

春季养生保健要注意五点

健康人生

《黄帝内经》说：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。”此时春回大地，万物生机勃勃，体内阳气回升，正是调养身体的大好时机。

中医强调“未病先防”，人们应该抓住春季养生保健的大好时机，学些养生保健知识，对自己的情志、饮食、起居、运动做适当的调整，将对健康大有裨益。

适当运动，舒展筋骨



在春季，人们应该进行适当的运动，如踏青、放风筝、散步、慢跑等户外活动，在舒展筋骨、放松形体的同时，可以与自然亲密接触。在这个过程中，享受生活，感受自然的美好，放松紧张的身心，这些都有利于人体阳气的生发，促进气机运行。也可选择一个风景优美的地方游玩，远离城市的喧嚣和浮华，享受片刻的宁静，让身体闭藏了一个冬天的阳气，在自然环境中尽情复苏生发。

乍暖还寒，注意春捂



在春季穿衣上首先要“养阳”，春季是寒冬向暖春过渡的季节，气候暖气初生，寒气未尽，气候多变，昼夜温差大。俗语讲“春捂秋冻”就是这么一个适应季节变化的道理。入春之后衣服不要减得太快，

人们需要一些保暖的衣服来帮助抵御寒邪、保护阳气。另外，春季穿衣也不能裹得太紧，裹得太紧会阻滞身体气血的运行，限制身体的舒展，不利于阳气的生发。最后要注意“防风”，天气见暖，一些爱美的女孩就早早穿上了低腰裤、超短裙等，这时风寒夹杂，人体容易感受外邪，引发关节痛、痛经、月经不调等。

睡眠充足，夜卧早起



睡眠是人的生理需要，一生中有一二的时间是在睡眠中度过的，所以说睡眠是人生的一件大事。人在睡眠状态下，身体各组织器官大多处于休整状态，气血主要灌注于心肝脾肺，高质量的睡眠可以消除疲劳，恢复体力和精力，睡眠的好坏与人的心理和身体健康息息相关。

在睡眠方面，春季适宜夜卧早起，具体睡眠时间一般保持在晚上10点半左右入睡即可。早晨要早起，6点左右为宜，这样有利于机体体内阳气的生长。要有静谧的睡眠环境，室内空气新鲜，温湿度适宜，床铺舒适，有利于进入甜蜜的梦乡。

饮食辛温，少酸多甘



在春天的饮食保健上，很早就有“省酸增甘”的说法，即少吃酸食，多增加些甘味的食物。春天阳气初升，食甘味能滋养人体的阳气，有利于人体在春日

旺盛的新陈代谢。在五形上，多食甘味食物，如大枣、栗子、花生等可以健脾益气。酸味食物有收敛固涩的作用，不利于肝气的舒展。中医认为，春为肝气当令，若食酸过多，易使肝气偏亢，克伐脾土，影响脾的运化转输功能。春季万物生长，要多吃绿色蔬菜和野菜，如香椿、春笋、菠菜、香椿、芹菜、油菜、蒲公英、荠菜等，有利于体内积热的散发。忌吃油腻、生冷、粘硬食物，以免伤及肝胆。

春季养肝，调畅情志



依中医五行理论，肝属“木”，与“春”相应，象征万物勃发。因此，春天是养肝、护肝的最佳时节。在人体中，肝属木，性喜条达通畅，肝主疏泄，调畅气机，具有调畅情志的功能。春季阳气初升，宜顺应春季升发之气，令精神也舒展放松，不要总是“紧绷绷”。而且，中医学认为肝是“刚脏”，易亢易逆，又被称为“将军之官”。所以，春季保持乐观开朗的情绪，以使肝气顺达，起到防病保健的作用。学会自我调控和驾驭好情绪，遇到不快的事要戒怒，并及时进行宣泄，可防肝气郁结。《养亲养老新书》里载有十乐：读书义理、学书法字、澄心静坐、益友清谈、小酌半醺、浇花种竹、听琴玩鹤、焚香煎茶、登山观山、寓意弈棋。学学古人的“十乐”，对春天养肝大有裨益。

总之，春季养生对维护人体健康有重要意义。应自然的变化，调畅气机，推陈出新，养肝护肝，使阳气充盈，让人体“正气存内，邪不可干”，方可保证在新的一年里都拥有良好的精神状态。

(方玲)

贫血吃什么 这些补血妙招别错过

教你一招

生活中总有一些人因为贫血的症状烦恼不已，如何补、如何防让人不堪其扰，那平时吃点什么能补血呢？下面看看专家的说法。

贫血是指人体外周血红细胞容量减少，低于正常范围下限的一种常见的临床症状。

贫血的分类和原因有多种，一般人群中常见的贫血是由于铁缺乏导致的缺铁性贫血。铁缺乏是我国主要的营养缺乏病。《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》指出，我国6岁及以上居民贫血率为9.7%，6—11岁儿童贫血率为5.0%，孕妇贫血率为17.2%。世界卫生组织估计世界范围内贫血人数将达到20亿人，其中有50%的人可以归因于铁缺乏。

对由铁缺乏引起的贫血，吃什么补得最快呢？

增加富含铁的食物摄入
动物性食物如猪肝、瘦肉、动物全血等，不仅含铁丰富，而且吸收利用也好。因此，增加动物性食物的摄入是防治铁缺乏或缺铁性贫血最直接的方法。注意：增加动物性食物的同时也会带来能量、蛋白质、脂类过量的问题，因此，一定要适量。

口服铁剂补充剂
主要用于治疗缺铁严重且日常膳食无法补充足够铁时，应采用亚铁剂口服补铁，每日补充铁4—6mg/kg，分2—3次于两餐间服用，总疗程2—3个月。血红蛋白恢复正常后，再继续服用1—2个月以增加铁的贮存。注意：服用铁剂需要在医生的指导下进行，避免过量，过量会导致细胞成分的明显损伤。

促进铁的吸收利用
常吃新鲜的蔬菜水果，其中富含的维生素C可以促进膳食中铁的吸收。

减少影响铁吸收的食物
食物中的草酸盐和植酸盐会影响铁的吸收，茶叶中的鞣酸与咖啡、可可中的多酚类物质也会影响铁的吸收，应避免上述食物与含铁丰富的食物同时食用。

注意：增加动物性食物的同时也会带来能量、蛋白质、脂类过量的问题，因此，一定要适量。

铁营养强化食品
铁营养强化食品也是改善铁营养状况的一种有效措施，如铁强化酱油、铁强化面粉等。容易发生铁缺乏的人群，如孕妇、乳母、婴幼儿、老人、消化道疾病患者等，可以选用铁强化食品或服用铁剂。

口服铁剂补充剂
主要用于治疗缺铁严重且日常膳食无法补充足够铁时，应采用亚铁剂口服补铁，每日补充铁4—6mg/kg，分2—3次于两餐间服用，总疗程2—3个月。血红蛋白恢复正常后，再继续服用1—2个月以增加铁的贮存。注意：服用铁剂需要在医生的指导下进行，避免过量，过量会导致细胞成分的明显损伤。

促进铁的吸收利用
常吃新鲜的蔬菜水果，其中富含的维生素C可以促进膳食中铁的吸收。

减少影响铁吸收的食物
食物中的草酸盐和植酸盐会影响铁的吸收，茶叶中的鞣酸与咖啡、可可中的多酚类物质也会影响铁的吸收，应避免上述食物与含铁丰富的食物同时食用。

(张静)

《高血压患者健康管理服务规范》

答疑(三)

8. 每年四次面对面随访，是每个季度一次吗？对冬季迁徙的患者该如何完成面对面随访？

答：每年四次面对面随访，即至少每个季度随访一次，而且最好为等时间距离的随访。短期随访不到，可等患者回到当地后再纳入慢病管理，进行面对面随访。如果是长期迁徙到外地居住>6个月以上，要标注说明，本地不再管理。

9. 经济条件差的患者往往依从性差，血压控制不好，怎么办？

答：应该加强教育，解释高血压的危害及控制的必要性，提高依从性。降压药物绝大多数都在医保报销范围之内，个人支付的比例较低。在开具处方时要与

患者沟通，了解支付能力，尽可能选择价格低、疗效肯定的药物。

10. 高龄老年患者的收缩压控制在150mmHg，且可以耐受也须进一步控制在140mmHg以内吗？

答：高龄老年患者，尤其是合并颅内动脉狭窄，血压不应该控制得过低，以避免脑供血不足。因此，维持在150/90mmHg以下较为适宜。如果能够耐受，也可考虑进一步降低。

(完)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

花洒也需要常洗澡

缤纷家居

人们每天都用淋浴花洒洗澡，但很多人没想到给它也“洗洗澡”。花洒使用一段时间后，不但会发生堵塞、出水不畅现象，还藏匿了大量细菌。所以，定期清洁花洒很有必要。

美国科罗拉多大学的研究人员曾对5个州的45个花洒进行了取样化验。结果发现，几乎每个花洒中都藏匿着数百万个细菌，其中三成检测出可导致肺病的鸟分枝杆菌，它喜欢在温暖、黑暗、潮湿的环境中生长，而花洒正好符合要求。研究人员指出，鸟分枝杆菌在城市供水系统中十分常见。一般饮用水都会高温加热，能杀死这些致病菌，但花洒中它的数量是自来水的100倍，通过洗澡时喷出的水柱，很容易被吸入体内，引发感染。免疫系统正常的健康人无需担心，但长期暴露在这种病菌面前，抵抗力差的老人、孩子、孕妇，患有结核病或免疫系统疾病的人，可能导致严重的后果。

建议每隔两个月，将花洒拆下放在盆中，用食用白醋对其表面及内部进行浇灌并浸泡4—6小时，然后用棉质抹布轻轻擦拭出水口处。不必担心白醋会腐蚀花洒，质量优良的花洒通常都有多层抗酸抗碱的镀层。重新装入接头后，通水片刻，让白醋和水垢随水流出即可。如果出水孔堵塞，可以用一根牙签疏通。花洒的出水口多为硅胶颗粒状，质地柔软有弹性，也可以用手拨弄颗粒，让污渍松动，随着水流流出。现在，市面上还有不少花洒带有自洁功能。其原理是内置顶针，当打开水时，顶针浮起，出水口出水。当关闭时，顶针失去浮力，自动下落，插入出水口，推出水垢，达到清洁效果。

在使用花洒时，注意周围环境不能超过70℃，否则会大大加快花洒老化，缩短使用寿命，因此花洒不能装在浴霸正下方，且距离应保持60厘米以上。在水质较硬的地区，尽量选用带有胶颗粒出水孔或配有自洁装置的花洒，以便于清理。另外，花洒的金属软管应保持自然舒展状态，不用时不要盘绕在龙头上。

(董晓秋)

这三个因素是血糖达标的“拦路虎”

“肾功能、低血糖和体重增加，这看似不相关的三者，却成为阻碍血糖达标的恶性循环。因为低血糖和体重增加是影响达标的因素之一，肾功能不全影响降糖药物的选择，而血糖不达标则会加速糖尿病肾病的进展，最终造成对患者治疗沉重的负担。”北京大学人民医院内分泌科纪立农教授表示。

据了解，低血糖是最为常见的不良反应之一，显著增加微血管疾病和大血管疾病风险。中国2型糖尿病患者中，肾病患者率为30%—50%，较正常人预期寿命平均缩短16年，死亡风险增加3倍。因此，兼顾治疗目标、预防并发症并改善生活质量，以患者个体化治疗需求为核心考量日渐成为糖尿病患者治疗策略制定的标准。

阻击糖尿病肾病——这些检查少不了

西安交大二院肾内科主任医师桂松松：糖尿病患者应定期检查肾脏大小，有条件者应定期检查肌酐清除率及肾小球率过滤，以及采用放射性免疫方法测定尿中的微量白蛋白，还

可作运动激发试验，看尿蛋白是否会由阴性转阳性等，均有助于早期发现糖尿病性肾病。

防范低血糖——老年人是高危人群

北京医院内分泌科主任医师郭立新：老年糖尿病患者更易发生低血糖，除与药物因素有关外，还与老年人的生理机能减退有关。老年人胰升血糖素、生长激素和肾上腺素释放减少，这几种激素均为升血糖激素，分泌量减少意味着对血糖的调节能力减退，一旦因药物及其他因素引起低血糖反应，则很难及时产生应激反应，因此，老年糖尿病患者的低血糖发生多较为严重且持久。

老糖友必须要加强低血糖的防控，最好清晨起床后、3餐之前和睡前各测1次血糖。适当放宽老年患者的血糖控制目标，如糖化血红蛋白可由6.5%放宽至7.0%以内，空腹血糖在7mmol/L以内，餐后1小时血糖在9mmol/L以内。严格遵医嘱用药，切勿自行增加药量。按时进餐，切勿随意增大运动量，并在外出时随身携带糖果以备不时之需。

(权娟)

哪些隔夜食物不能吃



隔夜饭、隔夜菜、隔夜水、隔夜茶、隔夜银耳汤等，说其不能吃的理由是会产亚硝酸盐，导致癌症。其实，亚硝酸盐并没有大家想象的那么可怕，它要转化为亚硝胺类致癌物，需要很多前提条件。亚硝酸盐在果蔬中很常见，几乎个个都有。很多加工肉类也有亚硝酸盐，比如粉红色的酱牛肉、水煮肉片、杭椒牛柳等。相比而言，剩菜剩饭里那点亚硝酸盐根本不用担心。

还有传言称“隔夜茶致癌”，因为含大量的

亚硝酸盐，其实这是误解。经检测，一杯绿茶、红茶或龙井茶(240毫升)的硝酸盐和亚硝酸盐的含量均不足0.03毫克，普洱茶也差不多。泡好的茶汤敞开放置一整天，其中的硝酸盐含量可上升数倍，不过依然很少，一杯大约只有0.2毫克左右。而亚硝酸盐的含量基本上没有太大变化。参考国家标准，腌渍蔬菜中亚硝酸盐限量为每公斤10毫克，腌腊肉中的亚硝酸盐限量为每公斤30毫克。可见隔夜茶中的微量硝酸盐和亚硝酸盐并不会对健康产生威胁。说到隔夜水不能喝，可以换个角度想想，放一白天的水能喝，为什么放一晚上就不能喝了？饮水机里的水都不知道隔了几夜，怎么还在喝？

实际上，隔夜食物到底能不能吃，关键看储存条件。比方说室温过夜的剩菜剩饭、汤、凉菜、卤味最好别吃，因为容易细菌超标，造成腹泻等疾病。科学界的一般建议是，剩菜剩饭在室温存放不超过4小时，气温高时不能超过2小时。剩菜剩饭尚有余热的时候就装入放进冰箱，虽然稍微多费一点电，但更加安全。这是因为，20℃—30℃时细菌繁殖最快，因此要尽快降温到冷藏条件。此外，剩菜剩饭再吃时不要彻底热透，而且在冰箱中存放的时间不要过长。对于凉拌蔬菜一般是建议吃多少做多少，剩的就扔了，以免带来食品安全风险。如果是卤味凉菜或肉类舍不得扔的，比如酱牛肉，吃前上锅蒸一下才安全。

(马婷婷)

家庭儿童急救包 怎样才算完美

为了防止意外，出外旅行，居家护理，很多家庭都会准备急救包，那么儿童急救包又应该具备哪些医药用品才堪称完美呢？为此，中山大学孙逸仙纪念医院儿科主治医师张亚停介绍说在急救包里准备以下物品：

- 1.体温计：给孩子测量体温。
- 2.镊子：拔除孩子手上的小刺。
- 3.不同型号的无菌纱布：如果孩子有暴露在外的伤口，可以根据伤口的大小选择不同型号的纱布进行包扎、止血。
- 4.创可贴：一般在擦伤后流血不多时使用。
- 5.带卷：用于包扎时固定纱布。
- 6.无菌棉签和棉球：用于清洁孩子伤口以及周围皮肤。
- 7.一次性橡胶手套：处理创伤面大的伤口时可以戴上它。
- 8.胶布：固定包扎好的纱布。
- 9.碘伏：用于消毒伤口。
- 10.生理盐水：用于冲洗伤口。

张亚停提醒，家中急救包的作用只是为了应急，在进行简单处理后还是要立刻带孩子去医院，让专业的医生做进一步的处理。如果不知道该怎么处理，也最好不要轻举妄动，而是要及时求助医生。

(张斯琪 林伟吟)

治妇女崩漏下血方

每周一方

【处方】牡蛎(煅)40g，地榆炭15g，艾叶炭10g，棕榈炭10g，藕节炭10g，栀子炭12g，柴胡10g，白芍10g，苍术15g，甘草10g，大枣3枚。

【制用】每日一剂。首次煎药加凉水1600毫升，浸泡30分钟后，煎取药液100毫升，第

二、三次煎药，各加凉水1000毫升，均煎取药液100毫升，将3次药液合在一起，分3次口服。

【功能】疏肝理脾，清热止血。

【主治】症见：妇女月经期经期延长，淋漓不断。伴有心烦易怒，胸胁不快，白带夹血，少腹胀痛，肢倦乏力。

【禁忌】忌食辛辣、油腻之品。
(白城市中医老科协:王文卿)

为什么性病患者易感染艾滋病?

预防艾滋 关爱健康

性病与艾滋病有共同的传播途径和危险因素，可同时感染性病和艾滋病。

性病增加感染艾滋病的危险并促进艾滋病的传播：生殖器溃疡性性病如梅毒可使HIV感染的危险性增加50—300倍。艾滋病可使性病病情加重：

HIV感染可使梅毒的病情加重，发生恶性梅毒的比例增加，生殖器疱疹的发作更严重。

及时筛查、发现和及时治疗性病，可尽快治愈性病，减少感染艾滋病的危险。

(待续)

(据中国疾病预防控制中心)