

清明时节：多晒太阳多运动

清明时节气候温暖，万物生长。北京同仁医院传统医学科医生马小丽提醒大家，这个时节要多吃护肝食物，小心上火，多晒太阳多运动，防止“春瘟”发生。

一、宜动不宜静

清明节气要根据此时春令之气升发舒畅的特点，合理地进行养生保健，宜动不宜静，不可长久地待在室内，也不可久坐久卧，宜夜卧早起，外出踏青。多运动可以有效提高人体的免疫力，不过需要注意的是，老人“动”宜适度，不要运动过度导致伤身。

清明前后的运动疗养方式首推太极拳，此外散步和慢跑也是不错的选择。太极拳动作轻柔，姿态放松，用意念来引导动作，可使人精神放松，情绪稳定，还可以同时锻炼人体的肌肉和关节，保持肌肉的力量，同时增加关节的灵活性，对改善身体的平衡性和协调性也很有帮助。

二、小心上火

气温回升，人们容易因为气候转热、工作压力和缺乏休息等原因“上火”。人体肝气在清明之际达到最旺，如果肝气过旺，会对脾胃产生不良影响，还可造成情绪失调、气血运行不畅，从而引发各种疾病。因此，清明时节宜多食护肝的食物，如糯米、荠菜、银耳、山药、蕨菜、芹菜、香椿等，也可适当选食红枣、百合等滋补心肾的食物。若有高血压等基础病，可选用决明子、菊花、夏枯草等中药食疗辅助降压。

三、谨防“春瘟”

“春瘟”是春季常见传染病的统称，主要有流行性感冒、流行性腮腺炎等。它们容易引起发热等呼吸道症状，传播速度非常快。

医生提醒，乍暖还寒，昼夜温差大，人体免疫力容易下降，这种气候会妨碍人体呼吸系统防御功能的发挥，因此呼吸道容易受到各种病菌的侵扰。

如何防止“春瘟”的发生？在日常生活中要讲究卫生，勤洗手，常开门窗，给居室通风透气。关注天气变化，及时添衣保暖，同时也要注意休息，保证充足的睡眠。平时要多参加体育锻炼，提高自身免疫力。

四、当心“春愁”

清明时节容易“伤春”，出现“春愁”，这是一种与季节有关的精神性障碍，属于季节性抑郁症的一种。阳光是最好的“抗抑郁药”，春季宜早起，在清晨的太阳下活动，感受万物勃勃的生机，消除心中的悲观抑郁。

五、饮食宜忌

1. 建议食用 (1) 荠菜：荠菜清新爽口，除了养肝外还可以健胃消食，荠菜含有胡萝卜素和多种维生素、蛋白质，多吃荠菜可以提升身体的免疫力。(2) 绿豆芽：绿豆芽可以清热解毒，有很好的降火作用，尤其是春天，肝火旺时，多吃些绿豆芽，可以清降火气。

2. 禁忌食用 (1) 过咸食物，如咸菜、酱菜、咸肉等制品。(2) 少吃甜食、油腻的食物，限制热量摄入。(3) 谨食“发物”，以免旧病复发。

春季在饮食方面应该尽量避免食用荔枝、龙眼、榴莲等性热的水果，还要注意少吃辣椒、胡椒等辛辣助火的食物。这些性热的食物有“发散”的作用，容易动风生痰、助火发毒。来源：学习强国

紧急风险提示

情防控措施。

三、增强个人防护意识

大家要坚持强化自身健康第一责任人的理念，毫不放松地落实个人防护措施，时刻保持良好的个人防护意识和卫生习惯，养成随身携带口罩、科学规范佩戴口罩的习惯，尤其是在乘坐公共交通工具或人员密集场所时做到佩戴口罩，勤洗手，常通风，保持1米以上安全社交距离，不扎堆，不聚集，注意咳嗽礼仪，使用公筷公勺，保持健康生活方式。生活中注意记录或通过场所码等手段对自身行程“留痕”，配合疫情防控工作。

四、及时接种新冠疫苗

全程接种新冠疫苗对于预防感染、感染再传播、减少重症和降低死亡等方面有显著效果。未接种新冠疫苗、未完成全程接种或满足加强针接种条件的公众，尤其是老年人，请尽快接种，共同筑牢全民免疫屏障。

五、关注自身和家人健康状况

自己和家人一旦出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状，请立即到就近发热门诊就诊，主动、如实告知个人旅居史、活动史和接触史，就医过程中请佩戴医用口罩，尽量避免乘坐公共交通工具。

来源：平顶山微报

小儿注意力缺陷障碍该如何预防和治疗？

什么是小儿注意力缺陷障碍，该如何预防和治疗？我们一起来听听位于宝丰步行街北头东侧的宝丰陈君霞诊所陈君霞医师给我们详细介绍：

注意缺陷障碍又称儿童多动症或儿童期多动综合征。在儿童期较常见。这样的孩子智力正常或基本正常，以活动过多，注意力涣散，学习落后，有攻击性行为等特征，会给本人家庭、社会带来不良影响。

儿童多动症的表现常有以下几种表现：

1、活动过多，一刻不停；2、兴奋激动，易冲动；3、做事不能有始有终；4、坐立不安；5、注意力不集中，容易分心；6、经常易哭；7、情绪变化迅速剧烈；8、勃然大怒，出现意料不到的行为；9、须立即满足其要求，容易灰心丧气。如果以上几项经常出现，就可以考虑儿童多动症。

陈医师说它应与顽皮儿童相区别，但顽皮

儿童注意力和自我控制力方面一般是较好，并且守纪律方面也较好。

对于儿童多动症该如何治疗呢？陈医师认为，多动症儿童的性格改变及行为问题是在生活环境中或由于精神创伤而形成，因此可以通过改变加以消除和纠正。

常采用以下几种方法：

1、鼓励强化方法，给予赞扬和鼓励；2、不理睬方法、对于不易纠正的行为问题，不能厌烦、训斥责骂体罚，仅采取熟视无睹、不予理睬的态度，以分散孩子的注意力，这样孩子会逐渐克服自己的毛病；3、形成新的行为，关心、爱护患儿，不要伤害孩子的自尊心；4、药物治疗可以服用静灵口服液，还要及时的补锌。

陈医师说，儿童多动症的愈后良好，大多数不影响上学和工作，所以爸爸妈妈不必太过担心。

(真真)

健康教育宣传专栏

怎样预防近视？

1、看书或看电脑的时候，不要一直盯着不放，应该多转动眼球，多运动，眼球就像我们的身体一样，是要锻炼的。

2、多看绿色：附近如果有绿色植物的话，可以时不时看看绿色植物，绿色对眼睛有舒缓的作用。经常近距离看书或者看电脑，需要偶尔望一望远处，放松下眼肌。

3、做眼保健操：眼保健操对于缓解眼部疲劳和干涩有很好的帮助，经常看书或者看电脑可以隔两三个小时做一次眼保健操，按摩眼部穴位。

4、眨眼睛：眨眼睛可以缓解眼睛疲劳和干涩，对眼睛很有益，而且这个方法什么

时候什么地点都可以做，非常方便。

5、冰袋敷眼：睡觉前用冰袋敷眼，不但可以消肿，对缓解眼部疲劳也很有帮助。

6、不要在昏暗的地方看书，不要关灯看电脑，更加不要背光或在太阳下看书。

7、食疗：多吃紫色的水果和蔬菜以及鱼类，平时多喝菊花茶，对视力有很大的帮助。



宝丰县疾病预防控制中心主办

县医疗健康集团中医院名医推介

方献伟，脑病二科主任，副主任医师。河南中医药大学毕业，本科学历，河南省睡眠研究会常务委员，平顶山市“一线技术英杰”，平顶山市中医脑病副主任委员，宝丰县“拔尖人才”，发表专业论文6篇。



主要擅长：中西医结合治疗脑出血、脑梗塞、癫痫、头疼、头晕、失眠、面神经炎等疾病，尤其在高血压脑出血微创手术及微创穴位埋线治疗眩晕方面经验丰富。

坐诊时间：周一至周五全天、周六上午

坐诊地点：县医疗健康集团中医院新院区门诊楼二楼西名医堂脑病二诊室

联系电话：13938663071