

立春养生 为全年健康“打地基”

立春是二十四节气的第一个节气,也是春季的第一个节气,岁之轮回,自此而始。天津中医药大学附属保健医院主任医师韩娟在接受采访时介绍,立春阶段是人体机能、新陈代谢最活跃的时期。如果将全年的养生保健比作盖房子,那么立春养生就相当于打地基。要想给自己的健康打好地基,立春时节,养生宜注意做好以下几点。

饮食——宜甘少酸 立春后阳气初生,肝气升发,饮食应适当增加辛甘温性的食物,如山药、红枣、韭菜等,以助肝气升发之性。虽然五味之中,酸入肝,但是酸性收敛,不利于肝气之升发,故而应当减少酸味食物的摄入。同时,也不宜吃大热、大辛的食物,如羊肉、人参等,以免阳气生发太过导致上火。针对立春的时节特点,还可食用一些养肝柔肝、疏肝理气的药材和食品,药材如当归、枸杞、香附等,食品如花生、姜、葱等均是不错的选择。

衣着——防寒保暖 春为发陈之季,人体卫气随着阳气向外升发,肌表腠理,疏松不密,所以很容易感受风寒外邪。同时,立春时节正处于冷暖空气交汇时期,天气

忽冷忽热,变化无常,也是流感、肺炎、哮喘的高发期,高血压患者则易突发中风、心绞痛或心肌梗死等急性心脑血管疾病。对于体质虚弱者和免疫力低下的人,要预防春寒病的发生,应遵循“春捂”的原则,注意防寒保暖,适时增减衣物,婴幼儿、老人、孕产妇尤应如此。

运动——适度伸展 立春后要适当增加运动,如八段锦、瑜伽等柔软而使肢体适度伸展的运动,可起到舒展形体,畅通血脉,助升发之气的作用。需要注意的是,立春时节不宜进行大汗淋漓的剧烈运动,因为出汗过多会耗伤阳气,对养生不利。另外,在天气变化过大或气温过低时不建议锻炼。

情志——戒怒忌忧 立春养生以养肝为主,中医理论认为肝主情志,怒伤肝。因此,养肝的关键就是要保持心情舒畅,力戒暴怒或心情忧郁。可以通过外出活动,多晒太阳等调养情绪的方法,使春阳之气得以宣达,从而达到促进人体脏腑功能正常运行的目的。

来源:人民网

夜间接触蓝光增加肥胖风险

俄罗斯秋明医科大学研究证明,在夜里眼睛接触蓝光会增加肥胖的可能性。研究人员说,智能手机、笔记本电脑、电视屏幕发出的或从窗户进来的蓝色光,都可能导致代谢紊乱。相关研究发表在最近的《生物学》上。

研究人员解释说,光谱中蓝色部分的光会干扰褪黑激素的产生,而褪黑激素在调节所有生物的日常活动周期(昼夜节律)方面发挥着最重要的作用。

过量蓝光暴露不仅会影响睡眠模式,还会影响新陈代谢。含有褪黑激素受体基因变异的人的新陈代谢对蓝

光最敏感。在这种基因的携带者中,随着体重指数上升,昼夜体温动态和每日平均体温水平也会发生变化。

研究发现,即使在夜里21:30—01:00(褪黑激素产生最活跃的时段)期间,任何来源的少量蓝光与体重指数的增加都相关。

这项研究是在春季进行的。将来,科学家打算在其他季节继续开展研究。冬季测量的结果最令人感兴趣,因为在北极,这是最缺乏光照的季节。

来源:人民网

用保鲜膜包裹食物加热会致癌吗?

在正规渠道购买的,包装上明确表示可以用于微波炉加热的保鲜膜,这种保鲜膜通常是安全的。

提到保鲜膜,大家可能会想到致癌的“增塑剂”。含有DEHP增塑剂的PVC保鲜膜确实存在一定风险,但其余品类不用过于担忧,人体日常接触的DEHP浓度通常远低于可能导致这些健康问题的剂量。

目前的研究显示,DEHA对动物的生殖和发育的潜在影响有限,这些研究多是在比日常生活中暴露量高得多的浓度下进行,所以只要DEHP使用符合相关要求,合理使用也不用过度担忧。

需要注意的是,大家一定要去正规途径购买保鲜膜产品,不要因贪图小便宜而买到不合格的产品。

来源:中新网

玻璃纤维筷子对人体有害吗?

玻璃纤维会刺激皮肤和眼睛并可能导致皮疹和发痒,尺寸小于3μm的玻璃纤维还会被吸入肺,造成健康风险,但这并不意味着玻璃纤维不能拿来造筷子。所谓的“玻璃纤维筷子”用的是树脂加玻璃纤维的合成材料,并非只用了玻璃纤维。这样的筷子,正常使用情况下,玻璃纤维会被树脂包裹粘牢,并不会接触或进入人体造成伤害,而且比起木筷子更加耐用和抗菌。而正规的此类筷子,也会做很多相关安全检测,包括脱色、感官、重金属等多种相关的安全性试验,通过了这些检测的筷子,安全性还是有保证的。我们应当购买合格产品,用久了出现磨损和变形也要更换。

来源:中新网

谨防痛风 专家提示佳节注意科学饮食

春节将至,各种美食轮番上阵,广大痛风患者也想在春节期间“放纵”一下。但对于痛风患者而言,如果“放纵”过度,随之而来的很有可能是居高不下的尿酸和红肿热痛的大脚趾。

风湿科专家建议,坚持低嘌呤饮食是有效控制疾病的基础,痛风患者应该做好科学饮食,健康过年。

一是要控制饮食。控制饮食是痛风治疗中的基础,痛风患者在任何时候都不能忽视及放松对饮食的控制,在春节期间也不例外。但控制饮食不等于这也不能吃、那也不能喝,只是需要掌握原则,如聚会时不喝啤酒、不喝白酒、不喝浓汤,少吃牛羊肉等红肉,可适量吃一些鸡鸭等家禽肉、淡水鱼,可以喝点红酒,多喝苏打水,少喝果汁,多吃绿叶蔬菜、水果。实际上,有些荤菜非常适合痛风朋友解馋,对于这些荤菜可以不用忌口,如葱烧海

参、凉拌海参、三丝拌海蜇、西芹炒海蜇、青蒜炒猪肚、西葫芦炒猪肚等。

二是定期复查尿酸。痛风患者治疗方案的调整、药物剂量的增减和种类的更改、治疗疗效的评价、病情轻重程度的判断都需要参

考血尿酸水平的变化,因此痛风患者应该详细记录自己的血尿酸水平变化值。

三是规律服药。规律服药是保持病情稳定的基础。如果患者有外出游玩的计划,也要携带好必须服用的药物,同时携带一些

消炎止痛药,若出现痛风急性发作,要尽早服用以减轻症状。

四是避免劳累,放松心情。春节期间是放松休息的好机会,但外出游玩、走亲访友也会花费不少精力,再加上交通拥堵、人流密集等因素,或多或少会导致不良情绪的出现,痛风患者应当及时做好调节,减少不良情绪对病情的影响。

来源:新华网

一旦发生异物卡喉,如何紧急处理?

据统计,我国每年因吞咽异物或气管异物阻塞等引起意外窒息而死亡的儿童近3000名,主要原因是没能第一时间得到及时正确的急救。

很多人不了解正确的气道梗阻急救方法,出现异物卡喉时常采取拍打背部或者喝水的方式,能正确使用专业急救法的比例不到10%。

一旦发现孩子或成人误吸出现呛咳、呼吸困难、明显的喉咙异物感、憋气或面色潮红等症状,在拨打120急救电话的同时,应立即采用家庭急救法,如海姆立克急救法,把握宝贵的急救“黄金时间”。

海姆立克急救法记住“剪刀、石头、布”三步

该急救法的原理是增加腹腔的压力使膈肌上抬,增加胸腔的压力,排出气道中的异物。具体急救措施包括:

(1)站立或跪在孩子身后,用双手环绕其腰部。(2)一只手握拳,拇指侧抵住孩子的腹部,位于脐上方两指宽的位置。(3)另一只手紧握拳头,迅速而有力地向上冲击腹部。(4)持续进行快速冲击,直至异物从气道中排除。

“剪刀、石头、布”三步,即:剪刀:孩子肚脐上2指;**石头:**用手握住拳头顶住2指位置;**布:**用另一只手包住“石头”,快速向后上方冲击5次,直到孩子把异物咳出。

急救误区 1.盲目用手掏:用手指掏出喉咙中的异物,可能会将异物推得更深,增加患者窒息的风险。2.强迫饮水或吞食固体:饮水或吞食面包等固体食物可能导致异物进一步卡住,引起更严重的梗阻。3.拍打背部(站立位):当患者是站立的成人或较大的儿童时,背部拍打可能不够有效。如果操作不当,可能会使异物位置更加不利。4.强行催吐:试图通过催吐移除异物,可能导致呕吐物进入气道,加重梗阻。

来源:中新网

健康教育宣传栏