

专家解读春季养生与疾病预防

2月18日将迎来二十四节气中的雨水节气。随着雨水节气的到来,天气渐暖,降水增多,湿气也逐渐加重。这一时期如何保持身体健康? 17日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

雨水节气健脾祛湿, 中医养生有妙招

湿气加重,容易导致食欲下降等症状。北京中医医院主任医师汪红兵指出,这一时期的健康保健重在健脾祛湿,尤其南方地区更需注意。饮食上应遵循“多甘少酸”原则,少吃山楂、乌梅等酸味食物,多吃大枣、山药等具有甘甜味食物。同时,要注意少吃生冷、油腻、高糖等容易加重湿气的食物。

为帮助公众更好健脾祛湿,汪红兵推荐了几款药食同源的食材。其中,薏米可以与赤小豆搭配煮水饮

用,也可做成薏米红豆粥、薏米冬瓜汤等。山药则可以做成山药排骨汤、山药小米粥、白扁豆山药粥等。此外,适当吃些辛温的食物,如韭菜、香椿、葱等,也有利于增强消化功能。

“祛湿并非人人适宜。不同人的体质各有差异,湿邪也分为不同征型。”汪红兵说,例如,湿热体质的人需要清热祛湿,寒湿体质的人则需要温中散寒祛湿。阴虚体质和血虚体质的人盲目祛湿可能会进一步伤阴或耗伤气血,因此应慎用祛湿方法。

春季消化道疾病高发, 预防与治疗并重

春季是消化道疾病的高发期,尤其是腹泻、呕吐等症状比较常见。北京协和医院主任医师李景南表示,预防这些疾病,应从日常的卫生习惯做起。餐前便后要认真洗手,食物要彻

底煮熟,生食蔬果要清洗干净。冰箱储存的食物应加热后再食用,避免进食过夜食物。同时,家长要培养孩子养成良好的手卫生习惯,注意避免交叉感染。

在出现轻度恶心、呕吐、腹泻等症状时,李景南建议,可先多喝水、清淡饮食,必要时可服用相关药物控制症状。但如果症状持续或加重,尤其是出现发热、腹痛等,应及时去医院就诊。

针对“饭后百步走,能活九十九”“饭后喝茶助消化”“洗肠可以排毒”等说法,李景南表示,饭后适当散步可以改善消化功能,但饭后剧烈运动会影响肠道功能,加重肠道负担,导致消化不良。饭后喝茶虽然可以促进食物的消化,但长期大量饮用浓茶可能导致肠胃不适。对于不需要肠道清洁的健康人来说,过度洗肠一方面会破坏肠道微生态的正常菌群,另一方面大量水的机械性刺激会损伤肠道黏膜,不利于健康。

流感等呼吸道疾病呈下降趋势, 专家提醒仍需警惕

近期,有媒体报道称有些国家和地区流感病毒仍处高位流行。对此,中国疾控中心研究员彭质斌表示,当前我国急性呼吸道传染病继续呈下降趋势。其中,流感病毒是导致近期急性呼吸道传染病的主要病原体,但流行强度总体呈下降趋势。南北方省份流感活动水平存在差异,第6周全国急性呼吸道传染病哨点监测结果提示,南方流感活动水平高于北方。

彭质斌表示,流感疫苗在整个流行季节能提供一定的保护作用,还没有接种流感疫苗的人群仍然可以接种。

在学校等人员密集场所,彭质斌建议加强环境清洁和通风换气工作,促进室内空气流通。此外,要加强健康监测,提倡学生、教职员工坚持不带病上课或上岗。

新华社北京2月17日电

开学季防范 鼻病毒校园传播

新华社北京2月17日电(记者顾天成)新学期伊始,校园人群聚集、密切接触增多,鼻病毒传播风险不容忽视。中国疾控中心17日提示,鼻病毒是引发普通感冒的重要病原体之一,应采取针对性防护措施,更好保障开学季师生健康。

鼻病毒是一种无囊膜小RNA病毒,因最早从感冒患者鼻腔分离而得名。其适宜在33℃至35℃的鼻腔环境中繁殖,目前已发现169种型别,型别多样导致人体难以形成持久免疫力。感染鼻病毒后,大多数人症状较轻,体温通常正常或略微升高,常见鼻塞、流涕、咽痛等轻微症状,一般一周自愈。但对少数儿童、免疫力低下者及慢性呼吸道疾病患者,可能诱发哮喘或下呼吸道感染。

中国疾控中心病毒病所有关专家介绍,鼻病毒

主要通过接触传播和空气传播。鼻病毒在物体表面存活时间可长达数日,且对酒精具有一定耐受性。接触门把手、课桌等污染表面后触摸口鼻,或吸入患者咳嗽、打喷嚏的飞沫均可感染。

如何加强校园防控? 专家强调以下措施:鼓励师生保持个人卫生,勤洗手并避免手部接触眼鼻口;教室、宿舍定时通风,减少密闭环境空气滞留;学生乘坐公交,出入人员密集场所可佩戴口罩,既阻隔飞沫又为鼻腔保温增湿;定期科学消毒高频接触物品,如课桌、门把手等。

专家呼吁,儿童、老人及基础疾病患者出现症状,需及时休息,若症状加重要及时就医,学龄儿童避免带病上学加重传播风险。学校家长配合关注好学生身体状况,共同筑牢校园健康防线,护航新学期。

我国急性呼吸道传染病 继续呈下降趋势

新华社北京2月17日电(记者李恒、董瑞丰)中国疾控中心研究员彭质斌17日在国家卫生健康委新闻发布会上说,根据当前监测结果显示,我国急性呼吸道传染病继续呈下降趋势。

彭质斌介绍,流感病毒是导致近期急性呼吸道传染病的主要病原体,目

前我国还处于流感季节性流行期,但流行强度总体呈下降趋势。南北方省份流感活动水平存在差异,第6周全国急性呼吸道传染病哨点监测结果提示,南方流感活动水平高于北方。肺炎支原体及其他呼吸道病毒阳性率均呈持续下降趋势,新冠病毒阳性率总体处于较低水平。

粗盐热敷包 不是人人适用

当天气寒冷、阴雨连绵时,很多风湿患者会出现关节痛。民间流传一种缓解关节病症的粗盐热敷疗法,宣称具有温经活络、消炎散寒、缓解疼痛、除水肿、瘦身等作用。近几年,市场上还出现更便捷的电热敷盐包,商家宣称对腰椎间盘突出、腰肌劳损、肾虚肾亏等有立竿见影的舒缓作用。

实际上,粗盐热敷包是将粗盐加热后,包在布包里,热敷后可起到驱寒、散风止痛的效果。人体受凉后寒邪侵入体内,汗阻凝滞、气血不通则产生疼痛。热敷能祛除寒邪,缓解疼痛。但粗盐热敷包不是万能的,它只有热敷、加热作用。寒邪引起的疼痛都可以用盐包热敷。比如,关节受凉就敷在关节处,胃受凉就敷在胃部,痛经可以敷在小腹部,腰疼就敷在腰部。注意:痛风、感染性关节炎、肚子疼、关节红肿等患者会越敷越痛,不适合热敷。

据《生命时报》

入睡困难 如何调理

读者问:近两年来,我的睡眠出了问题,每晚入睡都比较困难,睡到床上后仍旧很精神,请问这种情况应如何调理?

北京中医药大学东方医院推拿理疗科医师刘杨答:入睡困难、睡不好,可以试试以下3个动作,帮助改善睡眠。

动作一:推擦涌泉穴 脚趾弯曲,脚心凹陷处为涌泉穴。用小拇指下方的小鱼际去擦涌泉穴,可促进气血循环。

动作二:熨目抚发 双手搓热,放在眼睛上,放松眼部,然后用双手抚摸头发,缓解疲劳。

动作三:推擦心经 用手轻轻推手臂内侧,从肘部一直推到手腕,可以清心火、减少烦躁,两边各推20~30下。

据《快乐老人报》

2月18日将迎来春季的第二个节气“雨水”

这标志着气温回升、冰雪消融、降水增多

中医专家提醒

这一时期天气乍暖还寒, 气候特点以“寒湿”为主, 对消化功能影响明显

中医认为

寒湿之气易困脾脏, 导致人体脾胃运化功能减弱, 出现食欲不振、腹胀、腹泻等症状

且春主肝气, 肝气过旺易克脾土, 进一步加重消化系统负担

饮食注意“少酸宜甘、健脾祛湿”, 宜多吃山药、红枣、蜂蜜等甘味食物,

尽量避免进食生冷、油腻、辛辣食物 或过于温补的食物以防加重湿邪

起居则要注意“春捂护阳, 避湿防寒”

穿衣宜“上薄下厚”, 保护头部、颈项、 腰腹和下肢, 避免寒从脚起

运动宜以“微汗”为度, 避免剧烈运动耗气伤阴

新华社发(梁晨 制图)