

健康关注

用好“养生三宝”健健康康过大年

春节是中华民族最重要的传统节日,团聚的喜悦与热闹的气氛无处不在,但是春节期间也容易出现很多各种各样的健康问题。小编从饮食调节、疾病预防、心理调整到医疗服务,为您和家人送上最贴心的健康提示,让每一个团圆的时刻更加温暖。

【“养生三宝”】为健康加码

在1月20日国家中医药管理局召开的专题发布会上,中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东分享了春节假期的“养生三宝”。

第一宝“常吃萝卜” 不管是青萝卜,还是红萝卜,生吃都可以消食下气、帮助消化,而且口味很好,媲美水果。春节期间,也可以准备一些凉菜,例如凉拌萝卜丝、糖拌萝卜丝或者糖醋萝卜丝,帮助解油腻、促消化,而且酸甜可口,比较爽脆。

第二宝“户外走一走” 春节期间吃得多、运动少,不妨到户外走一走,做一些简单的伸展运动,梳理关节,有助于气血流畅、疏通经络、消化食物。脾虚、消化功能不好的人群,不仅应该注意户外走一走,还应控制饮食、揉按腹,改善消化、促进胃肠蠕动。

第三宝“适时眯一觉” 春节期间不管是购买春节年货,还是做年夜饭、守岁熬夜、走亲访友、聚餐,对人的体力和精神都有较大的消耗,特别容易疲劳。在繁忙劳累的春节期间,适时休息一下、眯一觉,是养生的法宝。建议午后适时休息,可以帮助补足精神、缓解疲劳、解除困倦,同时也有利于胃肠的蠕动和食物的消化。

【饮食有节】开开心心过年

中国人的春节总是和吃撇不开关系。在觥筹交错之下,也隐藏着不少健康隐患。唐旭东表示,春节期间饮食要注意以下几点:

建议七八成饱为宜 “饭吃七八成饱,老来肠胃好。”春节期间,美食佳肴极为丰富,再加上春节期间有很多零食,无论是各种干果,还是巧克力等高热量高脂肪的零食,边聊边吃,不留神就会吃多,所以建议减少饮食的摄入量。

讲究合理膳食 春节期间,要做好主食、肉类、蔬菜、水果的搭配,合理膳食。尽量采用蒸、煮、炖的烹调方式,避免油炸、煎炒和高盐的调料,减少油和盐的摄入。例如清蒸鱼、水煮虾的味道鲜美,而且也容易消化。每餐都应保证摄入充足的新鲜蔬菜和水果,增加膳食纤维的摄入,促进胃肠道的蠕动,例如芹菜、白菜、菠菜等。

减少饮酒 亲朋好友在一起喝点酒既热闹又开心,但是饮酒加上饱餐容易诱发胃肠道疾病,不妨



顾客在河南省商丘市睢阳区一家花馍店购买花馍

■新华社发 李恒 摄

以茶代酒,或者选择低度的果酒,尽量避免饮用高度的烈酒。饮酒后可以喝蜂蜜水、茶水,有助于解酒。需要注意的是,服用头孢类抗生素期间,绝对不可以饮酒。

保持规律的进餐时间 正常的胃肠道具有消化节律。在走亲访友、熬夜守岁时,很难按照原来的时间进餐,打乱进餐节律,影响消化功能。在节日期间,应尽量保持规律的进餐节律,避免出现消化道功能紊乱。

【疾病预防】为健康撑起屏障

春节不仅是团圆的时刻,也是健康挑战最集中的时期。面对冬季高发疾病,保持警惕、科学预防,是对自己和家人的最大负责。以下建议帮助大家喜庆中远离疾病困扰:

预防呼吸道感染 春节探亲访友频繁,聚会和长时间室内相处增加了流感、肺炎等呼吸道疾病的传播风险。首都医科大学附属北京朝阳医院的林俊岭建议采取以下措施:

出行防护。外出戴口罩,避免去人员密集、通风不良的地方。

家庭防护。勤洗手、勤通风,可以减少感冒病毒在家庭中传播的风险。老年人、慢性基础病患者等人群,应积极接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗,以减少感染发病和重症风险。幼儿和老人等抵抗力较弱人群,应额外关注健康状态。

如果出现连续高烧、咳嗽加重或呼吸困难,应立即就医,防止病情加重。

应对春节综合征 节日繁忙的生活节奏可能会让部分人产生春节综合征,表现为疲惫、焦虑,甚至轻度抑郁。北京回龙观医院精神科医生王鑫提出三点建议:

正念练习。通过呼吸调节、冥想等方式缓解焦虑情绪,帮助放松心情。

适度社交。在应酬和个人休息之间找到平衡,不勉强自己参加所有活动。

恢复规律作息。提前1~2天调整假期紊乱的作息,逐渐恢复工作日模式。

【急救常识】守护全家安全

春节期间,医疗资源相对紧张,尤其在突发情况或需要紧急救助时,掌握便捷的医疗服务信息和应急处理方法至关重要。

急诊就医指南 北京同仁医院急诊中心副主任王大为表示,春节期间,急诊科常见的就诊问题主要集中在心血管疾病急性发作、酒精中毒、意外创伤以及呼吸道感染等。她提醒,突发状况时的冷静应对和正确处理,能够为救治争取宝贵时间。

心绞痛或胸痛:如果家中有冠心病患者,出现胸痛症状,应立即停止活动,让患者平躺或坐下休息。同时,拨打急救电话,并保持患者情绪稳定。

酒精中毒:春节聚会饮酒要适量,酒精中毒患者常表现为意识模糊、呕吐或呼吸减弱。此时,应将患者侧卧以防误吸,保持气道通畅,避免使用催吐等错误方式,并尽快就医。

烟花爆竹外伤防范与急救 春节期间,燃放烟花爆竹是许多家庭的重要传统,但不当操作或缺乏防护措施可能导致烧伤、炸伤甚至更严重的意外。北京同仁医院急诊中心副主任医师王磊特别提醒,燃放烟花爆竹需格外注意安全,尤其是儿童。

常见烟花爆竹外伤及处理方法:

轻度烧伤表现为皮肤局部红肿、疼痛或起水泡。应立即用流动的清水冲洗伤口,持续10~15分钟,降低皮肤温度。用消毒纱布轻轻覆盖伤口,避免感染。如果起水泡,不要自行挑破,应尽快就医。

炸伤造成的开放性伤口表现为皮肤破裂、出血明显,有时伴随异物嵌入伤口。应用干净的纱布或毛巾压住伤口,避免过度失血。避免触碰嵌入伤口的异物,不要自行拔出,应由专业医生处理。伤口包扎后,迅速前往急诊科。

春节期间,很多药店会缩短营业时间或暂停营业,为避免突发状况无药可用,家庭药箱的合理配置非常重要。建议每个家庭在春节前最好备齐以下基础药品:

感冒发烧药物用于缓解发热或感冒症状。

肠胃药物用于消化不良或腹泻。

外伤用药创可贴、碘伏和止血贴以及纱布处理轻微外伤。

需要注意的是,药品应储存在干燥、阴凉的地方,并定期检查有效期。

(据《大河健康报》)

健康提醒

冬季气温骤降,是多种疾病高发的季节,对于患有糖尿病、高血压、血脂异常等慢性疾病的老年人,更容易引起病情波动,或出现严重并发症。那么,老年人如何平稳度过风险较大的冬季呢?

心血管疾病预防

高发原因 相关研究显示,气温每降低1℃,心脑血管的发病率将会增加2%。特别是老年人多有动脉硬化化的症状,当冷空气来袭,血管便会收缩,造成血管阻力加大及血压上升,心脏负担加重。同时,由于冬季天气干燥,呼吸会消耗大量水分,血液黏稠度增加,更容易形成血栓。因此,脑卒中、高血压、冠心病的发病率大大增加。

主要表现 心血管疾病尤其是心肌梗发作时,往往会有一些典型症状,如胸痛、胸闷、呼吸困难。此外,还可能会有烦躁不安、大汗淋漓、头晕、极度恐惧等症状。

脑梗发作时,典型症状是:头晕目眩,剧烈或持续头痛,突然感到一侧脸部或手脚麻木,突然意识模糊、言语困难、视力模糊等。

慢性支气管炎

高发原因 冬天气温差大,呼吸道的保护能力下降,免疫力差的老年人容易受到病毒、细菌的感染。此外,干冷的空气以及粉尘会刺激呼吸道黏膜,导致黏膜充血,引发咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状,加重老慢支、慢阻肺等疾病的病情。

主要表现 常见症状为呼吸困难、慢性咳嗽、咳痰、喘息、胸痛和乏力等。

普通感冒与流感

高发原因 冬季是普通感冒和流感高发的季节。一般来说,年老体弱者、儿童、患有慢性病者和免疫力低下者容易中招。在冷空气刺激下,上呼吸道黏膜的毛细血管收缩,供血减少,免疫球蛋白的分泌也相应减少,保护能力下降,细菌和病毒容易乘虚而入。

主要表现 体温在短时间迅速上升,温度通常在38.9℃~40℃;出现头痛、咽喉痛、肌肉酸痛等;感染者常常感到疲累乏力。少数患者伴有恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。

这些不良习惯要注意 老人要警惕以下这些过冬误区。

不出门 天气寒冷,大多数老年人宅在家里,不爱出门,也不爱运动。其实,在有阳光的冬日,需要多出门活动,才能增强抵抗力,远离感冒等问题。

不开窗 冬天很多人怕冷不敢开窗,殊不知反而容易诱发疾病。长期不开窗,空气一直不流通,累积的细菌、病毒等易引起呼吸系统疾病。建议每天开窗2~4次,每次不少于10分钟。

穿太厚 如果穿太多太厚,会影响人体自身对温度的调节能力,反而容易导致感冒发烧。此外,有些老人因为怕冷,习惯穿厚衣服睡觉,但是这样会妨碍皮肤的正常“呼吸”和汗液蒸发,衣服对肌肉的压迫和摩擦还会影响血液循环,造成体表热量减少,就算盖上被子,也会感到寒冷。

吃太腻 我国有冬季进补的习惯,特别是各类炖肉炖汤。但进补不是所有人都适合,过度进补很容易造成血脂增高,诱发心脑血管疾病。

以下4点提示请牢记

1.注意保暖,预防感冒 老年人身体抵抗力相对较弱,容易受到冷空气的侵袭,从而引发感冒、肺炎、带状疱疹等疾病。因此,老年人在冬季要注意保暖,避免受凉。此外,建议老年人积极接种流感疫苗、肺炎疫苗和重组带状疱疹疫苗,这是最经济且最有效的健康措施之一。

2.合理饮食,保持营养 对于老年人来说,应适当多吃新鲜优质高蛋白、高纤维素、富含维生素的食物。糖尿病患者需要特别注意,必须严格控制糖分摄入,而高血压、高血脂患者则要对过多的脂肪和盐分说“不”。

3.适度运动,增强体质 适度运动不仅能增强体质,还能提高免疫力,帮助老年人更好地应对寒冷的挑战。而且,适度的运动还有助于控制血糖、血压和血脂。老年人可以选择在天气较好的时候进行户外活动,比如散步、打太极拳等。

4.定期检查,及时就医 冬季是许多疾病的高发期,因此,老年人在这个季节更需要密切关注自己的健康状况。建议老年人定期进行身体检查,包括血糖、血压、血脂等指标的检测,以及心肺功能的检查等。如果发现身体不适,应及时就医。

(据《家庭医生》)

说起冬季的皮肤问题,除了“干”之外,最令人困扰的就是“痒”了。手臂、小腿和背部奇痒难耐,洗澡或抓挠也无法止痒,有时甚至会出现皮炎。为什么冬天皮肤容易发痒?怎样才能有效止痒?

为什么冬天皮肤会发痒?

一到冬天腿脚、胳膊就容易奇痒无比,挠起来还会掉雪花般的皮屑,这通常是患了冬季瘙痒症,又称皮脂缺乏性湿疹、裂隙性湿疹、冬令湿疹,多发部位为小腿、前臂和手部。

冬季寒冷,皮肤血管收缩,分泌功能进一步下降,导致皮肤变得更加干涩,甚至造成角质层脱落,使皮内神经末梢更容易受刺激而发痒。并且冬季室内有暖气或开空调,导致室内温度高、湿度低,会加速皮肤水分的丢失,造成皮肤干燥和瘙痒。

一般由干燥引起的皮肤瘙痒具有明显的季节性,比如一到秋冬就痒。但如果是“反季节”出现,比如春季、夏季也有类似的情况,应及时到医院检查。

发现身上不明原因的痒,建议排查这几个原因:

过敏原:辨别是否是接触了某些过敏原而产生的过敏现象。

皮肤本身的问题:湿疹、银屑病、荨麻疹、接触性皮炎是最常见的瘙痒性皮肤病。

内脏系统疾病:比如糖尿病、甲亢、尿毒症、恶性肿瘤,这类瘙痒必须重视,及时就医。

四招缓解冬季瘙痒

冬季多数身体发痒是由于皮肤缺乏水分造成的,建议日常生活中注意以下细节。

避免频繁洗澡。冬季温度低、气候干燥,人体皮肤油脂及汗液分泌减少,洗澡时应避免使用刺激性的洗护用品,以免引起皮肤瘙痒。

建议每周洗澡2~3次,沐浴时长10分钟左右,水温控制在38℃~40℃,使用性质温和的洗护用品,不要过度清洁,以免皮肤屏障受损。

做好保湿工作。注意皮肤保湿,特别是洗澡后最好涂抹保湿霜,建议选择保湿性强的产品,以便更好地锁住皮肤水分。

注意保暖。冬季瘙痒症还可能是温度变化过大、过度摩擦引起的,因此要注意保暖,避免身体骤然骤冷。另外,尽量不要做抓挠等摩擦皮肤的动作,以免加重瘙痒。

饮食调理。饮食调理可适当食用一些富含维生素的食物,如西红柿、胡萝卜等,有助于改善皮肤干燥。也可多吃富含蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋等,提高机体免疫力,有利于改善瘙痒症状。

冬季要当心这些皮肤问题

进入深冬,空气中的水分含量下降,人体新陈代谢逐渐减慢,皮脂腺和汗腺分泌相应减少,各种皮肤问题也会随之出现。

手足皲裂。冬季天冷风大,会导致手足皮肤干燥,容易皲裂,尤其是经常从事户外体力劳动者。

防治方法:尽量用温水洗手;多活动手足部关节,促进血液循环;多吃富含维生A的食物,如胡萝卜、豆类、鱼类、肝脏等。如已皲裂,应在医生指导下对症治疗,比如用尿素软膏、水杨酸软膏等外用药物。

冻疮。冻疮发生与个人体质有关,一般来说,气温低于5℃,相对湿度在60%以上,更易发生冻疮,多见于足、面、耳处。一些患者在来年冬天会在原部位复发。

防治方法:加强锻炼,提前做好防寒准备;吃富含维生和高蛋白的食物,保证身体有足够热量;每年易复发者,可在夏季用冷水洗脸、泡脚等,提高耐寒能力。

荨麻疹。气温较低时,寒冷性荨麻疹患者会逐渐增多。这是由于受冷空气刺激,机体产生激肽和缓激肽物质,使毛细血管扩张,血管壁通透性增加。

防治方法:注意防风防寒,出门时戴好帽子、手套、口罩等;避免冷水等直接刺激;尽量少吃刺激性食物。

(据《中国妇女报》)

健康养生

远离“鼠标手”和“网球肘”

●陈旭旭

随着智能手机和电脑的普及,我们的生活方式越来越依赖于这些设备。然而,长时间使用手机、键盘和电脑鼠标,可能会让我们的手腕和手臂承受不必要的压力,导致腕管综合征和“网球肘”等健康问题。今天我们将为您提供一些实用的预防措施,帮助您从生活方式和习惯上预防这两种常见的肘部疾病。

一、了解腕管综合征与“网球肘”

腕管综合征,又称“鼠标手”,是由于正中神经在腕管内受到压迫而引起的一系列症状。长时间使用手机键盘,尤其是频繁打字或滑动屏幕,会使手腕长时间处于固定姿势,增加腕管内压力,从而压迫正中神经。其典型症状包括手指麻木、疼痛、无力,严重时甚至会导致手部肌肉萎缩。

“网球肘”,医学上称为肘骨外上髁炎,是一种因前臂伸肌群起点慢性损伤而引起的无菌性炎症。虽然其名称源于网球运动中的常见损伤,但长时间使用手机键盘、频繁点击屏幕等行为,同样会导致前臂伸肌群过度使用,进而引发“网球肘”。患者会感到肘关节外侧疼痛,并可能向前臂放射,影响正常活动。

二、预防腕管综合征的方法

1.保持正确姿势:使用手机键盘时,应将手机、鼠标键盘放置在合适的高度和角度,使手腕和手指处于自然放松状态。避免长时间弯曲手腕或手指,减少对手腕和手指的压力。同时,注意保持肩颈放松,避免过度耸肩或紧张。

2.适时休息:长时间使用手机、鼠标键盘后,应适时休息,放松手腕和手指。可以每隔一段时间做一些手腕、手指和颈肩的伸展运动,如轻轻转

动手腕、握拳再松开、扩胸运动、胳膊伸展拉伸等,以缓解肌肉疲劳。

3.使用辅助工具:为了减轻手腕和手指的负担,可以选择一些符合人体工程学的手机支架或键盘。此外还可以选用一些腕部的保护性护具,这些辅助工具能够提供更好的支撑,使手腕和手指保持更自然的姿势,减少长时间使用手机键盘对手部造成的压力。

4.调整生活习惯:除了正确使用手机键盘外,还可以通过调整生活习惯来预防腕管综合征。比如,避免长时间连续使用手机,可以适时进行其他活动,如散步、做家务等,以分散手腕和手指的压力。同时,保持充足的睡眠和健康的饮食习惯也有助于预防疾病。

三、预防“网球肘”的方法

1.避免过度重复使用:长时间使用手机、鼠标键盘,特别是频繁点击屏幕,容易使前臂伸肌群过度使用而引发“网球肘”。因此,在使用手机、鼠标键盘时,应注意控制使用时间和频率,避免长时间重复连续使用。可以适时休息,做一些手臂和手腕的伸展运动,以缓解肌肉紧张。

2.增强肌肉力量:通过锻炼增强前臂肌肉的力量和耐力,可以更好地支撑肘关节,减少受伤的风险。可以进行一些简单的手臂锻炼,如哑铃弯举、俯卧撑等。但请注意,锻炼时应保持正确的姿势,避免过度用力或受伤。

3.改变用手习惯:在使用手机键盘时,应注意手指和手腕的用力方式。避免用手指过度用力点击屏幕,可以尝试使用手指交替点击或滑动屏幕,以减轻单一手指的负担。同时,通过向后旋转前

臂,使手掌向上,用屈肌肌群分担一部分力量。

4.使用辅助工具:如果工作需要使用手机键盘进行长时间打字或操作,可以尝试用一些辅助工具,如使用人体工学椅和电脑桌,使手臂和手腕保持更自然的姿势。同时,还可以佩戴“网球肘”支持带,有助于分散力量,减少持续活动对伸肌总腱的损伤。

四、综合预防措施

除了上述针对腕管综合征和“网球肘”的具体预防措施外,我们还可以从以下几个方面入手,全面提升手部健康:

1.保持健康体重:过重的体重会增加手臂和手腕的负担,增加患腕管综合征和“网球肘”的风险。因此,应保持健康的体重,通过合理饮食和适量运动来控制体重增长。

2.避免手部受凉:寒冷的环境可能导致手部肌肉僵硬和血液循环不畅,增加患手部疾病的风险。因此,在寒冷的环境中应注意手部保暖,避免长时间暴露在寒冷中。

3.及时就医:如果出现手部疼痛、麻木等症状,应及时就医并遵循医生的建议,切勿自行盲目处理或忽视病情,以免延误治疗时机并导致病情加重。

长时间使用手机键盘已成为现代生活的一部分,但由此带来的手部健康问题不容忽视。通过保持正确姿势、适时休息、使用辅助工具、调整生活习惯以及增强肌肉力量等综合措施,我们就可以有效预防“鼠标手”和“网球肘”等手部疾病。让我们从现在做起,关爱手部健康,享受更加美好的生活!

(据《陕西日报》)

气温骤降这三类疾病高发 老年人要注意

●刘承云 彭锦弦

皮肤干燥瘙痒怎么办

●王和中