



换季牢记这套“养生密码”

■ 李洋

春季万物复苏,天气乍暖还寒,既是容易生病的换季时刻,也是养生的重要时机。别辜负了一个冬天的春光,学会用健康开启新的四季。权威养生专家从衣、食、住、行四方面总结出一套“换季养生密码”,跟着做就能为全年健康打好基础。

衣 8、15、7

气温渐渐回暖,但寒潮会时不时造访,昼夜温差大。这样的天气凸显了“春捂”的重要。春捂要记住“8、15、7”这组数字。

8是信号

当昼夜温差超过8℃时,一定要注意防寒保暖,不能过早脱下厚外套。

15℃是指标

15℃是捂与不捂的临界温度,当气温低于15℃时一定要捂,超过15℃就要适当减衣,否则容易诱发“春

火”。减衣应一件一件减,最好“早晚添,中午减”,还要遵循“上薄下厚”的原则,尤其要防止后腰、肚子和腿部受凉。

7天是适应期

即使气温达到15℃,还要再捂7天,体弱者需再捂14天,使人体慢慢适应环境变化。另外,春天的衣服应适当宽松,可以稍微松开扣子、腰带透气,防止身体出汗诱发受风、感冒。

食 8、7、6、5

春天万物生长,人体中的阳气升发,此时是“养阳”“养生”“养肝”的好时机,只要会吃就能补足身体缺少的营养。

8种粥

绿豆薏仁山药粥、猪肝粥、菠菜粥、红枣粥、黑米党参粥、菊花粥、萝卜粳米粥、芝麻粥。

7种生发性的蔬菜

豆芽、韭菜、春笋、青笋、香椿、豆苗、蒜苗,可以长养生机,让人精神焕发。

6种动物性蛋白

生姜炖鸡、排骨、羊肉、鸡肝、猪肝、羊肝可以温养阳性,以脏补脏,但胆固醇高的人不宜多吃。

5种饮品

早上喝一杯加蜂蜜的牛奶,让人一天都神清气爽;多喝豆浆,可以保护肝脏;多喝早春新茶,尤其是绿茶,可以醒脑提神;枸杞泡水喝,可以养肝护眼;身体虚弱的人,用人参泡水喝,可增强抵抗力,预防感冒。

住 6、30、40

春天万物复苏,草木生长,人们的起居也应随之作出调节。

早上6点半起床

首先要“夜卧早起”,不能再像冬天一样睡懒觉,最好早上6点半起床,起床后多梳头,有助于醒脑。

午睡30分钟

午睡30分钟可以醒脑养神,年纪大的人可以午休1小时,但也不要睡太久,否则醒来后会感到更加困倦。

睡前40℃温水泡脚

晚上睡觉前,最好用40℃的水泡脚,可以温补脏腑,安神宁心,消除一天的疲劳,利于入睡。晚上睡觉先不要减被子,否则容易着凉。此外,空气好时,最好在早上和中午各开窗通风一次,每次15-30分钟;养些花草和金鱼,为家里增添春天的气息。

行 30、8、6

入春以后要适应阳气升发的特点,加强锻炼,投身到空气清新的大自然中去。

每天晒太阳30分钟

中老年人可以上午9-11点出门晒太阳,上班族可以在午休时晒太阳,每天晒太阳30分钟可以助长阳气,让人精神抖擞,还能补钙。

8种活动

郊游、赏花、放风筝、散步、慢跑、练体操、打太极拳、跳舞可以让机体吐故纳新,使筋骨得到舒展,还可增强抵抗力,让你思维敏捷、不易疲劳。

运动前热身6分钟

由于冬天运动比较少,身体的多项机能还在“冬眠”,因此春天运动要“慢”,不宜骤然进行。在锻炼前,要热身6分钟,让肌肉和韧带得到放松,防止肌肉和韧带损伤。需要注意的是,开始锻炼时不应立即脱掉外衣,等身体微热后再逐渐减衣;锻炼时多做深呼吸,有助于长养阳气。

世卫组织专家：新冠肺炎药物研究和疫苗开发需要全世界团结

新华社北京电(记者 刘慧 姜琳)世界卫生组织驻华代表高力近日表示,全球都在努力寻找有效的疫苗和药物,各个国家在应对新冠肺炎疫情过程中展现了团结,在研究药物、疫苗开发过程中也同样需要团结。只有本着同舟共济的精神才能够使优秀的科学家们聚集在一起,以便更快寻找到有效的疫苗和药物。

高力是在国务院联防联控机制新闻发布会上作出上述表示的。他介绍,全球新冠肺炎确诊人数已超过100万,病亡人数突破6万,数字依然在增长。通过加强国际合作、加大对公共卫生系统投资,才能够逐渐地掌握更多应对知识,从而进一步减缓、减轻新冠肺炎疫情对全球的影响。

过敏季儿童频繁揉眼要留心

新华社北京电(记者 屈婷)春季是过敏高发的季节。如果孩子出现眼睛发红、揉眼睛等现象,且越揉越痒时,家长要留心了。儿童眼科专家提醒,家长可通过一些简单观察,判断揉眼原因是视疲劳还是过敏性结膜炎。如果是后者,应尽快就医。

中华医学会眼科学分会眼视光学组委员、首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任李莉说,随着春季花粉、空气中的螨虫、灰尘中的细菌孢子等过敏原的增多,过敏性结膜炎开始呈现高发态势,影响着30%的成年人和40%的儿童。

据介绍,过敏性结膜炎是眼睛结膜对外界变应原产生的一种超敏反应。专家建议,如果孩子出现频繁揉眼睛现象,家长可从三点判断孩子是否为过敏性结膜炎:首先,看孩子或者家长自己是否有哮喘、鼻炎、皮炎等其他过敏史;其次,过敏性结膜炎通常有眼痒并伴有白色黏液分泌物;最后,过敏性结膜炎的患者往往是双眼一起发病。

“很多家长会把孩子频繁揉眼误认为眼疲劳,觉得休息一下就好了,其实应该多加留心。”李莉说。儿童过敏性结膜炎如果不及时治疗,会对眼部造成一定的危害。特别是揉眼厉害的儿童,会破坏角膜上皮屏障,容易造成角膜感染等。

如何预防儿童过敏性结膜炎的发生呢?专家建议,家长可以通过明确孩子过敏原并尽量减少接触,给孩子做脱敏治疗,注意个人卫生、勤洗手、勤洗床上用品等方式来预防过敏发生。除此之外,建议家中可以常备双效抗过敏药物和人工泪液。对于规律发作的过敏,如每年固定季节发作,建议提前一到两周开始使用双效抗过敏药物进行预防。一旦发现孩子可能是过敏性结膜炎,一定要在医生指导下规范用药。

李莉表示,现阶段很多孩子居家长上网课,建议每20-30分钟停下来休息10分钟左右,防止眼疲劳;另外还可以多晒太阳,促进多巴胺的分泌,延缓眼轴变长,从而预防近视。

五类人慎吃新鲜春笋

■ 徐秋秋

“窗间梅熟落蒂,墙下笋成出林”,又到了满地春笋的季节。这时的饭桌也正是春笋的天下,作为春季“菜王”,它吃法多样、荤素百搭,无论炒、烧、煮、煨、炖,都能成就一道好菜。然而,4月最后的这一茬春笋,并不是人人都适合吃。春笋虽鲜,但以下这五类人最好忍住诱惑。

胃肠疾病患者

春笋含有大量的粗纤维,过量食用很难消化,容易对胃肠造成负担。尤其是本身已经患有胃肠道疾病的人,不能大量食用。

肝硬化患者

肝硬化患者多伴有腹壁静脉曲张,春笋中大量的纤维素很容易擦伤消化道,可能引起大出血。

肾功能不全者

春笋富含钾,慢性肾功能不全患者体内的钾不容易排出,吃大量春笋容易造成钾在体内蓄积,可能引起高钾血症。

各类结石患者

春笋草酸含量高,尿道结石、肾结石、胆结石等结石患者吃了容易加重病情。

脾胃虚弱、手脚容易冰冷者

脾胃虚寒、产后妇女、月经期间、体质寒凉的女性都不宜多食春笋,以免带来不适。此外,儿童、年老体弱者也不宜多吃。

除了上述五类人,健康人吃春笋还有三个“注意”:1.春笋草酸含量较高,吃前最好先焯一下,再放清水里泡一会儿。2.粗的春笋适合炖煮、细的适合清炒,总的来说,竹节短、笋尖金黄、笋节紧密的春笋比较嫩。3.烹饪前,靠近笋尖部的地方宜顺切,下部宜横切,这样烹制时不但容易熟烂,而且更易入味。

