



近日，初春的气温就如过山车般。前一日，气温升到零上，很多人收起厚厚的羽绒服穿上春装。不料，后一天气温跳水，再降至零下。老人们常说“春捂秋冻”，这是千百年来人们结合春秋自然气候变化总结出维护人体健康的养生经验，有一定的科学道理。

初春更应重保暖 老幼更应要牢记

“春捂”是说春季气温刚转暖，要多保暖捂着点，不要过早脱掉棉衣。春天的一半是冬天，每年2月初立春，“春打六九头”，2月依然是冬天的感觉，3月上旬中旬依然是春寒料峭。3月下旬春分过后才有春暖花开的感觉，才开始真正进入气象意义上的春天。由冬季转入初春，乍暖还寒，早晚温差大气温变化大，过早的脱掉棉衣，一旦气温下降，常难以适应，尤其是老年人和儿童。《摄生消息论》：“春阳初升，万物发萌，正、二月间乍寒乍热……天气寒暄不一，不可顿去棉衣。老人气弱，骨疏松怯，风冷易伤腠理，时备夹衣，遇暖易之，

初春保健方法

一重渐减一重，不可以暴去。”过早脱掉棉衣受凉，会使身体抵抗力下降，寒冷的气候各种病毒病菌活跃，乘虚袭击机体，容易引发各种感冒、流感、急性支气管炎、肺炎等呼吸系统疾病。所以春天在春暖花开到来前，要适当春捂保暖。

“秋冻”是说秋季气温刚转凉，要少穿衣服冻着点，不要过早穿上厚衣服。秋天的一半是夏天，8月初已经立秋，仍是三伏天，到8月下旬处暑仍然是暑热盛行的时间，秋阳烈日灼人堪称秋老虎，这时岂能穿厚衣服。9月下旬以后，天气才刚刚有凉爽的感觉，这个时候早晚温差加大，青壮年人仍是夏装，老年人和儿童在早晚就需要适当加衣服，防止受凉。进入10月深秋的最后两个节气寒露和霜降，真正迎来气温下降，这时才开始加厚衣服保暖。所以在秋季要穿适合气温的衣服，适当秋冻，秋季棉衣宜晚穿着，要慢慢逐渐加厚，让人体慢慢适应逐步下跌的气温，会使身体得到对冷空气的刺激锻炼，使防寒能力增强，适应漫长寒冷的冬季。

天人合一，人生活在自然界中必然深受影响，人必须适应气温环境的变化。凡事都要有度，“春捂秋冻”也要根据气温变化增减衣物。“二八月乱穿衣”，就是指在农历的二月和八月，在阳历上这两段时间也是冬春换季时和夏秋季气温变化时，老人儿童体质弱者就会穿的多和厚，火力壮的年轻人衣服会穿的少，以感觉不冷为宜。

出门多套几层衣 饮食方面要注意

北京市隆福医院心血管内分泌科主任蔡松表示，冬春交替，气温变化不定，会对血管的收缩和舒张产生一定影响，诱发心绞痛等疾病。俗话说“春捂秋冻”，这个时候千万不要着急减衣物。“一般以15℃视为捂与不捂的临界温度，当气温持续在15℃以上且相对稳定时，再逐渐脱衣服为宜。”蔡松认

为，“春捂”并非针对身体的某个部位，而是让整个身体对温度有一个慢慢适应的过程。“不要太早脱衣服，即使感觉有一点热或微微出汗的时候，也不要立刻减少衣物。尤其是对于老年人来说，他们的身体对于温度和环境的适应性比较慢。”蔡松建议，外出穿衣，可通过分层方法来保暖和防风，比如里面穿着秋衣，外面套一件薄的卫衣或毛衣，再加一件外套，这样就可以根据天气情况，适当增减衣服。

绿色叶子菜热量低、高纤维，十分适合老年人群春季食用。因为它既有营养，还能够预防便秘，防止血糖升高等。在饮食上面还可以补充一些含钙类多的食物，如蛋奶类。“因为整个冬天日照不够，容易造成骨质疏松，春天时候日照充足起来，对维生素D的活性有帮助，维生素D可以促进钙的吸收，因此多吃些本身含钙的食物对骨质是有帮助的。”蔡松补充道。

心脑血管别停药 户外运动量力行

春季，老年人容易出现血压和心率的波动，睡眠也可能受到一定影响。蔡松建议，心脑血管疾病患者一定要规律服药，千万不要自行减药；规律测量血压，如果发现异常波动，如收缩压大于160mmHg等情况应积极就医。

运动对于控制血压及心脏健康都有好处。蔡松建议，老年人外出活动最好选择阳光充足的时候，如上午10点钟到下午2点钟。这个时间段相对温暖，日照也比较好。“出去做运动，一定要保证鞋舒适、适合运动，衣服可以比平时穿的稍微少一点。当感觉到有点累或气喘时，运动量就足够了，不要再继续。一周最好有5天以上的运动，时长在半个小时到一个小时。最重要的是，一定要量力而行。”

运动种类的选择方面，对于没有特别疾病的老年人群，强度大一点运动，如打太极拳、跳绳都可以。患病相对严重，如高血压病或心脏病不太稳定的时候，可以以散步为主的运动最适宜。

(芳芳)

橘皮不能当陈皮用

很多人以为，陈皮就是橘子皮，吃橘子剥下来的皮晾干就能代替陈皮。江西省中医院药学部副主任中药师钟玉兰提醒，这是个误区，陈皮吃不对反伤身。

从安全性讲，陈皮和橘皮虽然“母体”都是橘子，但作为中药来讲的“陈皮”属于药物，需要严格按照药品标准生产，其生产过程中会剔除农残等有害物质，保证食用安全性。而普通橘皮晒干虽然看起来和陈皮没啥两样，但其表面有农药残留，一般的水洗很难将这些有害物质去除干净，直接食用可能对身体有害。

从有效性讲，陈皮对储藏环境要求较高，一般存储时间为3年以上，药用价值比较好。家庭达不到储藏陈皮的条件，存储时间不够的橘皮，烈性大、味道酸苦，不适宜直接食用，而且鲜橘皮含挥发性芳香油较多，会刺激肠胃，有效性难以保证。

所以，不要将橘皮当陈皮食用，陈皮最好从正规药店购买。日常生活中，每次可取2—3克陈皮代茶饮，缓解消化不良引起的恶心、泛酸等症状；怀孕早期孕吐严重的孕妇，可依体质，在医生指导下常闻闻陈皮，或少量服用陈皮制作的食物。

需提醒，陈皮虽是药食同源之品，但属于理气药，辛温香燥。因此，气虚体燥、阴虚燥咳、吐血及内有实热者慎服。

(丽丽)

新冠肺炎疫情防控常识

1.什么是“四早”，为什么坚持“四早”？

早发现、早报告、早隔离、早治疗是控制传染病流行的关键措施，简称“四早”。传染病在人群中传播必须具备传染源、传播途径和易感人群三个基本环节，缺少其中任何一个环节，都不会形成新的感染和流行。新冠肺炎的传染源主要是新冠肺炎确诊患者和无症状感染者。坚持“四早”，就是做到对患者和无症状感染者的早发现、早报告、早隔离、早治疗，防止引起更大范围的流行，保护更广大人群的健康。同时，通过“四早”，也能及时发现并救治患者，最大限度减少疫情对人们生命安全和健康的损害。

2.为什么要做新冠病毒核酸检测，哪些人需要做核酸检测，核酸检测应该注意什么？

通过采集鼻咽拭子、痰液等标本进行病毒核酸检测，可以判断人体是否感染了新冠病毒。

采取对密切接触者、境外入境人员、发热门诊患者、新住院患者及陪护人员、医疗机构工作人员、口岸检测和边防检查人员、监所工作人员、社会福利养老机构工作人员等重点人群“应检尽检”，其他人群众“愿检尽检”方式开展核酸检测，因疫情防控工作需要可开展全员核酸检测。作为普通公众，应按照全市疫情防控要求，积极配合核酸检测工作。

核酸检测注意事项：（1）检测前2小时内不进食，前30分钟不喝水、不吸烟、不嚼口香糖。（2）等待时戴好口罩、自觉排队、遵守秩序、保持一米以上安全距离。（3）采样前出示身份证（户口本）、“吉林家庭医生”小程序生成的核酸检测个人或家人登记信息二维码，配合做好姓名、身份证号、地址、电话等信息登记，告知是否有如鼻腔手术、鼻中隔弯曲、血液病、咽喉病、服用抗凝药物等相关既往病史。（4）临检时减少吞咽、清嗓子动作，采样时头后仰、深呼吸、张口发“啊”音，鼻酸痒时快速用纸巾或手肘遮挡。（5）检测后不停留，立即离开现场，回家静待检测结果，不在采集点周围吐痰、扔垃圾。（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

吃火锅时常弄反的两点



要原因。吃火锅要配蘸料也是有一定道理的，不仅在于调味，还可以为食物降温。食物在调料里蘸一下再吃，不仅可以调味，也可以让食物的温度降下来。如果平时就喜欢吃原汁原味的食物，那么至少也应该先放到碟子上凉一凉，稍等两分钟没那么烫了再吃。（王玉）

侧卧睡觉到底应该朝哪边睡？

健康白城

人的一生有1/3在睡眠中度过，睡姿对健康的影响很大。我们普遍认为最佳睡眠姿势是右侧卧、觉得左侧卧睡觉会压到心脏，这是真的吗？其实不然，心脏被肋骨组成的胸廓完美地保护在内，左侧卧不会造成心脏实质性损害。那到底应该怎么躺才最好呢？

两类人建议右侧卧睡

1.大部分的心脏病人

虽然说“左侧卧会压迫心脏”的说法是错误的，对于普通人并没有什么影响。不过，右侧卧位对大部分心脏病患者确实优于左侧卧位。

人体心脏并不是位于正中间，而是1/3在偏右，2/3在偏左。左侧卧位时，由于心脏位于身体中线(重心)下方，这时有更多血液因为重力作用回到心脏，心脏负担就比右侧卧位更大。

所以心脏病患者为了减轻心脏负担，建议采用右侧卧位。同样的道理，如果心脏病患者上半身抬高，下肢下垂，可以进一步减少回心血量，从而减轻心脏的负担。这也是为什么，很多心衰患者睡觉躺不下来、感觉不舒服，必须要半坐着才行。

2.有胃炎、消化不良的人

我们的胃部在整个腹部的上面，而且位置偏左，对于一些胃部有炎症、消化功能低下的人，建议采取右侧卧位，有助于胃内食物的吸收和消化。

你知道吗



对于女性朋友来说，更年期常被称为“多事之秋”。在这个特殊的时期，女性的生殖、内分泌、神经系统会发生一系列变化，机体适应调节能力和抵抗力也随之降低。复旦大学附属华东医院临床营养中心主任孙建琴教授介绍，要顺利度过这个时期，除保持心情舒畅外，饮食上也需下功夫，建议做到“五多三少”。

多吃蔬菜水果，预防慢病。蔬菜和水果中含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物，常吃可维持机体健康，降低女性绝经以后与日俱增的心血管、糖尿病等慢病发生风险。并且，蔬菜水果的能量密度较低，对更年期女性控制体重非常有益。孙建琴建议，更年期女性每天摄入蔬菜的量应达到500克，水果应达到250克。建议多选深色的蔬菜，如菠菜、西兰花、胡萝卜等，其含有的维生素C、β胡萝卜素、番茄红素、黄酮类化合物等对预防女性肿瘤有一定作用。

多吃全谷物，控制血糖血脂。全谷物比精制食物含有更多的膳食纤维、B族维生素、维生素B6，锌、铁等矿物质。孙建琴表示，更年期女性多吃全谷物对健康大有裨益。全谷物中含量丰富的膳食纤维不仅可以帮助控制血糖，防治糖尿病，还可调节肠道菌群，保持肠道健康，预防便秘。膳食纤维也能帮更年期女性降低血脂及胆固醇，减少其患心血管疾病的风险。更年期女性摄入全谷物的量可以占到主食的30%—50%。小麦、燕麦、荞麦、糙米等都是不错的选择。

多吃奶和奶制品，补钙。女性绝经以后，体内钙流失的速度加快，如果不加注意，很容易患上骨质疏松症。孙建琴特别强调，中国更年期女性尤其要增加奶和奶制品的摄入量，因为大多数摄入的奶量都不达标。牛奶中含有丰富的钙、蛋白质，而且钙的吸收率较高。如果没有乳糖不耐受，更年期女性每天应喝奶300—400毫升，或吃相当量的奶制品。

多吃大豆及豆制品，平衡雌激素。女性进入更年期后，体内雌激素合成与分泌减少，导致脂肪和胆固醇代谢失常，从而更易患心血管疾病。大豆中的大豆异黄酮具有植物雌激素的作用，可预防与雌激素低下有关的病症发生，如心血管疾病、更年期综合征、骨质疏松；对于高雄激素水平者，大豆异黄酮则表现为抗雌激素活性，可预防乳腺癌、子宫内膜癌等。建议更年期女性每天吃40克左右的大豆或相当量的豆制品，可根据自身口味选择豆浆、豆腐、素鸡、豆腐干等。

多吃深海鱼类，保护心血管。深海鱼中含有丰富的欧米伽3多不饱和脂肪酸，对保护心血管、缓解更年期症状较为有益。每周可吃两次带鱼、三文鱼、银鳕鱼等深海鱼，也可吃些亚麻籽，除了含有欧米伽3多不饱和脂肪酸外，亚麻籽还含有一种类雌激素——木酚素，对更年期女性非常有益。

在此基础上，还要少吃三类食物，一是加剧潮热症状的食物。更年期女性容易潮热、情绪激动，因此应避免摄入能引起兴奋、躁动的酒精、咖啡、浓茶以及辛辣刺激的食物。二是含糖高的食物。人到中年后，基础代谢逐渐降低，因此应该限制糖的摄入，比如甜饮料、甜品等。三是高油高盐食物。更年期女性饮食应尽量清淡，避免吃香肠等高油盐食物。

(冰冰)

三类人建议仰卧睡

1.有脑血栓的人
脑血栓最佳睡姿是仰卧，枕头最好高5厘米，不宜过高或过低，以保证颈动脉不受压迫，使脑部供血充足，这样有利于病情的恢复。

侧卧可能会加重血液循环障碍，特别是颈部血流速度减慢，容易在动脉内膜损伤处逐渐聚集而形成血栓。为消除这一隐患，仰卧睡眠较为妥当。

2.关节不好的人

从关节健康的角度来说，推荐仰卧。

因为仰卧时身体的受力面积最大，不容易对局部造成压迫。蜷着睡容易腿伸不直，侧卧可肩袖撕裂，抱着睡可能损伤手臂神经。

3.腰间盘突出的人

对于腰椎间盘突出患者而言，仰卧睡觉能有效缓解腰部的不适。

当我们平躺时，脖子能保持一定的生理弧度，腰部能紧紧地贴着床，上肢的血液循环会更加畅通，不会感到麻木，腰椎会更加舒适，长此以往腰椎间盘突出就会有所改善，疼痛发作的次数会越来越来少。

(红红)

