

冬日里泡脚有讲究

冬天不少人喜欢泡脚，泡脚有很多好处。俗话说：“养树需护根，养人需护脚”，脚是人体的第二心脏，正确的泡脚可促进身体血液循环，降低肌肉张力，有养生防病患、助长寿的功效。中医认为人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区，和经络分布，当用温水泡脚时，可以刺激这些反射区，促进人体血液循环，调理内分泌系统，增强人体器官机能，取得防病治病的保健效果。

晚上7~11点是肝肾经气血较衰弱的时候，这时候泡脚，能更好地改善全身血液循环，达到滋养器官的目的。再加上泡脚可以缓解疲劳，减少寒意，有助于提高睡眠质量。但泡脚时间不宜过长，持续大约15~30分钟即可，时间过长可能引起脑部供血不足，增加心脏负担。另外，过饱或过饥时都不宜泡脚，易导致胃部疾病。

泡脚的最佳水温在38℃~43℃之间，不宜过热或过凉，中途可以适当加温水保持水温。以双脚能忍受为度，才能起到刺激穴位、治病、养生、强身的作用。泡脚的水温并不是越热越好，水温太高一方面会破坏足部皮肤表面的皮脂膜，让角质层干燥；另一方面会让血管过度扩张，易引起心、脑、肾脏等重要器官供血不足。为了避免水凉太快，选择相对保温的木桶较好，而且木桶较高，可以让腿部也浸泡在热水中，能有效帮助缓解腿酸症状。

泡脚时可适当按摩。泡脚后可对足底和小腿进行按摩，可采用足底按摩球，按摩涌泉穴、太溪穴、昆仑穴3~5分钟，起到活血、促代谢、安眠的作用。泡脚后勾勾脚尖，拍打腿肚，可松懈小腿后部肌肉，促进血液回流。

泡脚时，泡到全身都有暖意，或者额头微微出汗了，就算是好了。但应注意，千万不要出大汗，因为汗为心之液。出汗太多会伤“心”，只要出微汗就可以了，说明你的经络上下贯通了。但是，如果患有糖尿病、静脉曲张、静脉血栓、动脉血管闭塞、严重心脑血管疾病、各种严重出血病患者以及足部皮肤问题（如疱疹）等，不建议泡脚。

来源《人民政协报》

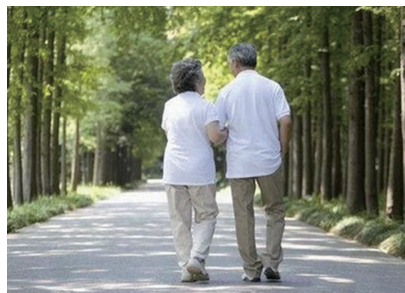
每天走8000步预防糖尿病

现代人的解剖和生理结构最适合步行。近日，日本东京都健康长寿医疗中心研究所发表文章表示，常走路不仅有利身心健康，还能提高免疫力。研究人员从2000年开始对5000名65岁以上老年人进行持续20年的健康调查，让他们佩戴身体活动仪，以定期采集健康数据。结果发现，要想预防抑郁症，每天应步行4000步；想预防心脏病、脑卒中，每天要走5000步；预防骨质疏松，每天要走7000步；预防糖尿病，每天要走8000步。

研究人员进一步指出，一天的平均步数和步速与健康状况密切相关。研究人员说：“一天走8000步、快走20分钟是最理想的运动状态。虽然疾病会受到遗传和外部因素影响，但九成高血压和糖尿病可通过这种走路锻炼方式得到控制。”此外，研究人员还表示，尽量不要早上进行走路锻炼，最好选择傍晚。因为下午4点至6点是体温上升到最高的时段，肌肉和血液流动能得到有效刺激。早上走路易扰乱自主神经，进而引发心血管病和脑卒中。

疫情影响，很多人的运动空间受到限制，走路这种不需要器械、简便易行的运动更应成为大家的运动“重头戏”。但要注意，尽量少到人群密集处运动、步行，如果戴着口罩步行时出现憋闷、心跳加快等问题，可到没有人的地方摘掉口罩深呼吸，以缓解不适症状。

来源《生命时报》



橘皮不能当陈皮用

很多人以为，陈皮就是橘子皮，吃橘子剥下来的皮晾干就能代替陈皮。江西省中医院药学部副主任药师钟玉兰提醒，这是个误区，陈皮吃不对反伤身。

从安全性讲，陈皮和橘皮虽然“母体”都是橘子，但作为中药来讲的“陈皮”属于药物，需要严格按照药品标准生产，其生产过程中会剔除农残等有害物质，保证食用安全性。而普通橘皮晒干虽然看起来和陈皮没啥两样，但其表面有农药残留，一般的水洗很难将这些有害物质去除干净，直接食用可能对身体有害。

从有效性讲，陈皮对储藏环境要求较高，一般存储时间为3年以上，药用价值比较好。家庭达不到储

藏陈皮的条件，存储时间不够的橘皮，烈性大、味道酸苦，不适宜直接食用，而且鲜橘皮含挥发性芳香油较多，会刺激肠胃，有效性难以保证。

所以，不要将橘皮当陈皮食用。陈皮最好从正规药店购买。日常生活中，每次可取2~3克陈皮代茶饮，缓解消化不良引起的恶心、泛酸等症状；怀孕早期孕吐严重的孕妇，可根据体质，在医生指导下经常闻一闻陈皮，或少量服用陈皮制作的食物。

需要提醒，陈皮虽是药食同源之品，但属于理气药，辛温香燥。因此，气虚体燥、阴虚燥咳、吐血及内有实热者慎服。

来源《生命时报》



冬天人们经常有一个习惯性动作——搓手，其实这是一个非常好的充盈气血之举。中医认为，“气血盈，则百病而不生，气血亏虚，百病皆生”。气与血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。寒为冬季主气，其致病特点是易损伤人体阳气。而搓手这个动作，可通过疏通经络达到充盈气血目的，调和气血、抵御寒邪。

搓手的正确方法是：1.先搓手掌，掌心相对，手指并拢相互揉搓。2.再搓手背，手心置于另一只手的手背，呈垂直放置，手心揉搓手背，双手交换进行。3.最后搓手指，弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。搓手的时间和力度因人而异，手微微发红，自觉双手发热甚至微汗即可。

来源《中国妇女报》

『搓手』可充盈气血

河南省文明办发出倡议书！事关春节

春节将至，新冠肺炎疫情防控也处于关键时期。为共同度过一个文明、祥和、平安的春节，推动树立文明新风尚，河南省文明办向全省人民发出以下倡议：

一、做好疫情防控、过健康春节

积极关注疫情防控形势，自觉遵守疫情防控各项要求，积极配合健康监测和相关检验、隔离、治疗。

春节期间，提倡就地过年，非必要不出行。

不组织不参加集体团拜、文艺演出、联欢聚会等聚集性活动。

提倡通过微信、电话、视频的方式与家人、亲友等进行“云团聚”。坚持勤消毒、勤洗手、常通风等卫生习惯，严格落实好戴口罩、“一米线”、少接触等防护措施。

不非法食用野生动物。选购进口冷链食品时应扫码核对追溯码信息，尽量避免网购、代购、海淘进口冷链食品，不购买来历不明、无相关标签及追溯码产品。

二、反对铺张浪费、过节俭春节

树立勤俭节约、反对浪费的理念，坚持理性消费、适度消费，提倡减少聚餐活动，不组织、不参加多人聚餐活动，自觉抵制讲排场、比阔气、搞攀比。

倡导“文明餐桌”，提倡“分餐制”，使用公筷公勺，推进“光盘行动”，拒绝“舌尖上的浪费”。党员干部率先垂范，自觉遵守廉洁自律各项规定。

各级各类道德模范、身边好人等先进典型带头做反对铺张浪费的践行者和推动者，带动和影响家人、朋友养成勤俭节约的良好习惯。

三、增强安全意识、过平安春节

增强安全防范意识，出行前了解目的地和沿途地区的风险等级，尽可能避开中高风险地区，并充分做好个人防护措施。居家注意防火、防爆、防偷盗、防诈骗。

自觉遵守交通规则，践行文明礼让，不闯红灯、不酒后驾驶、不疲劳驾驶、不超员超载，不从建筑物、车辆内向外抛撒物品，不在禁烟场所吸烟。

公共场所等候服务自觉排队，不争抢、不拥挤。爱护公共设施，共同维护公共秩序。

四、转变思想观念、过和谐春节

倡导绿色、文明、健康的生活方式，遏制陈规陋习，推进移风易俗。提倡喜事新办、丧事简办，拒绝高价彩礼、厚葬薄养、大操大办、相互攀比。提倡文明祭祀、网

上祭祀，尽量不到公墓等场所集中祭扫，避免交叉感染。

保护生态环境，不违反规定燃放烟花爆竹，按照规定分类投放垃圾。

反对封建迷信，自觉抵制黄、赌、毒，不酗酒、不沉迷网络。

尊老爱幼，提倡放下手机、离开电脑，多在家陪伴老人孩子，共享节日美好时光。

五、弘扬传统美德、过温暖春节

倡导邻里团结、家庭和睦，发扬志愿精神，坚持就近就便原则，积极参与疫情防控、扶老助弱、便民利民、防疫宣传等志愿服务活动。

倡导参加网络文明传播活动，利用微博、微信等，晒家乡美景、写团圆感悟、发节日祝福，传播网络正能量，共同营造文明、健康的节日氛围，为暖暖新年注入“文明力量”。

恭祝全省人民新年快乐、身体健康、阖家幸福、万事如意！

河南省文明办
2021年2月1日