



初春防寒 养生大任

暑、热等外邪,多依附于风而入侵人体,故中医有“风为百病之长”之说。也就是说,春寒在风邪助阵下,较之冬寒会来得更猛,很容易导致老年人血压明显升高,诱发心脏病、心肌梗塞等;小孩则容易因气温的改变而引起呼吸系统疾病,导致感冒和发烧。

专家提醒,春季防寒与冬季单纯的穿暖略有不同,而是强调一个“捂”字,即不要着急换装。一方面,老年人和孩子在春季不要着急摘掉帽子、手套,脱掉厚袜子,否则容易降低身体免疫力;另一方面,女士不要太早换上薄衣薄裙和单鞋。如果实在需要“凉爽”,可在中午或天气特别暖和时适当穿薄点儿,阴天及早晚时分则要尽量保暖。

寒入身,六处遭殃

寒邪侵入人体,停在体表,会导致伤寒、感冒、发烧等小病,可一旦进入体内脏腑经络,就会引发多种更严重的健康问题。尤其以下6处,受寒困扰痛苦不堪。

胃寒 “胃病者十有六七都是胃寒。”专家建议,为防止寒入肠胃,冬季和初春应尽量不喝冷饮,宜常喝温水,还可适当吃些温补的食物,如鸡肉、羊肉、栗子、山药等。也可在医生指导下加用温补肠胃的药物,如干姜、黄芪、当归等。中脘穴(肚脐直向上4寸处)有调理消化系统、行气活血的功效,每天用电热宝放在中脘穴暖半小时,可改善脾胃虚寒所致的消化性溃疡、胃肠炎、消化不良等疾病。

脾寒 中医认为,胃主受纳,脾主运化,二者共同完成食物的消化吸收及营养的运输,从而滋养全身。专家介绍,脾最怕贪食寒凉或由于保暖不当导致的脾寒,寒湿困脾则损伤脾阳,表现为腹胀、胃口差、嘴里没味、身体沉重、容易疲劳等,女性还会出现白带增多的症状。

日常生活中,要少食寒凉,适量多吃胡萝卜、芡实、板栗、红薯、香菇等有助健脾的食物。另外,按摩三阴交穴(足内踝尖直向上四横指处),以局部发酸感为度,有助于健脾除湿。

宫寒 子宫堪称女性体内最怕冷的器官,很容易成为寒邪的首选攻击目标,引发月经异常、下腹疼痛、痛经等不适。此外,中医认为,女性体质属阴,受寒后极易出现肾阳不足,使得阴寒内盛、肾阳虚损而致胞宫失于温煦,出现“宫寒”。若生活中再不注意局部保暖,更是雪上加霜,严重者可导致排卵异常、受孕困难,甚至不孕不育等。

专家表示,治疗宫寒关键在于暖宫。首先,按涌泉。经常按摩涌泉穴(脚底中线前1/3与后2/3交界凹陷处)可固护阳气、预防宫寒。其次,用刮痧板刮拭腰骶部、腹部及小腹至发红发热,也是治疗宫寒的好办法,每3天做一次。平

时少吃冷饮等寒凉之物,建议多吃黑芝麻、核桃、枣、花生、红糖、阿胶等益气暖宫、暖身补血的食物。

关节寒 冬季和初春,尤其是遇到雨雪天气,很多老人会出现“老寒腿”加重的情况,腰和腿像被冰包裹着一样,酸麻冷痛,活动不便,影响生活。专家表示,寒冷易致气血阻滞不通,筋脉拘挛抽搐、关节屈伸不利。因此冬季和冬春之交一定要注意膝关节的保暖,平时如果感觉疼痛,也可蘸醋或酒搓擦疼痛部位,或用当归、川芎、红花、生甘草、羌活、花椒等药材加适量水(比例为1:10)煮开后将药液倒入盆中,每晚睡前用此药液(40摄氏度左右)泡脚半小时,可起到活血化淤、驱寒止痛的作用。

肺寒 肺经鼻窍与外界相通,故最易受伤。外寒袭肺会导致咳嗽、痰多等,所以养肺重点在于预防感冒、防止寒凉之邪伤肺。冬季外出时穿个马甲,护住前胸后背,春季常用生姜、大枣泡水喝可驱肺寒,兼润肺。

此外,每天坚持半小时中等强度运动,可促进胸中浊气排出,使周身气血通畅,增强御寒能力。同时,保持良好心态也是养肺的一剂良方。心情愉悦,人体气机通畅,反之,长期压抑沮丧会导致气机凝滞,影响肺气宣发。

肾阳虚 肾主藏精,乃人体先天之本。如果肾脏阳气不足,不能温煦脾阳,就会导致脾胃运化失常,出现腹痛、腹泻,严重者甚至常年四肢冰凉。专家介绍,临床中经常有人在凌晨发生腹泻,这种天刚亮就腹泻的症状叫“五更泻”,往往是阴寒内盛、肾阳受损所致。治疗上应温肾健脾、固涩止泻,可以服用由肉豆蔻、吴茱萸、补骨脂、生姜、大枣等中药配制而成的四神丸,若形寒肢冷等肾阳虚症状较明显,还可酌情增加附子、炮姜,以增强温肾之力。

专家建议,这类人群在日常生活中宜经常按摩命门(位于背后第二腰椎之下,与肚脐相对的位置)、肾俞(命门穴左右旁开各两横指处)、关元(脐下四横指处)、气海(脐下两横指处)等穴位,可疏通经络、驱散肾脏的寒气。此外,寒从脚升,肾阳虚的人一定要注意腰腹部和下肢的保暖。

除了以上各个器官的独特散寒之法,再教大家一个随手就可以实现的驱寒良方——敲胆经。具体做法是:站立,收紧腿部肌肉,整条腿的外侧中线凹陷处即为胆经循行之处,用双手敲打至有轻度痛感即可。其次,寒冷的时候可用双手交替按摩上肢外侧,来回摩擦30次,直至皮肤微热为止。另外,双手食指中指微微分开,手指间夹耳根上下来回摩擦20次,然后双手并合轻擦脸部,也可以让身体快速暖起来。(孙伟)



养生须知

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载(一)

中国公民健康素养——基本知识与技能

1. 健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。
世界卫生组织(WHO)提出的这个定义提示我们:健康不仅仅是无疾病、不虚弱,它还涉及身体、心理和社会适应3个方面。
身体健康:表现为体格健壮,人体各器官功能良好。
心理健康:指一种良好的心理状态,能够恰当地认识 and 评价自己和周围的人和事,有和谐的人际关系(包括家庭成员、朋友、同事等),情绪稳定,行为有目的性,不放纵,能够应对生活中的压力,能够正常学习、工作和生活,对家庭和社会有所贡献。
社会适应:指通过自我调节保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。
2. 每个人都有维护自身和他人健康的责任,健康

的生活方式能够维护和促进自身健康。

每个人都有获取自身健康的权利,也有不损害和(或)维护自身及他人健康的责任。

每个人都可以通过采取并坚持健康的生活方式获取健康,提高生活质量。预防为主越早越好,选择健康的生活方式是最好的人生投资。

提高公民的健康水平,需要国家和社会全体成员共同努力,营造一个有利于健康的支持性环境。(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

化妆品真不能随便用

些成分确实能在短期内消除痤疮、毛囊炎等问题,但使用了一段时间后,皮肤就会出现不同程度的红、肿、灼热、长脓包,甚至出现抗生素耐药性,影响身体健康。专家说,祛痘效果越快的产品,里面的违禁成分越多,对皮肤的伤害也就越大。脸上出现痤疮,建议大家到正规的医院皮肤科就诊。平时注意规律作息、多吃果蔬等,也能在一定程度上防长痘。

快速美白产品,铅汞超标 很多能快速美白的产品都含有铅和汞,一般使用2~3周就能看到明显效果。但再用一段时间,人体就有可能发生重金属中毒现象,导致自由基异常增生,细胞结构改变,使皮肤变得干、脆和薄,对外界的刺激反应过激,很容易红肿。而且,人体长期吸收铅和汞,还会导致神经系统失调,视力减退,肾脏损坏,听力下降。一些美白产品也会添加糖皮质激素成分,令皮肤状况雪上加霜。专家建议,选购这类产品一定要仔细阅读成分表,目前公认比较安全的成分是熊果苷、左旋维生素C、甘草黄酮等。

面膜当心荧光增白剂 由于皮肤具有屏障功能,很多号称有“保湿”作用的面膜,其实很难让水分进入皮肤深处;再加上不少面膜添加了荧光增白剂,有致癌风险。专家建议,只要在脸上涂抹了保湿面霜,就能保证面部水分不蒸发。一般市面上正规渠道生产的保湿面霜不会对皮肤产生负面影响。

彩妆类产品小心铅过量 粉饼、口红、眼影等彩妆在制

无数研究证明,母亲在孩子一生中都在扮演着重要角色。现代的妈妈很多都是身兼数职,对孩子也时常充当着教育者、监督者、管理者等角色,却忘了孩子对妈妈最基本的需要——温柔的陪伴者。

严厉挑剔、咄咄逼人,甚至尖酸刻薄的母亲,不仅伤害孩子的自尊、自信,更会对孩子的一生发展产生重要影响。妈妈作为孩子最早期的亲密者、抚养者,孩子可以敏感地觉察妈妈的情绪感受、言行、思维,并会试探、模仿、吸收内化,慢慢变成和家长类似的人。妈妈是一座学校,可以塑造孩子,也可以耽搁甚至毁掉孩子。从心理学角度讲,妈妈怎么做才可以更好地成为孩子成长路上的教练呢?

学会控制情绪 许多妈妈常在孩子起床、吃饭、穿衣服、写作业等事情上管不住情绪,发脾气甚至打骂、讽刺、贬低孩子。这样做时,孩子收到的信息是,及时起床、好好吃饭等事件比他本人重要,做好事情比情绪感受重要,从而让孩子内在的感受被压制,严重的自我价值感降低。最好的做法是及时关注背后的原因,处理情绪,商量解决办法,一起执行。

客观看待孩子的表现 成年人的视角下,孩子总显得笨拙、迟缓、拖延和低效率。可这正是孩子正常的发展阶段。妈妈要给孩子空间和时间,允许他按照自己的节奏发展,只需做好陪伴、关心、爱护和引领即可。

夸奖要夸具体内容 经常听到妈妈夸孩子“你真棒”“宝宝真漂亮”“宝宝真乖”,这些标签类的夸奖在孩子的认知体系里很难清晰化,也是说起不到夸奖的作用。夸具体内容,孩子就可以理解是哪件事、哪种表现获得了肯定,以后就可以强化此类行为。比如“你今天自己吃饭,真棒!”孩子以后就会朝着这个方向更努力。

敢于承认自己的局限 有些妈妈不想在孩子面前丢面子,经常吹大话或糊弄地回答,这样不仅误导孩子,还影响妈妈在孩子心里的形象,降低影响力。好妈妈并非要把自己塑造成超级英雄,要敢于承认自己的不足,孩子也跟着效仿,才能看清真实的自己,并努力弥补。“这件事情妈妈确实没听过,我们一起查查资料吧!”这样的回答才是真正对孩子负责。

多听孩子意见,少强制和命令 许多妈妈喜欢站在自己的角度考虑问题,忽略孩子的主体地位,孩子只得硬着头皮去做。一定要多给孩子选择的自由,听听他的意见,如报兴趣班时,最好给孩子几个选择,带他去实地体验,让孩子尽量自己做主并对自己负责。(李雪)



治疗春季腿疼方

【处方】怀牛膝12g,淫羊藿10g,威灵仙15g,金毛狗脊(炙)15g,桂枝10g,生甘草10g。

【制用】每日1剂。煎药时加大枣3枚,常法水煎3次,共煎取药液300毫升。分3次(早饭前、中午、晚饭后)温服。

【功能】疏风散寒,通络止痛。

【主治】腿疼筋急,或伴有腰酸膝痛,活动受限,膝关节不能用力,畏风怕冷,遇寒疼痛加重,或伴有两腿酸重无力。(白城市中医医药老科协:王文卿)



周一方

血糖有几个关键点

血糖仪是糖友们最常用的“伙计”,可是,对于测出的血糖值,很多人都没什么概念。专家总结了常见的几个血糖关键点,给大家提个醒。

血糖达到或超过33.3毫摩尔/升(单位下同)。这绝对是个非常危险的血糖值,说明全身细胞已处于高渗脱水状态,随时有昏迷的可能,甚至危及生命。血糖在这个范围,血糖仪基本已无法读出数字,只会在屏显示“HI”。一旦发现血糖仪显示这一英文,首先检查血糖仪是否出现故障,如果仪器正常或不适感明显,应立刻到医院就诊。

16.7。达到这个血糖值,机体内的胰岛素几乎不起作用了,糖友必须及时就诊,调整降糖方案或住院治疗。否则血糖进一步升高,机体会开始大量分解体内脂肪,产生酮体,有酮症酸中毒的危险。

7.8与11.1。餐后2小时血糖的上限为7.8毫摩尔/升,如空腹血糖正常,餐后2小时血糖在7.8~11.1之间,称为“糖耐量异常”,属于糖尿病前期,但还有逆转的机会。11.1是糖尿病的一个诊断门槛,若有“三多一少”表现,重复两次在餐后2小时或口服葡萄糖耐量试验(OGTT)中测出血糖值高于11.1毫摩尔/升,就可以确诊糖尿病了。

6.1与7。空腹血糖6.1是我国健康人空腹血糖正常值的上限。空腹血糖如在6.1~7.0之间,叫做“空腹血糖受损”,也属于糖尿病前期,加以干预(饮食、运动调节等)基本可以逆转。7.0是糖尿病的另一个诊断门槛,如果在空腹状态下,重复两次测出血糖超过这个值,可以确诊糖尿病。

5.6。这是美国糖尿病协会建议的“空腹血糖受损”的下限,尽管目前我国还没有采纳,但如果发现自己空腹血糖超过此标准,还是应当警惕。

4.6。对糖友来说,这是空腹血糖控制的理想下限,低于这个值,可能不够安全了。

3.9。这是常人正常空腹血糖的下限,也是糖友低血糖的诊断标准。低于这个血糖值,可能会促进体内的胰高糖素、糖皮质激素等升糖激素分泌,再次升高血糖。(龚辉)



家庭医生



美容时尚