮助我们释放压力,清空思绪,实现“身心同步”的健康效益。

如何练习超慢跑?

- 正确的姿态 核心收紧:身体微微前倾,想象头顶有一根线拉着你。 步幅:放弃“迈步”的想法,

中医指南

食用坚果益处多

人到中老年,身体对营养的需求更偏向“精准补给”——不用复杂的滋补方,日常吃对小零食,就能悄悄给健康“加分”。

板栗:养胃健脾 补肾强筋

中医认为,板栗性温、味甘,有养胃健脾、补肾强筋、活血止血等功效,适用于脾胃虚寒引起的慢性腹泻,以及肾虚所致的腰膝酸软、小便频数、折伤肿痛等。板栗熟食偏于益气血、养胃补肾、健肝脾,生食有舒筋活络、治疗腰腿酸痛的功效。板栗中富含淀粉、蛋白质,还含有多种不饱和脂肪酸和维生素,对高血压、冠心病和动脉硬化等疾病有益处。此外,板栗还含有丰富的核黄素,有利于缓解口腔溃疡。

核桃:保护血管 对抗衰老

核桃之所以有利于血脂健康,原因之一是核桃含有亚油酸、亚麻酸和油酸,它们共同构成对血管里脂质的控制和管壁的保护,可以减少脂质在管壁的沉淀聚集,对维持正常的血脂水平乃至心脑血管系统的健康都有重要作用。核桃里含有的天然维生素E、亚油酸、亚麻酸和油酸都能够对抗衰老,清除氧自由基,从而延缓人体的衰老速度。在食用量上,由于核桃含油脂较高,不宜过量进食。膳食指南建议一般成人每天吃10克坚果,也就是说,一天吃

超慢跑有助于减脂

□ 赵倩

而是想象脚在热锅上快速交替点地。步幅越小越好,脚掌在身体正下方轻盈落地。 步频:目标是每分钟170—190步。可以使用相关软件来跟练。 2.运用“谈话测试”与“微笑法则” 在跑步时,能不带喘气地说出一段话,或者脸上能保持轻松的微笑。一旦感觉呼吸急促,应立即减速。 3.采用“阶梯式”进阶方案 第一周:超慢跑3—5分钟+快走5分钟,重复4组。 第二周:超慢跑10分钟+快走3分钟,重复2—3组。 一个月后:尝试连续超慢跑20—30分钟。 进行超慢跑重在规律,而非单次时长。每周3—5次的效果远胜于周末一次跑很久。

禁忌与注意事项

以下人群需在医学专业人士指导下进行: 急性疾病期:如发烧、严重感染等;不稳定的心脑血管疾病:如未控制的心衰、心绞痛、严重心律失常等;平衡功能障碍严重者:需在安全环境(如跑步机扶杆)或有人陪伴下进行。

葡萄干:改善贫血 促进消化

葡萄干含铁丰富,还含有多种矿物质、维生素和氨基酸,是体虚贫血者的佳品。每天吃一把葡萄干(30—40克),坚持15天,即对改善体虚贫血有一定效果。不过,葡萄干含糖量较高,糖尿病患者不宜多吃。 葡萄干有促进消化的作用。葡萄干中含有酒石酸,可帮助胃肠道消化。

南瓜子:调节血压 增强免疫

南瓜子是典型的高钾低钠食物,有助于平稳血压、辅助降压。 南瓜子的蛋白质含量也很高,适当摄入有助于促进身体的新陈代谢和免疫球蛋白的合成,对提高免疫力有一定作用,抵抗力较差的人可以多吃。

桑葚:乌发明目 补肝益肾

中医认为,桑葚味甘、酸,性寒,归心、肝、肾经,能滋阴补血、生津润燥,主要用于肝肾阴虚导致的眩晕耳鸣、心悸失眠、须发早白、津伤口渴、内热消渴、肠燥便秘等。 对于心悸健忘、心神不宁、失眠多梦、早醒易惊、急躁易怒等,桑葚也有一定作用。(稿件来源:养生中国)



赏秋 裴强

四季养生

蓄积能量迎冬日

冬季的脚步越来越近了,作为中医理论中的“封藏之季”,冬天自然界阳气潜藏、阴气渐盛,万物活动趋向休止,在为来年春日的生发蓄积能量。医生提醒,在秋冬交替之际,人体应采取“阴阳共养”的方式,提前做好能量储备。建议从以下方面入手调理脾胃。

食疗 深秋到立冬这段时间,虽然天气寒冷,但不宜大补特补,尤其不适合滋腻的补品。应先调理好脾胃,为冬令进补“铺路”。建议晨起喝一碗温热的白粥或小米粥,粥能濡养胃气,培补津液,让阳气先升后藏,使身体在清晨就进入“藏”的状态。

此外,还可在日常饮食中搭配食用一些药膳:

- 1.山药羊肉汤。羊肉温中补虚、益气助阳,山药健脾补肺、固肾益精,二者同煮,温阳而不燥烈,滋阴而不碍胃。
- 2.黑豆桂圆红枣汤。黑豆能补肾滋阴,桂圆和红枣补心脾、益气血,故此方能温和地滋养阴血,同时微微生发阳气。

按穴 推荐揉按太溪穴与关元穴。太溪穴位于内踝尖与脚跟骨筋腱之间的凹陷处,关元穴位于肚脐下4横指处,每天睡前揉按太溪穴和关元穴各5分钟,再温灸关元穴10分钟,可激发自身阴阳之气。

起居 保证充足的睡眠,是“养藏”最直接的方式。冬季应避免情绪大起大落,使神志内藏。可以通过静坐、听舒缓音乐、练习书法等方式,让心神平静下来。

(稿件来源:《生命时报》)