

2014年5月7日 星期三

养阳气 调情志

—24节气之夏季养生



刚刚立夏，炎炎的夏季就隆重登场了。那么，立夏之后应该怎样养生呢？专家提示，暑、湿、气为夏季的主令，且常夹有火热之气，因此，公众夏季养生要注意遵循以下几个原则。

起居养生

立夏时节，天气逐渐炎热，温度明显升高，但此时早晚仍比较凉，日夜温差仍较大，早晚要适当添衣。

起居作息要有规律，进入夏季，一般是晚上10时至11时就寝，早上5时30分至6时30分起床。起得早、睡得晚容易造成睡眠不足，因此，立夏之后人们应增加午休，

让大脑和全身各系统及时得到休息，以消除疲劳，保持充沛的精力。

午睡时间要因人而异，但不宜过长，一般以半小时到一小时为宜。睡醒后不要立即起床去工作或学习，因为这时脑部供血不足，会出现短暂的脑功能性紊乱，使人感到头昏脑胀，因此，睡醒后最好静躺10分钟后再起床。

养成了定时就寝的习惯，就比较容易排除气候对睡眠的干扰，上床不久即可入睡，并很快转入深睡，早晨也容易自然醒，醒后有舒适惬意感。因此，立夏之后的作息时间一旦定下来，就要进行自我约束，不可无故违反。即使节假日也不例外，只有这样才能保证生物钟不紊乱。

精神养生

立夏养生还应重视的一点就是重视“静养”。立夏后人们易感到烦躁不安，因此立夏养生要做到“戒怒戒躁”，切忌大喜大怒，要保持精神安静，情志开怀，心情舒畅，安闲自乐，笑口常开。

这个时节，大家要加强心脏的保养，尤其是老年人应该有意

地进行自我精神调养，保持神清气和、心情愉快的精神状态，以免伤心、伤心、伤神。

立夏时节，要顺应夏季昼长夜短的特点，及时调整自己的工作节奏和生活节奏，适当地减缓速度，并留有一定余地。业余时间听听音乐、想想美好的事情，或做些安静

的文体活动，比如说绘画、钓鱼、书法、下棋、种花等，尽可能地让肌体和精神得到充分的放松。

另外，在这个时候大家还要节制欲望，善于满足，应该保持淡薄宁静的心境，处变不惊，遇事不乱，做到凡事都能顺其自然，静养勿躁。

运动养生

立夏后，随着气温升高，人们容易出汗，“汗”为心之液，立夏时节要注意不可过度出汗，运动后要适当饮温水，补充体液。立夏时节，选的运动不要过于剧烈，可选择相对平和的运动，如太极拳、太极剑、散步、慢跑等。

随着季节的变化，养生的方法也不同，立夏脑颈操养生运动也是

一种不错的方法。挺胸，头向左扭至极点，停一会儿，然后回到原位；再向右扭至极点，再回到原位，反复做四八拍，头先由左向右转圈，停一会儿；再由右向左转，停一会儿，做四八拍。

头先向左扭至极点，停一会儿；再向右扭至极点，停一会儿。然后以下巴引导，头向前划弧，停一

会儿；然后头再向后仰至极点，停一会儿，做四八拍。头尽量向上伸，至极点，停一会儿；再尽量向下缩，停一会儿，做四八拍。嘴尽量张大，停一会儿。搓手至热，然后干洗脸数次，即结束。

立夏脑颈操养生运动是一种不错的养生方法，想养生的人不妨试一试。

饮食养生

立夏时节，时值乾卦，自然界的阳气渐长，阴气渐弱，相对人体脏腑来说，是肝气渐弱，心气渐强的时候，那么，此时的饮食原则是增酸减苦，补肾助肝，调养胃气。

此时饮食宜清淡，以低脂、易消化、富含纤维为主，多吃蔬果、粗粮。平时可多吃鱼、鸡、瘦

肉、豆类、芝麻、洋葱、小米、玉米、山楂、枇杷、杨梅、香瓜、桃、木瓜、西红柿等；少吃动物内脏、肥肉等，少吃过咸的食物，如咸鱼、咸菜等。

传统的中医认为，人们在春夏之交要顺应天气的变化，重点关注心脏。心为阳脏，主阳气。心脏的阳气能推动血液循环，维持人的生

命活动。心脏的阳热之气不仅维持其本身的生理功能，而且对全身具有温养作用，人体的水液代谢、汗液调节等，都与心阳的重要作用分不开。

初夏之时，老年人气血易滞，血脉易阻，每天清晨可吃少许葱头，喝少量的酒，促使气血流通，心脉无阻，便可预防心脏病发生。



进补注意事项 夏日进补因人而异

很多人因为补药与自己的体质不合，反而会有愈补愈糟的情况出现，此时应立即停止进补。有感冒、喉咙痛、发烧、严重咳嗽等症状时，是不宜进补的，否则会使病情更严重。若有舌苔厚、胃腹胀、消化不良的现象，应先治疗胃病，肠胃问题解决后才可进补。当火气大、口干舌燥、心情烦躁、皮肤发痒时不能进补，以免愈补愈旺的情形出现。

在这里向大家推荐了一款夏季经典进补食疗方：百合银耳莲子羹。做法：用莲子(去心)50克，银耳30克，百合10克，冰糖100克。将莲子、银耳分别用清水泡发、洗净，把莲子、银耳、冰糖同放入碗中，加清水适量，入蒸笼用小火蒸1小时即可(糖尿病患者慎服)。可清热养颜、润肺护胃。



春暖花开预防手足口病

区妇幼保健院儿科专家 谢学俊

随着气候转暖，手足口病的高发季节也到了。每年到了四五月份，就会出现有关“手足口病”的新闻报道，家长们无不担忧，因为这个病最容易被感染的人群就是孩子们，通常3岁以下的宝宝患病居多，经常会在托儿所或幼儿园发生集体流行。它的危害和影响都是比较大的，所以对于手足口病治疗工作，家长们应该慎重。

手足口病是由肠道病毒引起的传染病，引发手足口病的肠道病毒有20多种(型)，其中以柯萨奇病毒A16型(Cox A16)和肠道病毒71型(EV 71)最为常见。多发生于5岁以下儿童，表现口痛、厌食、低热、手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡，多数患儿一周左右自愈，少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等并发症。个别重症患儿病情发展快，甚至会导致死亡。目前缺乏有效治疗药物对症治疗。

儿童感染病毒后，通常2至7天出现症状。手足口病的初期症状类似上呼吸道感染，轻症患儿早期有咳嗽流涕和流口水等类似上呼吸道感染的症状，有的孩子可能有恶心、呕吐等反应。发热1至2天开始出现皮疹，通常在手、足和臀部出现，或出现口腔黏膜疱疹。疹子不像蚊虫咬、物疹、口唇牙龈疱疹和水痘，所以又称四不像。手足口病在临床上不痛、不痒、不结痂、不结痂四个特征。

- 本病如无并发症，愈后一般良好，多在一周内痊愈，主要为对症治疗。
- 1、首先隔离患儿，接触者应注意消毒隔离，避免交叉感染。
 - 2、对症治疗，做好口腔护理。口腔内疱疹及溃疡严重者，用康复新液含漱或涂患处，也可将思密达调成糊状于饭后用棉签敷在溃疡面上。
 - 3、衣服、被褥要清洁，衣着要舒适、柔软，经常更换。
 - 4、剪短宝宝的指甲，必要时包裹宝宝双手，防止抓破皮疹。
 - 5、手足部皮疹初期可涂炉甘石洗剂，待有疱疹形成或疱疹破溃时可涂0.5%碘伏。
 - 6、臀部有皮疹的宝宝，应随时清理其大小便，保持臀部清洁干燥。
 - 7、可服用抗病毒药物及清热解毒中草药，补充维生素B、C等。
- 手足口病虽然传染性强，但简单的卫生保健即可有效预防感染。在流行季节，家长要少带孩子到公共场所游玩，要教育孩子养成讲卫生的良好习惯，并教会孩子正确的洗手方法。带孩子在外面玩耍时，准备好带有消毒剂的湿巾，大人和孩子要随时擦手，这样能起到一定的预防作用。

肥胖与疾病

区妇幼保健院内科专家 王景常

随着经济的发展与城市化进程的加速，全球范围内的肥胖症的发病率不断攀升，已成为威胁现代社会公共健康最主要的非传染性流行疾病之一。肥胖人群的剧增随之带来的是2型糖尿病、高血压、冠心病、肝癌等慢性病的高发，并由此带来致死率和致残率的增加，给社会和个人及其家庭带来沉重的经济负担。

世界卫生组织(WHO)明确定义：肥胖就等于疾病。近年来，我国成人超重与肥胖呈现加快增长的趋势，据统计，2002年，我国城镇居民超重率和肥胖率分别为28.1%和9.8%。而到了2010至2011年时，这一数据增加到了32.4%和13.2%。与此同时，我国儿童、青少年超重和肥胖问题也十分突出。2010年，城市超重肥胖率数据，男生为23.2%，女生为13.8%。

伴随肥胖率的上升，我国2型糖尿病患病率持续升高。从1980年到2001年糖尿病患病率从1%上升到25%，2010年达到11.6%，已超过美国(11.3%)。糖尿病患者约1.14亿人，也就是说，全球大约三分之一的糖尿病患者都在中国。高血压病、心脑血管病已超过两亿，每10个成年人中有2人有高血压。由于超重和肥胖引起的代谢异常，因各种慢性病和癌症患病率逐渐增多，患者的诊疗费用逐年增加，给国家和个人带来巨大的经济负担。

目前，减少及维持理想体重的方法仍然是世界难题，虽然现在已经有包括饮食、运动、药物及胃肠微创手术治疗等很多减肥方法，但每种方法均存在自身优劣。其中，饮食治疗以其副作用小，代价低而成为众多肥胖患者的首选。传统药物二甲双胍在临床应用最为广泛且安全性高，它不仅有降血糖、减轻体重的作用，而且最新研究发现二甲双胍还有降低癌症发病率的功效。

总之，超重与肥胖既是一种生活方式疾病，也是一种身心疾病。涉及基因背景、生活方式、社会文化、个体认知等多方面因素。需要社会、医院、社区、家庭及学校等方面的充分认识，密切携手，加强教育，防治并举，也需要临床医生全面了解各种减重方法的机制和选用人群的范围。合理选择、巧妙运用、恰当指导。超重肥胖患者要管住嘴，迈开腿，按照“三低一高”(即低糖、低盐、低脂、高维生素)的饮食原则，做到合理的饮食、适当的运动、充分的睡眠、愉快的心情、戒烟限酒，采取适合个人的方式使体重达标。

红十字急救掌上学堂

为推动急救知识普及，进一步增强全区广大干部职工自救、互救能力，区红十字会在全区推广“红十字急救掌上学堂”软件，该软件是中国红十字会总会参与红十字国际联合会全球备灾中心牵头的全球通用急救手机软件合作项目。

“掌上学堂”急救软件的开发，应用现代移动互联网技术，引进国际先进经验，是传播红十字急救知识的一次崭新尝试，是提高我国急救普及率的一项重要举措。“掌上学堂”手机急救软件内容全部依据《红十字会与红新月会国际联合会急救与复苏指南》，既能帮助使用者学习急救知识，又能教授防灾避险的方法，在危机时刻还能指导使用者按步骤进行正确的自救互救。软件内置真人视频和图解动画，便于学习和记忆，掌上学堂不仅能帮助您随时随地地学习急救，还能告诉您如何预防和应对灾害等突发事件，并在危急时刻指导您按步骤进行正确的自救互救。

- “红十字急救掌上学堂”的几大特点**
- 该软件包括学习、预防、应急、测试、信息五项功能，涵盖出血、骨折、心脏病发作等21种常见伤病的紧急处置方法，还能指导使用者进行灾害等突发事件的预防和应对。“红十字急救掌上学堂”与同类型软件比较有以下几点：
 - **科学权威**，软件内容全部依据《红十字会与红新月会国际联合会急救与复苏指南》(2011年版)，既有权威医学研究成果作为理论支撑，又有各国的救护实践提供案例证明。
 - **简单易学**，软件所教授的都是最简单、最实用的急救方法和技术。
 - **方便实用**，软件语言简明，要点突出，内置视频和动画，便于学习和记忆。
 - **免费下载**，一次安装，离线使用，不会占用使用者的手机流量，更体现公益性。
 - 21项急救学习专题，涵盖常见急症
 - 内置视频和动画，便于学习和记忆
 - 有图解、分步骤教您如何处置和应对
 - 设有自测功能，通过测试，检验您的学习成果
 - 一次下载安装，离线使用，不占用您的手机流量
- “红十字急救掌上学堂”的下载方式**
- 扫描二维码即可下载
- 1、Apple Store(苹果)下载
 - 2、Android(安卓)下载

(注：部分微信用户扫描后须点击右上角按钮选择“在浏览器打开”下载) 3、登录中国红十字会网站在网站右上角点击进行下载。

(市中区红十字会)

警惕日常生活的五大健康隐患

核心提示：女人想养生保健，就不能忘了给自己一个平稳，恬静的生活，就要注意规律生活，在生活中要记得有日常保健这么一种养生的准则，但生活毕竟是有许多的无奈和彷徨。在无形中你就会碰到意想不到的生活杀手，女性朋友知道生活中都有哪些小细节会毁了你的健康吗？

·使用海绵

厨房是每个人家里最脏的地方，纽约大学兰贡医学中心临床微生物学和免疫学主任菲利普·迪尔诺博士说，“那是因为在厨房的台面上处理死去的动物尸体。”生肉通常携带大量的大肠沙门氏菌、病毒和细菌。

一个在几乎所有的厨房都能找到的清洁工具就是海绵，大多数人在饭后也用海绵来清理台面。除了吸收液体，厨房海绵一般携带大肠杆菌和粪便细菌，以及许多其他微生物。“这可能是你厨房里最脏的一个东西，”迪尔诺说。

具有讽刺意味的是，你越是用海绵清洁台面，你传播的病菌就越多。“人们在清洁后就把海绵放在那任凭细菌滋生，最后把它变成了一个盛满数以百万计细菌的蓄水池，并且可能使你生病，或污染你的冰箱和厨房里的其他设备。”迪尔诺解释道。

·吸尘器

传统吸尘器的目的是用来吸除大颗粒的灰尘，就像我们在地板上看到的漂浮灰尘。但微小的尘埃粒子会穿过多孔真空袋，漂浮到空气中。因此，尽管在使用吸尘器之后，我们的地板看起来更清洁，但大量的灰尘微粒可能会加重过敏。

室内灰尘可以成为过敏原，当灰尘颗粒浓度较高时，它包含各种有害物质如重金属、铅和其他化学物质，大卫·麦金托什解释道，他是环境健康&工程(EH&E)的首席科学家。

“传统吸尘器在使用过程中会使灰尘颗粒弥漫在空气中，然后几个小时之后又回到原来的位置”麦金托什说。

·枕头和床垫

普通人每小时大约可脱落150万个皮肤细胞，即使什么都不做，每天的排汗量也会有不少。皮肤细胞积聚在我们的枕头和床垫上，成为尘螨滋生的温床。

如果还不够直观，每十年床垫的重量就会翻倍，这是因为人类的头发、身体分泌物、宠物的毛发和皮屑、真菌霉菌孢子、细菌、化学品、粉尘、皮棉、纤维、尘螨和各种各样的微粒，包括灰尘螨虫排泄物会不断的积累，五年之后，枕头重量的10%都是尘螨，你睡觉的时候，就有可能吸入这些东西。

·烧烤肉

几乎每个夏季都会看到人们在户外烧烤，烧烤肉类会产生致癌化合物多环芳烃和杂环胺。当脂肪从肉滴到热烤架上时，会燃

烧并产生烟雾，多环芳烃就在此时形成。当我们品尝烧焦的烤肉汉堡的同时，也在伤害自己的健康。肉类在高温加工时会产生杂环胺，它同时也存在于室内烹饪的过程中。

·开窗

当天气转好时，很多人会打开窗户呼吸新鲜的空气。但对某些过敏人群来说，这可能是一种不健康的举动。细菌、霉菌、烟草烟雾、病毒、动物皮屑、尘螨、花粉是家庭最常见的污染源。

