

高考在即，中医专家教你这样调适身心

2024年全国高考就要拉开帷幕。冲刺阶段，广大考生如何调适身心、健康生活？中医专家建议从起居、情志和饮食等方面调节，缓解焦虑、预防疾病。

中国中医科学院西苑医院主任医师李跃华说，在夏季炎热多雨的天气里，湿热之邪容易侵袭人体，使人感到困倦、肢体沉重、思维缓慢、容易出汗和烦躁。天气因素叠加心理压力，易使考生焦虑情绪加重，出现情绪不稳定、急躁、心悸心慌、汗出过多甚至失眠等症状。

“家长要为考生营造清凉舒适的居住环境，从而降低炎热天气带来的影响，减轻烦躁和焦虑。”李跃华说，淡蓝色海洋图案的窗帘、有辽阔草原图案的墙面等都能令人心绪平静。

此外，考生可通过深呼吸、听轻音乐等方法缓解紧张情绪，中医健身功法八段锦也有助于减轻压力。若因焦虑难以入睡，可按揉内关、神门等穴位安神助眠。

“顺应当下气候特点的健康饮食也有助于调节压力、缓解焦虑。”李跃华说，考生的三餐需要既有营养还容易消化，豆蔻西红柿炖牛腩、红烧鸡块配胡萝卜、虾仁蒸鸡蛋、鸡蛋炒苦瓜等都是不错的选择；不易消化以及油炸的助热助湿食物最好少吃。

此外，考生宜多喝水以防止上火以及燥热和暑湿侵袭，但不宜贪凉饮冷；还可服用玫瑰绿茶蜂蜜饮、薏米龙眼肉薄荷马蹄爽等饮品。前者由绿茶叶、薄荷叶、玫瑰花、山楂、陈皮、蜂蜜组成，能够清凉解暑、舒缓压力、增加食欲；后者由薏米、鲜马蹄、龙眼肉、薄荷叶组成，有助于清凉醒神、让人不易烦躁。

来源：学习强国

健康教育宣传栏

端午佳节，粽子怎样吃更健康？

端午节是每年的农历五月初五，是祛病防疫的节日。各地除了有赛龙舟的习俗，还有一个习俗就是吃粽子。由于我国地域广阔，南北方的口味不同，粽子也有南北不同的风味——甜粽和咸粽。粽子主要由粽叶包裹糯米蒸制而成，可加入大枣、绿豆、五花肉、豆沙、火腿、蛋黄等馅料，形成不同的口味。

粽子有哪些营养？

粽子的主要成分是糯米。糯米是一种常见的主食，含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、糖类、B族维生素，以及钙、磷、铁等微量元素。

糯米具有补中益气、健脾暖胃、提高机体免疫力等作用，对脾胃虚弱、产后多汗、产后病疾、术后虚弱、体虚造成的盗汗、血虚、头晕眼花，有滋补和改善的作用；可以促进脂肪代谢，补充热量，恢复体力，促进食欲；还可以舒缓情绪，改善神经系统，缓解抑郁，改善失眠。



糯米也不能多吃，有哪些人群不适宜多吃糯米呢？
糖尿病病人——糯米中含有大量碳水化合物，可能会导致血糖的波动，因此糖尿病人，尤其是血糖控制不太好的病人在平时对糯米要严格控制，一定不能多吃。

消化能力较弱的人——糯米是比较黏腻的食物，进入肠胃后会难以消化，可能对其消化系统造成负担。

湿热痰火偏盛的人——有发热、咳嗽或者火气旺盛的人，由于身体有火气，肠胃道会处于抑制的状态，在这个时候吃糯米会导致肠胃消化不良，让症状加重。

老年人和儿童——老年人的肠胃功能比较弱，如果经常吃黏性较高的糯米，会导致肠胃功能下降而不能很好地消化食物，容易出现消化不良；儿童的肠胃功能正处于发育阶段，经常吃糯米这种难以消化的食物会让肠胃受损，从而影响到肠胃发育。来源：学习强国

眼睛进了异物怎么办？

相信不少人都有类似的体验，在路上走着走着突然感到一粒灰尘飞入眼睛，此时你会怎么办？揉眼睛、用水冲洗抑或是让别人帮忙取出异物？若操作不当，很容易导致角膜擦伤，从而引起角膜炎，甚至影响视力。

能进入眼睛的异物有很多，常见的眼表异物包括灰尘、泥沙、铁屑、动植物的毛刺甚至是小昆虫等，这些异物进入眼睛后会引发反射性眨眼和流泪，多半异物会被清除出眼睛，而一些卡在睑板下沟、穹窿部或是刺入组织甚至陷入角膜的异物往往很难自行脱落。

卡住或刺入组织的结膜异物会摩擦角膜引起异物感和流泪等刺激症状，而揉眼恰恰会加重这种摩擦；用水冲洗眼睛也很难洗去这些异物，且过于频繁和粗暴冲洗可能损伤脆弱的角膜上皮而引起角膜感

染发炎。

此外，进入眼睛的异物往往很小，肉眼难以发现，而且卡住、刺入组织的异物必须借助工具才能取出，操作的专业性和无菌要求较高，其他人容易好心帮倒忙，异物取不出反倒造成眼睛的损伤或感染。

可以尝试用滴眼液冲洗异物，需要确保没有滴眼液的使用禁忌，并且滴眼液是新的或者打开时间在1个月以内，能够安全有效地使用。

总的来说，当眼睛中不小心进了异物，先用力眨几下眼睛，若无效，可将洗净后轻轻拉几下眼皮，或将眼睛浸入一盆干净的清水，在水中轻轻摆头和眨眼，也可使用滴眼液滴眼冲出异物。如以上操作仍无法清除眼睛异物，或出现异物感加重，立即停止操作，到医院就诊。来源：文汇报

深呼吸是极简养寿法

延年益寿有多种方法，其中深呼吸操作简单，效果又好。很多人上了年纪，呼吸容易变得浅快，这可能导致体内缺氧、呼吸肌疲劳。如果能经常做几个深呼吸，就可以让更多气体进入胸腔肺泡，更好地给机体组织供氧。

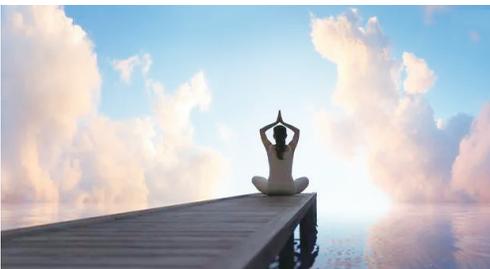
老人如果能坚持练习深呼吸，还有很多好处：一是能有效防治呼吸系统疾病，如慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等；二是能逐步增大肌肉收缩力，有利于胸、肺的有效扩张，增强呼吸肌活力，逐步恢复其弹性和肺活量，从而达到治疗和缓解病情的目的；三是能帮助肺泡产生更多的前列腺素，进而扩张血管、降低血压；四是能有效放松紧绷的神经，舒缓焦虑心情，帮助老人尽快进入睡眠状态，提高睡眠质量；五是能改善肠胃功能，增强消化吸收能力。

想练习深呼吸，不妨尝试一下被“药王”孙思邈奉为长寿之法的“六字诀”呼吸吐纳法。它包括嘘(xu)、呵(he)、呼(hu)、咽(si)、吹(chui)、嘻(xi)6个字，在深呼吸的配合下，通过不同的发音、口型，充分调动脏腑潜在能力，以抵抗疾病侵袭，防止衰老。练“六字诀”时，要两足开立，与肩

同宽，头正颈直，双膝微屈，全身放松；用腹式呼吸，先呼后吸，呼气时发音；每个字念6遍，然后调节呼吸一次。

深呼吸锻炼过程中，要注意以下几点：1. 吸气时尽量深吸入肺，让气体充满肺泡，然后缓慢有力地吐气，将废气全部排出胸腔；2. 多用鼻部、少用嘴部吸气，因为用鼻部吸气时，鼻毛和鼻腔黏膜能过滤空气中的尘埃，调节空气的温度和湿度，使其以适宜的状态进入肺部，而长期用嘴部呼吸，会加重肺部负担；3. 大口呼吸、使劲憋气、猛喘粗气等都不利于健康，进行深呼吸练习时，动作要尽量缓慢均匀，每次8~10遍，每日2~3次。

来源：生命时报



护苗2024

护助少年儿童健康成长
抵制有害出版物和信息

绿色阅读
快乐成长

公益宣传