

春季如何调养脾胃

本报记者 杨清清

身体健康。这是春季养生的基本要点。

那么针对脾胃,我们要做哪些事情呢。刘主任告诉记者:“春季养脾胃要注意七个事项。”记者梳理了一下,主要如下:一要保暖,早春的天气变化不定,注意“春捂”。春捂的原则是下厚上薄,脾胃不好的朋友一定要注意背、腹、足底、腹部保暖,可以预防消化不良和寒性腹泻,防止寒邪伤害脾胃阳气。二要多喝粥,粥被古人誉为“天下第一补人之物”,春季还应适当多喝粥以养脾胃。粥以米为主,便于消化吸收,而且能补脾胃,去浊生清。三是晚餐少吃。因为如果晚餐过量,则可能造成消化不良的症状,还会影响睡眠,“胃不合则卧不安”说的就是这个道理。四是少酸多甘。人在春季肝气容易过旺,对脾胃产生不良影响,妨碍食物的正常消化吸收。因此,少吃酸味食物,少食生冷油腻,以护脾胃阳气。甘味食物能补脾,所以应多吃山药、大枣、小米、糯米、薏苡仁、豇豆、扁豆、黄豆、胡萝卜、芋头、红薯、土豆、南瓜、桂圆、栗子等。五要保持精神愉悦。中医认为,人过度忧虑,会影响脾胃功能。应尽量调整心态,遇到不顺心的事也不要冥思苦想,钻牛角尖,尽量从不不良情绪中摆脱

出来。只有保持心平气和的状态,才能使肝气平,脾胃才得以养护。六要少睡多动。春天来了,白天渐长,黑夜缩短,减少睡眠的时间,增加活动的时。起居方面要早睡早起,遵循自然变化的规律,才能达到健运脾胃的目的。七是睡前腹部按摩能很好养护脾胃。具体方法是:仰卧床上,以肚脐为中心,用手掌在肚皮上按顺时针方向旋转按摩200次左右即可。一有利于促进消化,排除脾胃湿毒,二有助于腹部的保暖,有利睡眠质量。

另外,刘主任还给大家支一招,不用动嘴,动动腿和脚也能养护脾胃。刘主任介绍说,中医十二经中的胃经经过脚的第二趾和第三趾之间,小腿上集中了不少消化系统的穴位,管脾经、肝经的足三阴在小腿内侧,管胃经、胆经的足三阳在小腿外侧,能够健脾的足三里在膝盖下三寸的外侧。按按这些穴位,都可起到健脾胃的作用。如果穴位按摩一时掌握不了,就来最简单的脚趾锻炼。如排队等候的时候,在公交车上站立的时候,不妨双脚紧贴地面,与肩同宽,用脚趾反复练习抓地、放松,从而对脾胃经络形成松紧交替的刺激。



健康访谈

目前是惊蛰时节,天气乍暖乍寒,而人体对气温的变化是非常敏感的,尤其是娇嫩的脾胃,在春天这个温度多变的季节,更需要人们合理地调理。为此,记者特地采访了县医院主任中医师刘训峰,跟大家聊聊春季如何调养脾胃。

《黄帝内经》曰:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭,披发缓形,以便生志。”其意是,春季万物复苏,应该早睡早起,散步缓行,可以使精神愉悦,

心理趣谈

为什么容易心碎

只有直面自己的不完美,才能获得心灵的成长。为了一场演讲比赛,你精心准备了很久,最后却没有获得名次,你大哭一场,决定再也不参加任何比赛了;被心仪已久的女孩拒绝,你心灰意冷,开始怀疑自己,甚至不再相信爱情;同事无心的一句玩笑,你便觉得话中有话,对自己有看法,为此辗转反侧好几天……生活中,我们或多或少都有过这种敏感、脆弱的“心碎”时刻,人们形象地称之为“玻璃心”。为什么有些人是“易碎体质”?

专家介绍,造成“玻璃心”的原因很多,除了与生俱来的人格特质,家庭教育、成长经历、社会导向等,都会影响个人的心理素质。尤其在童年、青少年时期,有些孩子虽然在家庭中获得了良好的物质条件,却缺乏长辈的肯定,得不到精神层面的满足,不能切实感受到自己是“被爱、被关心”的。这样的孩子长大后,倾向于从外部获得安全感、归属感,很在意别人对他的看法,一点风吹草动,都会在他们心中掀起千层巨浪。在旁人看来,这就是脆弱、敏感的“玻璃心”。另外,在学校中,很多老师、家长更看重学生的成绩,只要考得好万事大吉,对其价值观塑造和心理关注较少。这种做法导致孩子进入大学,社会上患上了“空心病”,人生目标迷茫,不会自我调节情绪,受到一点挫折和批评便一蹶不振。还有,在成长过程中遭受的打击也会使人留下心理创伤,如童年时期因为相貌不佳被同龄人欺负的孩子,多年后仍然会对自己关于相貌的玩笑格外敏感。不管是因为什么原因,容易“心碎”的人总是有一些共通点:太看重自我,过度在意外界的评价,自卑又自傲,追求完美,悲观主义。

专家说,要想拯救自己的“玻璃心”,首先要学会接纳自己,认清自己。任何人都会有敏感、脆弱的时候,我们身边很多坚强、成熟的人,或许曾经历过这样一个阶段。只有直面自己的不完美,思考如何纠正它而不是回避、视而不见,才能获得心灵的成长。其次,要学会寻求他人的帮助,不要羞于启齿。感到情绪低落时,切忌闷在心里,向朋友、亲人倾诉可以有效缓解负面心理。若长期处于敏感、脆弱的状态,影响到日常生活无法改善时,就要咨询心理医生了。(来源:人民网-生命时报)

县卫生监督所

开展学校卫生综合监督检查

一线传真

本报讯(通讯员 顾月东)为切实维护全县校园卫生安全健康环境,开学伊始,县卫生监督所开展了以春季传染病防控、教学和生活环境卫生管理等工作为重点的校园卫生综合监督检查行动。

该所采取查资料、看现场、找不足等方式,重点对学校传染病防控、生活饮用水卫生、教学和生活环境、公共场所卫生等方面进行了全面细致的检查。截至目前,已对 83 所学校和托幼机构全面检查。

从检查情况发现,大部分学校在开学后及时制定并完善了校园突发公共卫生事件和传染病防控应急预案、制度,规范传染病报告时限、报告人和报告方式;落实学校晨检制度,因病缺课登记追踪制度;患传染病学生病愈返校医学证明查验制度;开展传染病、学生常见病宣传教育;建立校园饮用水卫生管理制度和应急预案;校园医务室均持有有效医疗机构执业许可证。

针对检查中发现的相关制度不完善、因病缺课登记追踪记录不完整等问题,检查组现场出具卫生监督意见书,责令相关学校限期整改,落实到位,确保学校师生身体健康。



3月5日下午,合兴卫生院公卫科卫生监督协管员到合兴小学、合兴中学,对全体师生进行食品安全、常见病等防病保健知识宣传,取得了较好的宣传效果。戴元成 刘勇 张见之 摄



足球运动是今世界上开展最广、影响最大的体育项目之一,被认为是世界第一运动。图为我县足球爱好者在港城实验小学足球场举行的足球友谊赛。杨清清 摄

养生

春季泡脚,疏发肝气

泡脚、沐泉都是我国传统的养生休闲方式。四时不同,人体的生理状态和体质特点也相应地有一定变化,应时泡脚收到的养生益处因此各有侧重。在这里,我们来看看专家如何为您解读春季泡脚的功与讲究。

初春时天气乍暖还寒,机体尚处于闭藏的状态,此时要注意“去寒就温,无泄皮肤”。也就是说,仍要注意适时保暖,保持体表温度,以免过早地开泄。一旦人体和外界环境交流的通道打开,如果遭遇“倒春寒”,寒邪就很容易经由开放的皮肤膜理入到体内。

春季通肝,随着气温上升,万物生机逐渐旺盛。人体

内的阳气升发,皮肤进一步开泄,我们的肝脏也更加活跃。《黄帝内经》认为“肝之气调且长”,意思是说肝气贵于条达舒畅。沐浴本身可以让身体处于一个温和的环境中,使得气血运行加快,协助肝气疏通和条达。春季泡脚,可加入一些有助疏肝的药物,如柴胡、薄荷、郁金、陈皮、玫瑰花等,各取20~30克左右,煎煮后倒入浴池中即可。要注意的是,泡脚是一个逐渐加强的过程,因此泡脚的水温要温而不灼,才能既起到助长肝阳的作用,又可避免人为地过早、过度开泄。(来源:人民网-生命时报)

喜忧参半的“五谷杂粮养生糊”

随着社会进步和经济的发展,人们的养生观念不断更迭,现在市面上热销的用五谷杂粮制成的养生粉,更是受到热捧。但是,对于这“五谷杂粮养生糊”,一些营养专家或一些医生并不建议大家经常吃,说是影响血糖稳定。

那作为普通大众,我们该如何来看待这个问题呢?首先,支持“五谷杂粮养生糊”者,是因为现代人粗杂粮的摄入量过低。精制米面相比粗杂粮缺少很多的膳食纤维、B族维生素以及诸多的微量元素等。所以,家庭经常吃“五谷杂粮养生糊”,从摄入营养素种类上来说,会起到积极的作用。但从另一方面来讲,直接吃煮熟的五谷杂粮,营养价值上是要高于磨成粉打成糊的。因为,打磨程度越高,膳食纤维及一些营养素损失越多,同样血糖生成指数也相对越高。

说到这里,相信大家应该可以理解那些不支持经常吃“五谷杂粮糊”的营养专家或者医生的初衷了吧。当然,这些营养专家或者医生还考虑到另一方面,那就是对于一些血糖不稳定的人群,尤其是糖尿病患者。虽然“五谷杂粮养生糊”的升糖指数(约70~80左右)要比精米面(75~88左右)低一点,但依旧会对糖尿病患者血糖状况带来较大影响。因此,对于无血糖状况问题的普通人群,用“五谷杂粮养生糊”来代替传统的白粥、精米面并不是不错的选择,而对于血糖状况不太好的人群,可以把“五谷杂粮养生糊”打磨得粗糙一些,或者直接吃未经打磨的粗杂粮。(来源:人民网-健康卫生频道)

关注老年人

初春多晒太阳身体好

初春季节,老人多晒太阳不仅可以温暖体内阳气,驱除倒春寒,还有生发、助睡眠、强壮骨骼等好处。当然,要提醒大家的是,要选对时间、选对位置,才能把太阳这味补药吃出最好的功效。

晒脚。6-10点防寒气少抽筋。“寒从脚下起”,手脚容易冰凉的人,多是阳虚体质。一天中6-10点太阳中的红外线比较强,紫外线偏弱,室内温度逐渐攀升,比较温和,适合晒足部。经过一夜的休息,老人的血液循环不畅,热量不易到达脚部,可能会引起脚趾肿胀、增加冻伤几率。起床后,要选择天气好的时候,适当露出脚部,对着太阳晒晒脚底,不但能促进血液循环,让踝关节活动自如,还能令阳光直射足部穴位,促进机体代谢功能,提升内脏器官活力。

晒腿时,每次至少晒半小时。晒时,可配合按摩小腿的足三里穴。晒头顶。10-16点补阳气生发。初春这段时间阳光最猛烈,特别是12-16点,紫外线较强,如果长时间晒太阳会给皮肤造成伤害,但头顶就不一样了,中医认为“头为诸阳之首”,是所有阳气汇聚的地方,凡五脏精华之血、六腑清阳之气,皆汇于头部,适合在中午晒。老人可以在午后到室外散步一刻钟,脱掉帽子30分钟,让阳光温暖头顶百会穴,有助通畅百脉,调补阳气。促进大脑的发育和头部骨骼成长,也有益于头发的生长。当然了,晒头顶也不必太拘拘地,可同时进行,平时天气好时到室外散步,让阳光洒满头顶。

晒后背。16-17点晒维生素D时机最佳。这个时间段是下午了,太阳要落山了,气温比较温暖,但阳光紫外线中的α光束较强,是储备维生素D的最佳时间,多晒太阳有助肠道内钙、磷的吸收。人体背脊为阳,很多经脉和穴位都在后背,傍晚晒背有助于调节脏腑气血、温暖经络。晒的时候,注意让阳光直射背部,即将后背朝向阳光即可。可将双手搓热后摩擦后背的肾腧穴(位置与肚脐平,脊背旁开1.5寸),有温肾助阳的作用。如果方便,将衣服撩起来,让阳光晒下这两个穴位,可以补充肾气。或在晒太阳时,将双手搓热后,配合按摩该部位。晒手心。24小时助睡眠。人的手掌很少被晒到,所以要特殊照顾,有很好的养生功效。手心最重要的穴位是劳宫穴(自然握拳,中指指尖所指)。按揉此穴位有清心安神的作用。晒手心方法很简单,在阳光下摊开双手朝向阳光,或者抬起双手,掌心朝向阳光即可。常晒手掌可舒缓疲劳,促进睡眠。注意,春天的时候晒太阳不论是哪个部位,最好是直射(眼睛除外),所以我们在户外要摘掉帽子和手套,尽量将皮肤暴露在外,晒背的时候可以穿薄一点,把外面的羽绒服(最厚的外套)脱了,捂是捂不出好身体的。(来源:人民网-健康时报)

小常识

学会一招让米饭更好吃

蒸米饭听上去简单,其实也有不少讲究,很多人淘米时一淘就是四五遍,连接搓洗,恨不得给大米去层皮。这种做法十分不可取,容易造成水溶性营养流失。淘米过程中不需要流水冲洗,在盆里用手搅动着清洗1-2遍,除去较为明显的灰尘,再用手轻轻搓洗一遍即可。另外,免淘米在加工时就去除了沙石和尘土,可以直接下锅。不少人煮米饭时不注意加水,导致做出来的米饭要么太软要么太硬,为了避免这种情况,正确测算加水量很重要。若蒸白米饭,米和水的比例是1:1.2-1.4,一般水高出米2-4厘米比较合适。如果是大米里加紫米、高粱或者小米等粗粮,则要适当多加水,因为粗粮很“吃水”。一般情况下,当电饭煲“跳闸”,就说明米饭已经熟了,但如果这时候打开盖子盛饭,会发现表层的米饭很稀,而锅底则紧紧粘着一层锅巴。这层锅巴不仅无法盛出来,也很难清洗。正确的做法是,当加热开关跳至保温开关之后,不要马上拔插头,让它处于保温状态5分钟,拔完插头后让米饭继续焖5分钟,这样蒸的米饭吃起来口感更好,而且还不容易粘锅。

最后,教大家一个让米饭更好吃的小妙招。在盖上锅盖前,在米饭里淋些植物油(橄榄油、大豆油都可以),滴点醋。油可使做熟的米饭油润透亮,颗粒分明,醋不但能保护维生素,还可让蒸出的米饭松软清香。(来源:人民网-生命时报)

健康饮食

惊蛰时节: 养生防病有三汤

3月5日是一年一度的惊蛰,惊蛰意为天气回暖,春雷始鸣,惊醒蛰伏于地下的冬眠动物。这个时期虽然天气转暖,但是“倒春寒”不时袭来,而且是流行性感冒高发的季节,如何调整好身体机能,抵御疾病,听听专家的意见吧。

止咳安神——百合杏仁粥

春季生发,在办公室内经常听到“咳嗽”的干咳声,晚上往往咳嗽更严重,影响休息和睡眠。建议可以喝点百合杏仁粥,百合具有补中益气、润肺止咳的功能,杏仁归肺经、脾经,有祛痰、止咳、平喘的作用。

干燥上火——白菊花泡茶

牙龈肿痛,便秘干燥,不妨喝点花茶。花茶中以菊花为好,而在菊花中以白菊花为佳。在古书中就有记载:“甘菊,取白色者,其体轻,味微苦,性气和平,至清之品。”泡冲白菊花茶,代替水来喝,可以起到疏散风热,清热解毒的作用。

预防感冒——葱白萝卜饮

惊蛰时期是流行性感冒高发期,可以熬点葱白萝卜汤喝。将葱白切成段后和萝卜片一起用大火煮开;也可以先将白粥熬好,再加入葱白焖煮一会。鼻塞、嗓子不舒服时喝一些,有预防感冒的作用。(来源:人民网-健康时报)