「茶·果·菜」赶走春困

健康提醒

每到春天，很多人都会哈欠连天，整天想睡觉。其实是春困捣的鬼，因为春季天气转暖，皮肤毛细血管自然舒张散热，血液供应增多，供应大脑的血液相应减少，所以人体容易出现软绵绵、无精打采的症状。

■赶走春困，有妙招

●一杯茶。绿茶较适宜，胃不好选红茶，贪口感挑花茶。

想过个神清气爽的春天，不妨自己动手沏杯茶。但要注意，一定要淡茶而不是浓茶，每杯用一小撮茶叶即可。

淡茶中的咖啡碱能起到提神醒脑的作用，同时又不至于让人过于兴奋。一般茶叶泡开3分钟左右时，就有70%—80%的咖啡碱溶解到水中，提神效果最好。

用菊花、布渣叶、紫苏叶各5克，陈皮少许泡水反复当茶喝，有助于解除春困，防治感冒。春茶味正香，多喝些清淡的香茶也能醒脑助神，减轻春困。

●一个果。最好在食肉后吃，搭配自制橙汁。

柑橘类水果，含有的柠檬酸和维生素C可以帮助铁质吸收，而铁质能有助于合成运送氧气的血红蛋白，避免大脑缺氧而昏昏欲睡。

另外，水果中含有的钾、钙、镁等营养比较丰富，对维持人的神经系统的兴奋性有帮助，能起到解乏的作用。

●一种菜。三月葱，四月韭。

说到菜，给大家推荐韭菜。韭菜的吃法有很多种，除了可以拿来炒蛋、炒肉，还可以打成汁用来和面，做成面条、饺子之类的面点。和韭菜相似的还有大蒜、洋葱等，它们都具有辛香的气味，能够让交感神经兴奋，达到提神醒脑的作用。

当然，想精神好，不能只靠吃，还得多做些有氧运动，如周末时约亲朋好友爬爬山、逛逛公园、跳跳舞，自然会精神抖擞。

另外适当吃些含咖啡因的食品，如茶叶、咖啡、巧克力等，有兴奋神经系统、消除疲倦的作用。

■按摩穴位

根据传统中医理论，睡眠问题的原因主要为脏腑机能紊乱、阴阳失调。

所以，缓解春困应该着重运用交通心肾、调节气血的手法沟通阴阳。按照经络归属，可以用拇指按揉内关、神门、三阴交。每天按摩5—10分钟，就可以起到安神定志、调整睡眠的作用。

●神门穴

腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。常按此养生穴，对心慌、心悸以及失眠都有很好的保健作用。按揉此穴力量不需要太大，也不必追求酸胀感。

●内关穴

位于前臂掌侧，腕横纹上2寸。内关穴的按摩养生方法很简单，用一只手握紧被按摩的手的手腕处，使第一只手的大拇指垂直按在内关穴上。用指尖有节奏地进行按压，按摩以产生酸、麻、胀的感觉为最好。

●三阴交

位于小腿内侧，足内踝尖上3寸（约四指位置）。此穴为脾经、肾经、肝经交会之处，应用广泛，除可健脾益血外，也可调肝补肾，亦有安神之效，可帮助睡眠。

■干洗脸

具体做法：闭上双眼，用双手大鱼际从嘴角、鼻子向上，由两额头向下，再收向下巴，再由嘴角向上，如此为一周，每次做10—20个环周，效果不错。

■梳头

具体做法：双手十指叉开成抓状，由前额向后脑勺梳头，最后揉按脖子之处。还可以按虎口部位的合谷穴、手掌心的劳宫穴一两分钟，出现酸麻感觉即可，醒神开窍，效果颇佳。

■运动

消除春困，最好的办法是积极参加体育锻炼和娱乐活动，以促进血液循环、增强大脑皮层的调节能力。

（芳 华）

喝豆浆的禁忌，你知道吗？

你知道吗

一杯豆浆能让人一整天元气满满。春秋饮豆浆，滋阴润燥，调和阴阳；夏饮豆浆，消热防暑，生津解渴；冬饮豆浆，祛寒暖胃，滋养进补。

豆浆虽然有营养，但喝豆浆的禁忌，你知道吗？

豆浆中含有的多种有利于预防癌症的物质，包括大豆异黄酮、胰蛋白酶抑制剂、凝集素、植酸和皂甙等。

豆浆是一种高钾、低钠、高膳食纤维的食品，是高血压患者的理想食物。

大豆中的膳食纤维会增加饱腹感，可以帮助糖尿病患者在控制能量摄入时减轻饥饿感，所以，豆浆也适合糖尿病患者和肥胖人群。

喝豆浆几种禁忌

NO.1 忌装保温瓶

在温度适宜的条件下，以豆浆作为养料，保温瓶内细菌会大量繁殖，经过3—4个小时就能使豆浆酸败变质。

而且，豆浆凉了也可以喝，不影响它的营养成分，只用一般水杯盛装即可。

NO.2 忌与药物同饮

如四环素、红霉素等抗生素会破坏豆浆的营养成分。所以，大家最好不要用豆浆送服药物。

NO.3 忌加红糖

红糖里面含有多种有机酸，它们和豆浆里的蛋白酶结合，容易使蛋白质变性沉淀，不容易被人体吸收，但是加白糖就不会有这种现象。

NO.4 忌喝未煮熟的豆浆

有的人喜欢买生豆浆回家自己加热，加热时看到泡沫上涌就误以为已经煮沸，其实这是豆浆的一种假沸的现象，而锅里的豆浆也并不一定就煮熟了。

没有熟的豆浆含有皂角素，能引起恶心、呕吐、消化不良等不适。在烧煮豆浆的时候，如果出现“假沸”现象，就用匙搅拌，直到真正的煮沸。

NO.5 忌喝过量

过量饮用豆浆容易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状。

这些人最好少喝

NO.1 肠胃不好的人

豆浆性质偏寒，消化不良、嗝气的人应尽量少喝豆浆；豆浆在酶作用下能产生气，所以腹胀、腹泻的人尽量不要喝豆浆。另外，急性胃炎和慢性浅表性胃炎者不宜食用豆制品，以免刺激胃酸分泌加重病情。

NO.2 有痛风症状的人

痛风大多是由嘌呤代谢障碍所导致的疾病，而大豆富含嘌呤，豆浆是由大豆磨成浆的饮品，所以痛风病人要少喝豆浆。

NO.3 正在服用抗生素的人

豆浆不能与红霉素等抗生素一起服用，因为二者会发生化学反应。喝豆浆与服用抗生素的间隔时间最好在1个小时以上。

NO.4 手术或病后处于恢复期的病人

手术或生病后的人群身体抵抗力普遍较弱，肠胃功能不是很好，因此，在恢复期间最好不要饮用寒性的豆浆，这样容易产生恶心、腹泻等症状。（丽 丽）

保养膝盖并非动得越少越好

家庭医生

俗话说，“人老腿先老。”老年人最容易出现关节炎，而其中最常见的就是膝关节出问题。在我国，骨关节炎发病率很高，45岁以上人群患病率大于30%，60岁以上患病率超过了75%。也就是说，10个60岁以上老人，有7个以上都有不同程度的膝关节疼痛问题。

到底平时保养膝盖，预防和治疗膝骨关节炎，是该“省着点用”，还是适当地多动一动？日常还有哪些生活习惯伤膝盖？南方医科大学第三附属医院院长蔡道章教授为大家进行了详细讲解。

“痛点”主要在软骨

人们只知道上了年纪膝关节用多了痛，其实“痛点”并不是来自整个关节结构。蔡道章解释说，膝关节炎的发生，其实是关节面覆盖的这层软骨出了问题。健康的关节软骨非常光滑，摩擦几乎不会有声音，目前的人工替代品的各种材料基本没能完全还原真正软骨的状态。

别小看这层软骨，它起到传导负荷、吸收震荡、缓冲力量，润滑关节，稳定关节，保护骨头的作用。随着人年纪增大，一旦关节软骨发生退变，被磨损导致变薄、部分缺失，就会出现炎症，缺失的周边会长出骨刺。反复刺激，导致疼痛、肿胀乃至活动受限，这就是骨关节炎。

蔡道章说，正常的情况下，人的腿部应是笔直的，活动时关节面的软骨受力均匀。如果腿不直，比如O形腿、X形腿的人，就更容易发生膝关节炎，其患病风险是正常人的4—5倍。

如果关节部分受伤，导致关节不稳定，时间一长也易造成受力不均匀，而导致软骨损伤。比如爱好运动的人最容易发生韧带损伤乃至断裂，有的微小韧带损伤短期内不会有明显症状，容易被忽略而得不到及时处理，但实际上关节已经处于不稳定状况，长期下来软骨磨损加快，十年内患膝骨关节炎的风险就大大增加。类似会导致膝关节不稳定的损伤，还包括半月板损伤、关节内骨折等，这些都需要及时处理。

致关节“早老”的因素

关节软骨就是一件“消耗品”，除了外伤、遗传等因素，年龄越大、体重越重，越容易患上膝关节炎。老年人身体代谢慢，体质变差，软骨变薄，加上肌肉力量下降，容易扭伤，这些都会诱发膝关节炎。

而体重超重的人，由于人在行走时膝关节负重可达体重的3—4倍，超重又会导致关节负荷比正常人更大，加上肥胖人群多数伴有代谢障碍、不爱运动，这些都是关节炎的易发因素。

不爱运动对关节不利，但不当运动、运动过度同样是诱发因素。运动时动作不规范，会导致关节受力不平衡，容易受伤。

诱发关节炎的另一个因素是骨质疏松，膝骨关节炎的患者中，中老年女性更多，就与女性在特定阶段骨质流失大、更容易发生骨质疏松有关。

（悦 己）

戒烟后复吸危害很大

健康白城

烟瘾的形成一开始是因为习惯，而引起烟瘾的是尼古丁。尼古丁以烟雾作为运输载体，进入人体的肺部，大约90%的尼古丁在肺部被吸收。而被吸收的尼古丁，部分会在几秒钟内经过血液循环而进入大脑。尼古丁刺激大脑释放多巴胺，这种物质，会让人体产生愉悦的感觉。一旦多巴胺分泌减少时，人体会感觉焦躁、恶心、头痛等，需要通过吸烟来刺激多巴胺的再次释放。这样烟瘾便形成，大脑为了获得更强烈的兴奋感，会加大吸烟剂量。

戒烟后为什么容易复吸？

首先，戒烟需要心理、生理和行动参与，仅靠自己的意志力或没有准备的戒烟，极易失败。其次，国人将吸烟当成一种习惯，敬烟成为一种习惯，不吸烟反而被当做是不礼貌。再有便是二手烟的存在。二手烟刺激戒烟者的神经，具有极强的诱惑力。

复吸的危害有多大？

1.对肺的伤害更严重

有关戒烟的数据显示，戒烟后又复吸的人群，他们肺功能衰竭速度比一直吸烟的人群更快。理由是，戒烟后再次吸烟，人体更容易受到有毒物质的伤害。

2.醉烟

醉烟，一般发生在被动吸烟的儿童，以及复吸的烟民身上。长期吸烟的人群已经习惯了烟草中尼古丁的刺激，所以，不会产生醉烟现象。而戒烟一段时间后，再次受到大量的尼古丁刺激，便会发生胃肠道、呼系统、中枢神经系统等诸多不适。

其实醉烟，属于尼古丁中毒的表现，急性中毒会发生头晕、恶心、腹痛、心跳过快、血压升高等现象。如果剂量过大，甚至会出现呼吸衰竭，不够此现象极少发生。（健 宁）

遇到倒春寒的养生法

注意保暖

即使倒春寒过去天气回暖，也得再捂上7天左右，春捂的时候要注意护好两头，即头颈和双脚。帽子不要摘得太早，衣裤鞋袜不可立马换成太单薄的。人的下半身血液循环比上半身差，穿少了很容易让寒气和湿气趁虚而入。

吃“刺激性”的东西

这种天气应该多吃点味儿冲的东西，可以预防疾病。饮食上要多加大蒜、洋葱、芹菜等味儿冲食物。这些食物对预防伤寒感冒、呼吸道感染、心脏病发作有很大好处。

寒邪会让老人的身体原本就有的病症恶化。所以患有各种心脑血管疾病的朋友，不要过早换上春装，天冷出门，最好戴上帽子、口罩手套。

初春后容易冻出四种病

第一：感冒

冷空气刺激导致气道免疫力下降，引起咳嗽、胸闷甚至哮喘、呼吸困难等。

第二：胃病

低温刺激会引起毛细血管收缩，影响胃酸分泌和胃部血液循环，从而引发急性胃痉挛、胃溃疡、胃肠炎等。

第三：心脏疾病

突然的寒冷刺激会引起冠状动脉痉挛，出现急性心肌缺血，诱发心绞痛，甚至心肌梗死。

第四：脑梗

昼夜温差悬殊，低气压、高湿度，容易刺激体内控制血管活动的神经，造成小动脉血管的持续痉挛，使得血压骤然上升，卒中意外也接踵而至。（敏 华）

新冠肺炎疫情防控常识

3.个人在传染病疫情防控中有哪些责任和义务？

根据《中华人民共和国刑法》《中华人民共和国传染病防治法》等法律法规，公民在疫情防控中应当承担的责任和义务包括：

《刑法》第二百七十七条第一款：以暴力、威胁方法阻碍国家机关工作人员依法执行职务的，处三年以下有期徒刑、拘役、管制或者罚金；第三款：在自然灾害和突发事件中，以暴力、威胁方法阻碍红十字会工作人员依法履行职责的，依照第一款的规定处罚。

《刑法》第三百三十条：违反传染病防治法的规定，有下列情形之一，引起甲类传染病传播或者有传播严重危险的，处三年以下有期徒刑或者拘役；后果特别严重的，处三年以上七年以下有期徒刑：（一）供水单位供应的饮用水不符合国家规定的卫生标准的；（二）拒绝按照卫生防疫机构提出的卫生要求，对传染病病原体污染的污水、污物、粪便进行消毒处理的；（三）准许或者纵容传染病病人、病原携带者和疑似传染病病人从事国务院卫生行政部门规定禁止从事的易使该传染病扩散的工作的；（四）拒绝执行卫生防疫机构依照传染病防治法提出的预防、控制措施的。

《中华人民共和国传染病防治法》第十二条：一切单位和个人，必须接受疾病预防控制机构、医疗机构有关传染病的调查、检验、采集样本、隔离治疗等预防、控制措施，如实提供有关情况。

《中华人民共和国传染病防治法》第十六条：传染病病人、病原携带者和疑似传染病病人，在治愈前或者在排除传染病嫌疑前，不得从事法律、行政法规和国务院卫生行政部门规定禁止从事的易使该传染病扩散的工作。

《中华人民共和国传染病防治法》第二十七条：对被传染病病原体污染的污水、污物、场所和物品，有关单位和个人必须在疾病预防控制机构的指导下或者按照其提出的卫生要求，进行严格消毒处理；拒绝消毒处理的，由当地卫生行政部门或者疾病预防控制机构进行强制消毒处理。

《中华人民共和国传染病防治法》第三十一条：任何单位和个人发现传染病病人或者疑似传染病病人时，应当及时向附近的疾病预防控制机构或者医疗机构报告。

《中华人民共和国传染病防治法》第七十七条：任何个人违反相关规定，导致传染病传播、流行，给他人人身、财产造成损害的，应当依法承担民事责任。

《中华人民共和国突发事件应对法》第六十六条：单位或者个人违反本法规定，不服从所在地人民政府及其有关部门发布的决定、命令或者不配合其依法采取的措施，构成违反治安管理行为的，由公安机关依法给予处罚。

（待 续）

人老耳背很正常？

人老就会耳聋耳背？老年人耳聋很正常，说话大声一点就好？耳鼻喉专家表示：这些都是门诊常见误区！老年性耳聋隐藏风险多，而且听力损伤不可逆，大众应该早诊早治早预防。

对男女声听力不同？警惕老年性耳聋！

中国正在步入老龄化社会，老年人的听力健康，是关系其生活质量的大事。2018年世界卫生组织数据显示，约1/3的65岁以上老年人存在中度或中度以上的听力损失。而听力障碍仅次于关节炎、高血压，是全球发病率第三高的慢性疾病。老年性耳聋在我国发病率高，已成为听力残疾的首要因素。据第二次全国残疾人人口普查，听力残疾老年人占听力残疾总人口的76.87%，居首位。

“并非所有声音都听不到，只是经常听不到女声和小孩说话，那就要警惕老年性耳聋了！”广州市第十二人民医院耳鼻咽喉头颈外科副主任焦粤农表示，与普通耳聋不同，老年性耳聋往往对高频的听力较差，对多人同时说话时的清晰度分辨率较差。这也是老年性耳聋常被忽视且带来烦恼的主要原因之一。

老年性耳聋是指随年龄增加逐渐发生的以高频听力下降为主的感音神经性听力损失。焦粤农介绍，若觉得自己一向听力没问题，最近却出现了以下症状，建议去医院进行专科检查。其中，第5点是老年性耳聋的最早表现，值得特别警惕：

1.打电话时经常感觉听不清；2.当两个人或更多人同时说话时，感觉要听清他们的话有点困难；3.把电视机音量开得很大；4.为了听清别人的话，需要使劲去听；5.经常要求别人重复一遍所说的话；6.感觉很多人说话都像在嘟囔；7.经常错误理解别人说的话，并因此作出了不适当的反应；8.经常感觉听不到女声和小孩说话。

老人耳聋很正常？会增加老年痴呆风险！

老年人耳聋很正常，只要对方说话大声些就好？焦粤农提醒，听力损失的老年人患老年痴呆症的风险也大大增加。

研究表明，有老年性耳聋的老年人，容易出现听力损失，语言理解能力下降，情感交流和社会交流能力下降，导致对周围事物不感兴趣。久之则变得多疑、猜忌和自卑，甚至出现焦虑、抑郁等心理精神问题以及社会隔离现象，从而加大了老年人患老年痴呆病的风险。老年痴呆症在伴有轻、中、重度听力损失老年人中的发病率，分别是听力正常老年人的2倍、3倍和5倍。

同时，老年性耳聋会令老人避险能力下降，增加意外风险。因为他们会对日常生活中的危险警告声（如通常为高频的交通工具鸣笛、火警、周围人的提醒声等）的感知能力下降，对声音的定位能力下降，对危险警告信号的方位判断出现问题。

科学验配助听器：不只是“声音放大器”

听力一旦遭受损害就难以逆转。因此，早诊早治早预防是关键。普及老年人听力筛查，对老年性耳聋进行早期诊断，能有效提高检出率，从而选择合适的治疗及干预手段，改善听力状况。

焦粤农表示，科学验配助听器，是目前推荐的干预方法。助听器并不只是简单的声音“放大镜”。患者对各频段的听力是不一致的，因此需要对助听器的不同频段分别进行个性化调配，令不同频段的听力都达到令人舒适的程度。对于重度或极重度的听力下降，也可选择人工耳蜗。

此外，老年人慢病多，同时服用多种药物时，药物相互作用的风险加大。建议服药前咨询医生。

（秀 秀）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办