

清明前后说养生

清明节又称“寒食节”，融汇自然节气与人文风俗为一体，是天地地利人和的合一，充分体现了中华民族先祖们追求“天、地、人”的和谐合一，讲究顺应天时地宜、遵循自然规律的思想。这与中医养生原则也是不谋而合的，顺应自然，了解和把握自然界各种变化的规律和特点，保持与自然的统一，即“天人合一”。

就中医养生来讲，清明也是一个重要的节气。

“发”物不可多吃

立春之后，体内肝气随着春日渐深而愈盛，在清明之际达到最旺。常言道过犹不及，如果肝气过旺，会对脾胃产生不良影响，妨碍食物正常消化吸收，还可造成情绪失调、气血运行不畅，从而引发各种疾病，因此，在饮食方面，宜减甘增辛，补精益气。

高血压患者少食肝脏类食物

清明节气前后是高血压的易发期，人们应当减轻和消除异常情志反应，移情易性，保持心情舒畅。对高血压患者来说，还应强调低盐饮食，做菜时要尽量少放盐，以清淡为宜，同时应增加钾的摄入，多食用蔬菜、水果。在运动上，要讲究适当，选择动作柔和，动中有静的太极拳作为首选锻炼方式；避免参加带有竞赛性的活动，以免情绪激动；避免做负重性活动，以免屏气而引起血压升高等。

外出踏青，“动”宜适度

清明节还有踏青、放风筝、荡秋千等放松身心的习俗。不过，踏青登山一定要量力而行。除了长期坚持锻炼的人，这个季节并不主张人们大幅度地“动起来”。老年人活动时心率应不超过105次/分钟，呼吸应不超过24次/分钟，中青年因人而异。患有心脏病、高血压、心律失常的病人，都不要逞强登山。

到了清明作息提前

为了能使阳气更好地生发，人们应有意识地调整作息，早点起床。7时至9时是辰时，中医认为此时属胃经最旺，如不早起会导致阳气欲发而不能发，化为内火上扰心肺及脑，可引起人心躁、喉干、头昏、目浊等不适。因此，要尽量把自己的作息时间向前调，早起后积极进行户外活动和体育锻炼，不仅能舒筋活络、畅通气血，还能畅达心胸、怡情养性、增强抗病能力。

不妨喝点菊花茶

中医认为，菊花能疏风清热，有平肝、预防感冒、降低血压等作用。而现代药理研究认为，菊花有扩张冠状动脉、增强心肌收缩力、改变心肌缺血的功用。菊花与桑葚同泡茶喝，桑葚有养血柔肝，益肾润肺的作用，可以收到肝肺同养的效果。

来源：学习强国

关于花粉那些事儿

春天来了，在万物复苏的美好季节里，有一部分人却会出现阵发性地打喷嚏、流鼻涕，皮肤、外耳道、眼结膜、口腔上皮黏膜等奇痒以及大小不等的荨麻疹，严重者还会发作支气管哮喘，不仅无法享受春天的愉悦，还要忍受病痛的折磨，这一切的罪魁祸首就是——花粉。

针对特定花粉引起的花粉症，通常每年会在同一季节开始出现症状。如果您在春天常有下述征兆出现，就可能患了花粉过敏症：过敏性结膜炎——眼球结膜发痒、疼痛、经常流泪；过敏性鼻炎——鼻黏膜发炎肿胀，鼻痒，鼻子堵塞，喷嚏不断，流清鼻涕；皮疹——皮肤、耳朵、口腔上腭等处奇痒，或出现像蚊虫叮咬过的小红点以及湿疹等；过敏性哮喘——胸中憋闷气喘，呼吸困难等。过敏患者鼻子中流出的分泌物比较清稀，不似一般伤风那样黏稠。

什么是花粉 花粉是植物的雄性生殖细胞，其结构呈微小颗粒状，体积很小，肉眼无法看见，一朵花的花蕊中会有数百万粒花粉。

花粉是怎么产生过敏反应的 一般人吸入花粉后，并不会引起过敏反应；而对于某些过敏体质的人来说，对花粉特别敏感，微量的花粉就可使其产生大量相应的抗体，如果这种抗体再与相应花粉（抗原）接触，就会引起过敏反应；或者花粉在空气中停留时，受到某些化学污染物的污染，花粉粒成了污染物的载体，也会引起过敏反应。

春季花粉过敏元凶是什么 说到花粉过敏，我们首先想到的就是一些五颜六色的花朵，大家都觉得引起过敏的是一定是盛开的桃花、梨花等，其实并不是。春天让你过敏的多半不是鲜花，而是树的花粉和野草花粉。

如何检查和诊断花粉症 详细的病史：季节性反复发作的过敏症状；过敏原检测：体内检测（皮肤点刺试验）和体外检测（抽血检查）结合起来，判断花粉过敏原的致敏状态。

过敏患儿如何度过春季花粉 尽量避免或减少过敏原接触。减少户外活动，避免到公园、野外等致敏花粉量大的区域活动，尽量待在室内。

在花粉季到来之前，口服抗组胺药物或者孟鲁司特预防性用药，可有效减少患者对症状改善药物的需求。另外，花粉的脱敏治疗、奥马珠单抗对于花粉症均有预防和治疗的双重作用。

外出时，鼻腔使用花粉阻隔剂、戴防护口罩、面罩、花粉防护眼镜，不要迎风走路，开车时关闭车窗。回家后清洗面部、鼻腔、头发、衣物等。

有过敏症状的患者需及时就医，明确过敏原，医生会根据具体情况提供不同诊疗方案。

来源：新华网

孩子吃得太精细 易影响牙齿生长



如今随着人民生活水平的提高，很多家庭都讲求科学精细育儿。一些家长给孩子准备饭菜非常精细，有些家长很少给孩子吃排骨、粗粮等稍微偏硬一些的食物；有些家长心疼孩子，舍不得让孩子直接啃苹果，会切成一片一片的让孩子吃。另外，一些孩子有咬嘴唇、咬舌头、咬笔等不良习惯。这些日常习惯，都会导致日常乳牙刺激不足，在牙床上不愿脱落。这边乳牙还没掉，那边恒牙开始往外冒，没有地方生长，恒牙只能在乳牙边上萌出，导致恒牙之间前后错位排列，形成“双排牙”。这不仅影响孩子咬合功能、口腔卫生及面部正常发育，还会损伤黏膜，妨碍舌头运动，语言发育还会受到影响。

医生提示，在日常生活中，家长切勿只给孩子细软食品，而要经常吃一些富有食物纤维、粗糙耐嚼的食物，如各类肉干、肉脯、红薯干、玉米、豆类、整颗的水果等，还要及时纠正孩子咬笔、啃手指等不良习惯。遇到“双排牙”等类似情况，应尽快带孩子到医院口腔科拔除滞留乳牙。如果已经出现牙齿排列不齐，在孩子恒牙换完后即可进行正畸治疗。

来源：光明网

与文明同行 与绿色相伴



疫情防控，健康出游。戴口罩，勤洗手，打喷嚏掩口鼻，保持适当安全距离，配合景区、酒店、旅行社等做好健康监测，发现身体异常及时向带团导游或有关部门报告。



保护环境，人人有责。在外旅行，舒适干净的环境需要大家共同维护。我们须注意保护环境，不乱扔垃圾；不破坏生态环境，不践踏草坪、攀折花木；不随地乱扔垃圾，做好垃圾分类；要坚持低碳旅行，多多尝试徒步、骑行、铁道旅行。



遵守公共秩序。遵守交通规则，不随意横穿马路；在景点游玩时，不并行挡道，不乱插队，在游客较为拥挤时，要谦让回避，保证安全；在景区游览时不要大声喧哗，尤其是在博物馆、美术馆等场所，控制好自己说话的音量，以免破坏在场其他人游览的兴致。



保护文物古迹。爱护花草树木，爱护文物古迹，禁止在文物古迹上乱刻乱画、随意攀爬、触摸文物，拍照摄像遵守规定。遵守禁烟规定，垃圾分类投放，爱惜公共设施。



入住酒店时注意秩序，不抢座，不大声喧哗，不在禁烟大堂吸烟；尊重服务员，注意维护客房和公用空间的设施、设备及整洁卫生；就餐时注意文明礼貌，谦让老人、残疾人和妇女，照顾儿童；吃自助餐选用食品适量，尽可能将所取餐品用完。

来源：宝丰旅游