

小雪过后  
冬季进补宜清淡

小雪是二十四节气中的第20个节气,也是冬季的第二个节气。中医学认为小雪节气到来后,万物活动趋向休止,以冬眠状态养精蓄锐,为来春生机勃勃作准备。很多人认为,秋冬要进补多吃有益,武汉市中医医院肾病科主治医师王珍提醒,饮食宜清淡忌燥热。

冬季气温较低,不少人会喜欢吃火锅,但是室内穿得严实,内热散不出去容易上火,所以肉食不宜大量,荤素搭配的比例最好是1:5,多搭配些清火滋润的食物。

由于天气变得干燥,不少人会出现口干、皮肤干燥的症状,选择清淡的饮食有助于应对干燥。

## 小雪节气宜吃以下几种食物

1、**热粥**。小雪过后,在饮食方面可以多吃以下食物:保护心脑血管的食品,如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜等;降血脂的食品,如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等;温补性食物和益肾食品,如腰果、芡实、山药、栗子、核桃、黑芝麻、黑豆等。

2、**黑色食物补肾防感冒**。预防感冒是贯穿冬季养生的主题,而多吃黑色食物不仅能迅速补充热量、防感冒,还能滋补肝肾、清泻内火、保养肌肤。黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气的作用;黑豆则含有丰富的蛋白质,其不饱和脂肪酸含量达80%,除能满足人体对脂肪的需要外,还有降低胆固醇的作用。此外还有黑米、黑枣、黑木耳等,都具有很好的保健功能。

3、**想健康,多喝汤**。冬季进补要通过合理的饮食、适当的运动,以达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。人们常说,药补不如食补,食补的方式有很多,而其中汤补可谓是“食补之首”。特别是老母鸡汤有很好的补虚功效,它能缓解感冒症状及改善人体的免疫机能,冬季养生多喝有助于提高人体免疫力,将流感病毒拒之门外。专家提醒,一些本身存在心脑血管疾病,以及合并糖尿病和肾脏病的慢性病人不适合多喝汤。

## 头、腹、手足做好保暖

冬季由于气温昼夜温差较大,人体亦易患呼吸道疾病,如上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等,此时该如何做好保暖防寒?

1、**头部防寒**。中医认为“头为诸阳之会”,阳气最足。现代医学认为头部距心脏较近,氧气及血液供给较为充分,故健康者“凉头暖足”无大碍,还可增强人体抗寒能力,提高免疫力。但老年人、身体虚弱、免疫力低下的人,如患有慢性支气管炎、心脑血管疾病等慢性疾病的人的耐寒能力较差,要做好头部防寒。

2、**腹部保暖**。腹背胸前后背之间有肺、心脏、脾胃等重要脏器,万一受寒,心脏病、咳嗽哮喘、胃痛腹泻就会让你“难过一冬”。女性朋友的腹部经常受寒,还可能引起诸如月经不调、痛经、甚至不孕等妇科疾病。中医认为足太阳膀胱经“夹脊抵腰中,入循脊,络肾”,督脉“沿脊上行,经项后部至风府穴,进入脑内”,“腰为肾之府”,所以保持腰背部温暖,不仅可减少寒邪伤害,更能防感冒、固肾强腰、防旧病复发或加重。

3、**手足保暖**。手足离心脏较远,末梢循环较差,脂肪少保温性也差,故易受寒。中医认为人体数条重要经脉会聚或起始于足部,“寒从脚起”,会影响全身,抗病能力降低,所以足部保暖很重要。建议大家每晚睡前半小时热水泡脚,水温40℃左右,泡20分钟左右,促进血液循环而暖脚强身。提醒老人、孕妇等特殊人群不要泡过长时间,以免引起出汗、心慌等不适症状。脚部有伤口也不适合泡脚,以免引起感染。患糖尿病之人泡脚水温不宜过高。

来源:光明网

## 孩子打完新冠疫苗后发烧怎么办? 能不能吃药?

## 热点问题解答来了

2021年10月底开始,河南省全面启动3至11岁儿童新冠疫苗接种工作。各地接种过程中,河南省疾病预防控制中心收到不少家长的提问,为了及时答疑解惑,河南省疾病预防控制中心专家权威解答,统一回复:

## 1、孩子打完新冠疫苗后发烧该怎么办? 能不能吃药?

儿童接种新冠疫苗总体安全性良好,极个别接种后可能出现发热,一般无需特殊处理,一般持续1至2天,很少超过3天。可以让孩子多喝水,适当休息,优先采用物理降温。如热度超过38.5℃,可适当服用退热药(不建议使用阿司匹林类药物)。如接种后发热伴有其他症状,且出现持续不适,应及时就医,并报告接种单位。

## 2、孩子打完新冠疫苗后可以测核酸吗?

接种新冠疫苗后,如需进行新冠病毒核酸检测,需要在接种新冠疫苗后的次日方可采样检测。

## 3、孩子免疫力较弱,时不时会感冒、咳嗽等,适合打新冠疫苗吗?

建议没有禁忌症、符合接种条件的人群尽快接种新冠疫苗。对于免疫力较弱的人群,其抵抗病毒的能力也较弱,易感染新冠病毒。接种新冠疫苗可有效降低感染、发病、重症和死亡的风险,免疫力较弱的人群更应接种。

家长应确保孩子在健康状态良好的情况下接种疫苗。为了更好评估孩子是否能接种,建议家长在接种时如实告知接种医生孩子的身体健康状况及疾病史等。

## 4、孩子接种新冠疫苗的同时,如何安排好其他疫苗接种?

如果孩子接种新冠疫苗相近时间内还需接种其他疫苗,应优先接种免疫规划疫苗,与新冠疫苗接种间隔14天以上。

但需注意,如果遇到动物致伤、外伤等原因需接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗时,可以不考虑时间间隔要求,优先接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗。 来源:学习强国

## 这份冬季护牙指南请查收

在我们添衣保暖的同时,千万不能忘了我们的牙齿也会“受冻”,毕竟牙齿也很害怕过冬,因为牙齿的冷热耐受有一个阈值,就普通人而言,一般是10℃-50℃,如果过冷或过热,牙齿都会受刺激引起不适。

全身健康,始于口腔!天冷时大家喜欢冬天吃火锅、喝热汤,对于原本患有口腔疾病的朋友来说,在冷热温度的刺激下将大大增加发生牙齿疼痛的几率,所以冬季要格外注重牙齿保护,定期到医院进行口腔检查。

## 用温水刷牙

据医学调查显示,人的牙齿在35-36.5摄氏度的口腔温度下能进行正常的新陈代谢,35℃左右的温水是一种良性的口腔保护剂,用这样的水漱口,会使人产生一种清爽、舒服的口感。

天气新冷,冷水对牙齿的刺激尤甚,有牙本质敏感的人会感觉牙齿酸痛,且

不利于牙膏内的有效物质发挥活性,牙摩擦剂和氟化物发挥作用的温度是35℃左右,因此用温水刷牙可以有效防止牙齿敏感。

## 牙齿敏感怎么办?

牙齿敏感的人应当尽量选择温热食物,避免食用寒冷食物和刺激性食物。

饮食减少高糖分食物和酸性食物的摄入量,养成良好的生活习惯,饭后漱口,食用酸性或甜味食物时,应当在饭后一个半小时后刷牙,这样才能起到爱牙护齿的功效。

## 冬日护牙宝典

1、天气寒冷时出门应该佩戴口罩,避免牙齿受凉;2、从寒冷的屋外到屋内时,适当喝些温水对牙齿“预热”,再吃热的食物;3、早上起床漱口时,尽量用温水,避免凉水对牙齿的刺激;4、定期进行牙科常规检查,防患于未然;5、多吃富含维生素的水果。(佳康牙科)

## 职业病防治知识宣传专栏

## 用人单位职业病防治的主要责任

(一)应当保障职业病防治所需的资金投入,保证工作场所职业病危害因素的强度或者浓度符合国家职业卫生标准。

(二)新建、改建、扩建的建设工程项目和技术改造、技术引进项目可能产生职业病危害的,应当向卫生行政部门申请备案和竣工验收。

(三)用人单位工作场所存在职业病目录所列职业病的危害因素的,应当及时、如实向所在地卫生行政部门申报职业病危害项目。

(四)对工作场所采取以下职业卫生管理措施:

1、应当在醒目位置设置公告栏,公布有关职业病防治的规章制度、操作规程、职业病危害事故应急救援措施和工作场所职业病危害因素检测结果。对产生严重职业病危害的作业岗位,应当在其醒目位置,设置警示标识和中文警示说明。

(未完待续)



宝丰县疾病预防控制中心主办

## 全民大健康·宫颈癌公益宣传专栏

## 1、宫颈癌的危害和发病群体?

宫颈癌是常见妇科肿瘤之一,在我国,15到44岁女性中,宫颈癌发病率已高居恶性肿瘤第三位,女性一旦患上宫颈癌对个人、对家庭都会有严重的影响。同时我国宫颈癌发病率、死亡率呈逐年上升趋势,发病人群更加年轻化。如果能做到早预防、早发现、早治疗、早诊断是有望得到消除的。

2、为什么提倡女性在15岁前接种HPV疫苗呢?

HPV的传播途径多以性接触传播为主,尚未发生性行为(即未暴露HPV感染危险)的年轻女性为HPV疫苗首要优先接种人群。

2017年世界卫生组织立场文件指出,接种国产二价宫颈癌疫苗,9-14岁只需要接种2剂次HPV疫苗,便可获得甚至优于成人接种3剂次的免疫保护。因此,从疫苗预防效果及投入的性价比来看,越小、越早接种越好。

(未完待续)