

今年最后一个节气来了,你准备好了吗?

大寒养生 注意“灭火”防寒

昨日大寒,一年之中的最后一个节气到来,过了大寒,将迎来新一年的节气轮回。今冬降雪少,虽有“暖冬”之态,但仍需注意防“四寒”。由于大雪、冬至、小寒期间人们运动相对减少,消耗下降,再加上吃了一冬的油腻饮食,很容易“上火”,因此中医认为,“灭火”应是大寒养生的重点。

大寒灭四“火”

心火

症状:心火过旺时主要表现为心烦急躁、口舌易糜烂生疮、舌尖红等症状;孩子可出现多动不安、好发脾气等。

应对:防“心火”要注意保持良好心态,防止情绪波动;避免长时间待在过热或过凉的环境中。同时多吃蔬菜水果,少吃辛辣之物,少喝酒;加强运动;平时要多喝水,最好是温开水,特别是老人和儿童。

肝火

症状:肝的性情最“急躁”,肝火上升时人会变得急躁易怒,出现头痛眩晕、目赤、耳鸣、面红、口苦、咽干等症状。

应对:养肝的关键在于“制怒”,不要因为一些鸡毛蒜皮的小事生闷气、发火;同时要注意休息,防止过度疲劳,避免因身体劳累而导致情绪不稳;日常生活中还要注意少吃辛辣食物,少碰烟酒等。

肺火

症状:肺在五行属金,而“火克金”,所以肺最怕火,无论温热或风寒之邪,都可能侵袭肺部,转化成肺热,出现咳嗽、咽喉干疼、吐黄痰、口干等症状。

应对:在多风干燥的寒冬季节,要保证每天喝足够的水;注意保暖的同时,室内最好每天通风;多吃蔬菜水果,少吃易上火的食物;户外活动时避免着凉。

胃火

症状:胃上火时消化道里会感觉像有一把火在烧,出现胃脘灼痛、渴喜凉饮、口臭、牙龈肿痛、口腔溃疡、大便秘结等症状。

应对:胃热多由食用辛辣之物过量或不良情绪郁积所致。注意少吃辛辣、过热食物,如火锅、辣椒、生葱、姜、蒜等;少吃高脂肪、高热量饮食,适当食用一些“清凉”食物,如用莲藕榨汁、配上蜂蜜一起服食,可润胃凉血。

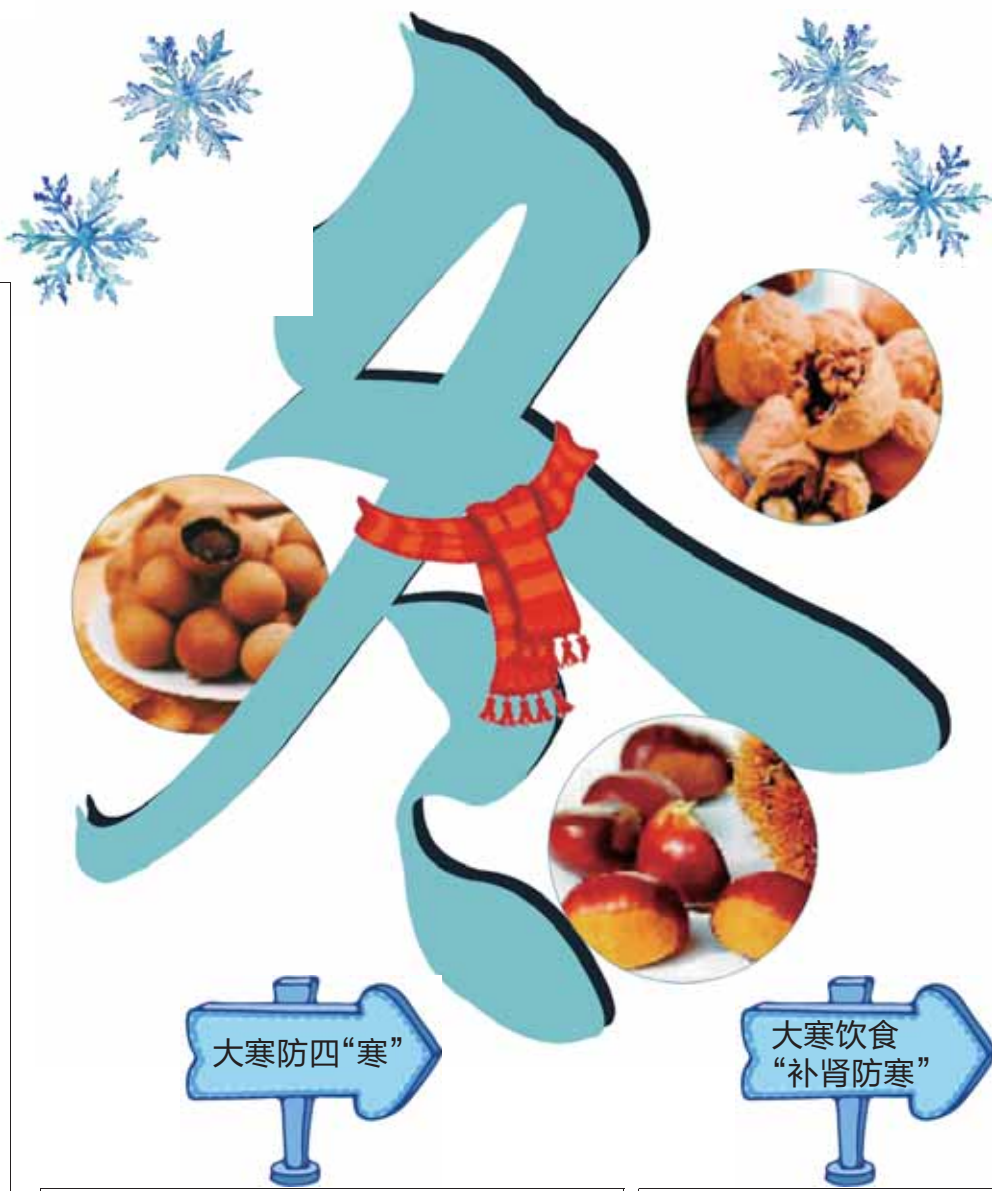
大寒节气养生之道

睡宜早。在起居上,应注意早睡晚起,保证充足的睡眠时间,以利阳气的潜藏。冬天不妨“偷点懒”,日出而作,日落而息。

动宜慢。冬藏时节,万物蛰伏,人体也应顺应自然界的特征而适当减少活动,做事一定要“慢半拍”。此时的锻炼要有节制,微微出汗就好,建议大家选择一些舒缓的运动,如慢跑、踢毽子、打拳、散步等,

达到舒展筋骨的目的即可。

心宜平。冬季白天短而夜间长,寒冷的天气、呼啸的北风常会影响人们的心情,引发失落、沮丧等情绪,甚至患上抑郁症。因此,要积极调节自己的心态,节制喜怒,多听音乐,参加娱乐活动,积极乐观地面对寒冷的天气变化。还要多晒太阳,接受“光合作用”,静心等待寒冷过后的春色。



防颈寒

颈部是人冬天最需要注意保护的部位,因为很多颈源性疾病,都是由于寒气入侵颈部而引起的。即便是在南方的冬天,也建议人们最好穿高领的衣服,或者给颈部添加一条围巾,挡住寒风,给脖子保暖。

防背寒

冬天的大多数呼吸道疾病都与背部受寒有关。中医讲背部有肺枢,如果不注意背部(尤其是上部)保暖,就会引起风寒咳嗽、哮喘、鼻炎等呼吸道疾病。此外,背部的下部若不注意保暖,易引起胃部疼痛、胃炎等疾病。

防腰寒

腰部受寒,最容易引起的就是腰椎间盘突出、腰部疼痛等疾病。脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳、畅达气血。可双手搓腰来强壮腰脊。

防足寒

俗话说“寒从足下起”,足部有许多末梢神经,如果足部受凉,会引起全身不适。建议人们一周可以泡两三次脚。

大寒饮食应以温补为主,尤其要重视“补肾防寒”。

中医认为,寒为阴邪,最寒冷的节气也是阴邪最盛的时期,从饮食养生的角度讲,要特别注意在日常饮食中多食用一些温热食物以补益身体,防御寒冷气候对人体的侵袭。民谚亦有“三九补一冬,来年无病痛”之说,说明冬季进补的重要性。

但在这个进补的时节,同时又应当遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”的原则,进食不宜生冷,也不宜太过于燥热和油腻。

饮食结构依然要合理,注意荤素搭配。过量进食热量较高的肉类食物,往往会产生内热外寒,这样温差大很容易出现感冒反复,这就是体内有热,容易招致外邪的道理,也就是“吃”出来的感冒。

所以冬日蔬菜水果依然必不可少,如大白菜、萝卜、香蕉、苹果和梨等都是不错的选择。大寒时节,除了天气寒冷,还有一大特点就是干燥,尤其北方供暖以后,因此要多饮汤汁,润燥生津。

据新华网

世卫组织发布 2019 十大健康威胁

世界卫生组织官方网站近日列出了2019年全球健康面临的十大威胁,空气污染、“疫苗犹豫”等名列其中。

世卫组织认为,在2019年面临的十大健康威胁中,空气污染是最大的环境威胁。世卫组织表示:“全世界十个人里有九个每天在呼吸受污染的空气。”空气污染物含有可渗透进呼吸系统和心血管系统的细微颗粒,会伤害肺、心脏和大脑,全球每年大约有700万人因相关疾病而死亡,其中超过九成发生在中低收入国家。

所谓“疫苗犹豫”是指,在可获得疫苗接种的情况下对接种疫苗的犹豫或拒绝,这会使得人们在预防疾病方面已取得的成果出现倒退。世卫组织说,近年来一些国家的疫苗接种情况不佳,导致一些本已有效控制的疾病发病率再度上升。

按照世卫组织的说法,疫苗是“最划算”的疾病防控方法之一,目前每年可预防200万至300万例死亡。如果全球疫苗接种覆盖率能得到进一步提高,可额外避免150万人死亡。

世卫组织列出的其他健康威胁还包括:非传染性疾病、流感大流行、脆弱和易受损的生存环境、抗生素耐药性、埃博拉等高威胁病原体、落后的基础医疗条件、登革热以及艾滋病病毒。

据新华社

专家提醒—— 鱼刺扎伤手莫大意

“要过年了,请各位亲朋好友注意防范鱼刺扎手。出现发高烧、伤口肿痛厉害等症状时,请火速到医院治疗。”因被鱼刺扎伤导致严重感染的许女士,日前在医院病床上发出这条朋友圈。

今年61岁的许女士家住武昌,1日晚在清洗鳊鱼时右手拇指被扎了一下,见伤口很小她根本没放在心上,不料2日晚11点多,她在睡梦中突发高烧,感觉全身无力,再看被扎的右手拇指已变得又红又肿。

第二天许女士前往武汉市第一医院看急诊,被收入骨科病房住院治疗。管床医生杨林根据症状诊断她得了类丹毒,一种严重的细菌感染,是被带菌的鱼刺扎伤所致。

经过一周抗感染治疗,许女士高烧已退,用药膏外敷消炎后,右手拇指也已明显消肿。“不是亲身经历,真不相信被鱼刺扎一下还能引发如此严重后果。”许女士说。

杨林介绍,类丹毒是由类丹毒杆菌引起的急性皮肤炎症,不及时就医可能全身感染,少数人可能会有发热、关节痛、多器官损害等全身症状,甚至危及生命。

病区护士长贺英介绍,2018年12月以来已陆续收治3起被鱼刺扎伤出现严重感染的病例,除了家庭主妇,还有卖鱼的老板。她提醒,年关将至,好多人开始准备年货,如不小心被鸡、鱼、虾、蟹扎到并出现红肿热痛等症状,应第一时间到医院明确诊断,尽早进行治疗。

据新华社