

三伏热浪来 消暑要适度

7月11日入伏,一年之中最炎热的夏季终于来了。这时节如何养生调理?中医专家提醒,盛夏暑多挟湿,此时调理养生的重点为消暑宁心,去湿健脾。另外大家避暑最爱躲在空调房和泡在水里游泳,无论选择哪一种方式,都应适度,不要过度避暑令寒气侵体。游泳之后,别再吃太多解暑水果,反而一碗姜汤祛寒更为合适。

养生要点一:清淡饮食 平和伏火

广东省中医院芳村医院中医经典病房主任颜芳介绍,南方地区湿热重,人体脾胃中土之气薄弱。南方的夏季水果种类丰富多样,搭配冷饮、海鲜等进食过多,容易出现“上热下寒”的表现。大家常说的“虚不受补”即脾胃虚寒且易上火,一旦进食煎炸辛辣之品,如火锅、烧烤等,就会出现喉咙肿痛、口疮、舌疮、口腔溃疡、头痛、牙痛或拉肚子、胃痛等症状,因此夏季需特别注意饮食的控制,应清淡饮食,不可温补太过,亦不可清泄太过。

养生要点二:健脾养胃 清热利湿

颜芳说,小暑节气的气候湿热明显,健脾养胃、清热利湿十分重要。无论是天气引起的外在湿热,或是脾胃虚寒而内生的湿热,亦或是体内湿气郁久化热,都会导致脾土

气机运行不畅,出现脾不升清、胃不降浊的现象。其通常表现为精神疲倦、大便不通、关节有沉重感、纳差等症状,严重者会出现口黏、口臭、失眠、易醒、脾气暴躁、大便异常干燥等。所以平时应注意健脾祛湿、调和中焦,缩短户外活动的



养生要点三:适度避暑 注意驱寒

夏季避暑的方法最常见为吹空调和泡在水里游泳,无论选择哪一种方式避暑都应适度,同时要预防感冒,尤其是小孩子。小孩脾胃暂未发育完全,寒湿之邪容易侵犯,若去游泳,寒湿邪气易从身体张开的毛孔进入。如果再进食一些寒凉性质的水果,会损伤脾胃,甚者会与湿热交互为患。

颜芳建议:体质较弱的小孩子不要频繁地去游泳,水偏寒湿,易导致反复感冒、发烧等,需调理好体质之后才可适当游泳。此外,小孩子游泳后不要立即吃水果或其他寒凉性质的食物,可以喝一些姜汤,姜汤具有温中散寒的功效。同时在夏天,也可适当口服藿香正气水或乌梅冰糖水,以此来调节身体。来源《广州日报》

夏天到了,小朋友们是否喜欢喝超市里清凉消暑、酸甜可口的各种饮料呢?可是,你知道吗,饮用过多甜饮料会增加儿童和青少年罹患过敏性疾病的风险。

大多数饮料中的甜味剂均为果糖,天然果糖可存在于水果、根茎类蔬菜和蜂蜜等天然食品中,是天然糖中最甜的糖类。那么,摄入过多含游离果糖饮料与儿童和青少年过敏性疾病发病存在相关性的原因是什么呢?可能与软

喝甜水又多“一宗罪” 易致孩子过敏

果糖的天然食物更容易超量,从而导致肥胖,而肥胖、脂肪代谢紊乱也是过敏性鼻炎和哮喘发病的诱因。

因此,儿童和青少年减少日常饮用含果糖饮料的次数,对预防过敏性疾病具有非常重要的意义。最后给小朋友们一条建议:

甜饮料可以喝,但一定要适量!来源:新华网

饮料中的果糖富含卡路里有关,即能量密度高,因此过多摄入此种饮料比进食含

相信每一位爸爸妈妈都希望孩子健康快乐的成长。进入夏季之后,平时一些不爱吃饭的孩子这个季节好像更加明显,家长就会想尽各种办法让孩子多吃,各种零食、饮料、冰激凌、瓜果等,只要孩子吃就可以,殊不知会适得其反!那么怎么判断孩子得了厌食症呢?又是如何进行治疗和护理呢?我们一起来听宝丰陈君霞诊所(原君益寿诊所)陈君霞医师对儿童厌食症的治疗意见吧。

陈医师介绍,厌食症是指小儿长期食欲减退或者食欲缺乏为主的症候,又称之为消化功能紊乱,其主要症状是食欲不振、消瘦、不想吃或者拒吃、呕吐、口臭、皮肤偏黄、发育迟缓、夜间出汗明显等连续两个月以上。造成孩子胃口不好大多数与家长的喂养不当、长期服用抗生素或其它药物、微量元素缺乏、缺锌、赖氨酸、过食生冷硬食品或零食、饥饿无常等有关。

陈医师认为,小儿厌食症和与胃肠积滞相区别。胃肠积滞是孩子最近几天出现食欲不振、恶心或呕吐、腹痛、腹胀、拒吃、肚子和脚手心发热甚至出现高热等症候,经治疗调理后一周左右脾胃功能恢复,精神状态良好,饮食正常。

出现厌食症如何治疗和调理呢?陈医师介绍说,厌食症主要注意以下几点:

首先饮食要有节制、易消化、清淡、荤素搭配。夏季要特别注意少食生冷硬饮料或零食,同时可以让孩子服用参苓健脾胃颗粒或者参儿康糖浆,增强孩子脾胃运化功能。

还要及时驱虫、调理胃肠道菌群,可服用肠虫清和益生菌。孩子长得较快,定期可以补充维生素、锌、赖氨酸和钙,如果有全身性其它疾病要及时的治疗。

陈君霞医师温馨提示:适当锻炼,增加户外活动,心情放松,保证充足睡眠时间,小儿厌食需要一段时间的调理,各位爸爸妈妈要有耐心哦!

孩子有厌食症怎么办?

森林督查宣传专栏

河南省林业局组织自查成果复核验收,对上年度森林督查自查质量、发现问题查处整改情况“回头看”,以县为单位,按照“合格一个上报一个”的原则,于2021年8月底前向国家林业和草原局华东院、武汉专员办上报自查成果(含自查数据库、现地照片和文字报告)。建立涉嫌违法案件数据库,实行台账管理。

各省辖市林业主管部门于2021年9月10日前将全市专项行动成果,包括案件数据库、案件查处情况等报送省林业局资源处,河南省林业局于2021年9月底前汇总上报国家林业和草原局。

(三)案件督查督办和复核检查(2021年9月至10月)

河南省林业局将根据打击毁林专项行动进展情况随机组织抽查,适时进行重点督导。对走过场、弄虚作假、打击不力、问题严重的地区或典型问题公开通报、挂牌督办。河南省林业局配合国家林业和草原局对破坏森林资源案件进行现场督查督办。

按照国家级检(核)查验收反馈意见,县(市、区)林业主管部门进行补充

调查,修改、完善自查数据库、报告等成果。

(四)汇总分析(2021年10月至12月)

2021年10月底前,河南省林业局将检查验收合格和汇总后的森林督查暨森林资源管理“一张图”更新成果和数据库、典型违法案件(不少于5个)及成果报告,以正式文件报送国家林业和草原局资源司、抄送武汉专员办和华东院。

(五)整改查处(2022年1月至6月)

河南省林业局按照国家林业和草原局资源司的要求督促整改,并将全省查处整改情况经武汉专员办审核同意后报国家林业和草原局资源司,将整改台账数据报西北院汇总。(完)



宝丰县林业局主办

健康教育宣传专栏

健康四大基石

合理膳食 十个字:一、二、三、四、五、红、黄、绿、白、黑。

“一”:每天睡前喝一袋牛奶。“二”:二百五十克至三百五十克碳水化合物,相当于六两至八两主食。“三”:三份高蛋白。一份就是一两瘦肉或者一个大鸡蛋,或者二两豆腐,或者二两鱼虾,或者三两鸡和鸭,或者半两黄豆。“四”:一个礼拜吃四次粗粮。“五”:一天500克蔬菜和水果。“红”:一天一个西红柿,喝少量的红葡萄酒,吃点红辣椒改善情绪,少焦虑。“黄”:胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、南瓜、红辣椒,即红黄色的蔬菜,红黄色的蔬菜维生素A多。“绿”:饮料数茶最好,茶叶绿茶最好。“白”:燕麦粉、燕麦片。“黑”:黑木耳。

适量运动 走路是最好的运动。运动做到三个字:三、五、七。“三”:一次三公里三十分钟以上;“五”:每星期最少运动五次;“七”:适量运动。

戒烟限酒 吸烟的人和不吸烟的人相比较,肺癌发病率增加10-50倍,冠心病发病率增加2-3倍,慢性气管炎

发病率增加2-8倍,口腔癌发病率增加3倍。更值得注意的是,母亲吸烟,还会使孩子发育缓慢,体质虚弱,智力低下。总而言之,吸烟会造成体质下降、健康受损、疾病增加、寿命缩短、殃及后代。成年男性每日饮酒不宜超过25克,最多不超过5个饮酒单位,女性为15克,最多不超过4个饮酒单位。

心理平衡 只要注意心理平衡,就掌握了健康的主钥匙。做到“三个快乐”:第一助人为乐;第二知足常乐;第三自行其乐。

常年坚持十二个字,能使高血压减少55%,脑卒中、冠心病减少75%,糖尿病减少50%,肿瘤减少1/3,平均寿命延长10年以上。最好的医生是自己,最好的心情是宁静,最好的药物是时间,最好的运动是步行。



宝丰县疾病预防控制中心主办