

早春时节天气多变

养生防病要做好“春捂”

俗话说“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”,2月19日是“雨水”节气,而近日来走低的气温让人体验到了春寒的威力。专家表示,雨水后冬去春来,但冷空气活动仍较频繁,无论男女老少,一定不要骤减衣物,要做好“春捂”。

从中医理论讲,“春捂”是预防疾病的自我保健。只有正确“春捂”、适当“春捂”才能起到很好的养生防病效果。

所谓“春捂”的含义就是说在立

春以后,不要着急忙慌地脱掉厚厚的冬装换上轻盈薄透的春装。人体经过寒冬之后,在冬天厚衣服的保护下,血管处于收缩状态,整个血液循环相对缓慢,抗病的能力也相对较弱,因此在早春记得千万不要匆忙脱衣,而应根据天气的变化,一件一件地减。

此外,冬天盖的被褥也不应马上换成春天的薄被子,而应符合“春捂”的养生之道。并且现在气温还没有明显回升,所以,大家要健康地

“春捂”。

据中医专家介绍,“春捂”并非全身上下捂得严严实实。中医学理论认为,头部及上半身位置属阳,对风寒之邪的抵御能力较强,不需要作为“捂”的重点。而下半身位置属阴,对风寒的抵御能力较差,也就成为“捂”的重点,尤其是人的双脚更应“捂”。因此,“春捂”应重点做好双脚和腿部保暖,厚裤和厚袜不可过早减去,并常用热水烫脚,睡觉时下半身盖厚一点。尤其是爱美女性,不

要过早地换上轻薄的裙装,否则裸露的脚趾、踝关节、膝关节易感到下肢酸胀、沉重、关节僵直、走路酸痛等,严重的还可致关节病、心血管疾病等。

春季常见病多发,特别是慢性支气管炎、哮喘、类风湿关节炎及过敏性疾病等。再加上“倒春寒”往往容易让身体抵抗力下降,因此可能会诱发或加重原发疾病。这类人群在“春捂”的同时应该在平时生活中加强体育锻炼,

增强抵抗力。此类病人,不可食用寒冷食物,亦不可过量食用辛辣温热之品,以防出汗过多,诱发感冒等疾患。

另外,“春捂”并不表示在家里要成天关闭门窗,每天开窗通风是非常必要的。至少要在午睡后和晚睡前对居室进行通风换气。通风换气还要选择适当的时机,最好在太阳出来后再开窗换气,否则室外的二氧化碳浓度较高,对人体健康不利。

健康提醒

春节后健康饮食 “清洁”肠胃

春节期间不仅状态放松,暴饮暴食也是难免的。于是,不少人陷入“吃饭、睡觉、吃饭、睡觉”的恶性循环中来。几天下来,肠胃开始敲响警笛。为此,专家提醒,春节过后,需要健康饮食来“清洗”肠胃。

★清淡食物配粗粮

吃了几天的大鱼大肉后需要多吃点清淡的东西让肠胃慢慢恢复到正常状态。专家建议,节后一段时间主食要以谷类粗粮为主,可以适量增加玉米、燕麦等粗粮,要注意增加深色或绿色蔬菜的比例。同时,多喝粥和汤,比如新鲜的绿叶蔬菜、小米粥、面条汤、疙瘩汤等,不妨配点咸菜,这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用,让你已经“不堪重负”的胃肠道休息调整。

★多喝开水解油腻

节日里,每顿饭菜都少不了油腻,所以,大部分人都会出现脂肪摄入量过高的情况。利用两三天时间,减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入,强迫自己多喝水,尤其是多喝开水,这样可以加快胃肠道的新陈代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。如果嫌开水没有味道,那么喝茶也可以清除胃肠道的油腻,使胃肠道尽快恢复到正常水平。

★吃水果平衡消化

节日吃的美食很多是煎炸或甜点,多吃自然苦了肠胃。煎炸食物容易引起脾胃热滞,导致便秘或腹胀;而甜点吃得过多也会导致脾虚生湿,造成虚湿积滞,引发腹泻。要调整节日里失衡的消化功能,水果是相当有效的。橙汁和木瓜就能很好地调整消化机能,它们都有去热滞的作用,不妨多喝几杯橙汁,或吃木瓜,不过要在吃完饭1—2小时后再喝,否则吃饱后立即喝,只会加重胃部负担。此外,不妨买点金银花、菊花、木棉花,加点蜜枣煲水喝,不但香甜可口,还能平衡消化功能。

★绿色蔬菜补充纤维

每天暴饮暴食,导致很多膳食纤维都在大鱼大肉中流失了。专家说,春节后要特别注意膳食纤维的补充。要多吃新鲜的蔬菜,少吃肉,以补充足够的纤维素。一日三餐最好用素食慢慢调节,早餐是一定要吃菜的,像生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等新鲜蔬菜最好当主食来吃,这些摄取叶绿素、胡萝卜素、维生素、纤维多的蔬菜能和大量的肉、鱼、蛋类取得营养的均衡,还具有调理肠胃的意义。



近日,省卫生厅疾控处到市人民医院督导麻疹防控工作,专家组重点查看了市人民医院的预检分诊、小儿科诊室等对发热和麻疹病人的管理。专家组对医院的麻疹防控工作给予好评,要求继续加强预检分诊工作和门诊输液室对发热病人的管理。 本报通讯员 张晓慧 摄

督导麻疹防控

春节长假后

上班族三招应对节后综合症

本报记者 王乐伟

2014年马年新春佳节已经过去,上班族已经回到紧张繁忙的工作中,松弛的神经突然紧绷起来,让一些人不知所措。也让不少市民患上“节后综合症”。

“节后综合症”的根本原因是人们原本的生活节奏被打乱。假期里很多人大吃大喝,连续的睡眠时间减少,给人们的消化系统、免疫系统等都带来很大负担。为有效消除这些症状,下面提供应对“节后综合

症”的三大招法:

上班族应抓紧时间自我调节,规律睡眠、饮食,从生活内容到作息时间都做出相应的调整,使自己的心理调整到工作状态上。一旦出现厌倦工作的不良心态,也不要着急,白天工作时可以喝点茶、咖啡提神,也可以每过几个小时进行一次慢而深的呼吸,想象好似随着吐故纳新,紧张也离开了身体;中午小憩一会儿,晚上争取早睡。

长假玩乐过度打乱了人体正常的生物钟,造成植物神经系统紊乱。可以通过休息或给身体补充营养得到解除,要做到早睡早起,起居有序,要保证有足够的睡眠时间。长时间用脑,大量消耗能量导致大脑血液和氧供应不足,削弱了脑细胞的正常功能,缓解的方式是让大脑放松休息,可轻轻按摩头部、散步闲逛或做其他小事分心、听听音乐等。

过节往往出现一天不停嘴的现象,引起神经性厌食。对患有神经性厌食的人,可适当吃一些健胃消食片或山楂片,尽量吃清淡一点的饭菜,让塞满鱼肉的肠胃歇歇;最佳的方法是参加一项自己喜欢的运动,如轻快的步行、慢跑、跳舞、伸展等,做一些使自己心跳加快、出汗的运动,让自己的身心“动”起来,胃口也会调整到正常状态上来。

医疗快讯

乐陵 >>

基本药物应用培训

近日,乐陵市卫生局举办全市基本药物学习培训班,邀请乐陵市人民医院、乐陵市中医院等专家对2012年版《国家基本药物临床应用指南》和《国家基本药物处方集》等进行培训。

此次市级培训班结束后,将在该范围内遴选各专业的20名专家组成乐陵市基本药物培训巡讲团,负责对辖区所有的医务人员进行业务培训。为保证培训工作的质量,培训利用10天的时间,按照地

理位置划分为南北两片,专家按照各自片区的开展培训工作,培训完成后要将培训资料报送到卫生局药政科。

乐陵市卫生局副局长陈伟要求,全市各级基本药物工作负责人和医务人员,药学技术人员要切实提高基本药物合理使用的认识,加大基本药物应用培训力度,增强基本药物合理应用的本领,不断提高服务人民群众健康的技术水平,让基本药物制度真正惠及广大人民群众。(苏丹)

武城 >>

强化卫生应急工作

为了进一步夯实卫生应急工作基础,提高突发公共卫生事件应急处置能力,武城县卫生局强化措施,着力加强卫生应急管理体系建设,不断提高卫生应急工作水平。

完善全县卫生应急联防联控机制,成立医疗救治、疾病控制等4个应急救援队伍。县、乡、村三级医疗卫生机构均配备了卫生应急监控责任人,负责全县突发公共卫生事件监测、报告等工作,做到了上下畅通、无缝覆盖。

加强卫生应急监测。注重健全县、乡、村三级突发公共卫生事件监测预警网络,在各医疗卫生机构全面实现信息网络直报管理。组织各街镇卫生院规范开展预检分诊工作,二级以上综合性医院设立规范的发热门诊、肠道门诊。

完善应急预案体系。结合工作实际,对突发公共卫生事件、重大食物中毒事件等多项应急处置预案进行修订完善,健全各类突发公共卫生事件应急处置程序和技术方案。(李冰)