

立春要“捂”春养生应趁早

A 防病

B 饮食

C 心理

D 起居

立春了，养生也要适当地做一些改变。老话讲春“捂”秋“冻”，人们应顺应自然界生机勃勃之景，早睡早起，养护身体。

沈阳市中医院内科主任医师李东书表示，立春是二十四节气之首，自此节气又开始了新一轮。虽说是立春了，还是比较冷的。这个时候从预防疾病到饮食起居等方面，有很多地方都需要特别注意的。

虽然立春了，但是气温还是比较低，出门一定要注意“春捂”，不要过早地减少衣物，同时可以适当增加一些舒缓的运动，比如散步、快走、慢跑，来提高身体的免疫力。

1.早起早睡以养肝

立春过后，自然界生机勃勃，万物欣欣向荣，此时人们应顺应时节，早睡早起，规律起居。晚上 23 时前上床，早上 8 时前起床。

2.穿衣要下厚上薄

老话说“春捂秋冻不生杂病”。立春气温还未转暖，不宜过早减掉冬衣。尤其是中老年朋友，尤其要谨慎。如果过早减掉冬衣，一旦气温下降，就难以适应，会使身体抵抗力下降。

3.每天要梳头百下

立春养生，可每天梳头百下，这是很好的养生保健方法。俗话说：“春三月，每朝梳头一二百下”。春天毛孔逐渐舒展，代谢旺盛，生长迅速，春天梳头正符合这一春季养生的要求。

4.多做舒展运动

立春应适量多做舒展运动，最简单的就是伸懒腰。冬天气血循环缓慢，经常伸懒腰，可以促进身体气血运行、推陈纳新。需注意的是，伸懒腰时，要使身体尽量舒展，四肢伸直，全身肌肉都要用力。

等到天气更暖和一些，就可以增加一些户外运动，去接触大自然，如打乒乓球，经常去放风筝，既能防止视力衰老，缓解颈椎病，还能放飞心情。

5.晚上泡脚祛寒

立春后，晚上泡泡脚可以祛除一个冬天积在体内的寒气，从而助养人体生发的阳气。

泡脚要注意方法，每天泡 30 分钟左右，身体感觉温暖即可，不能图一时之快大汗淋漓，导致伤精耗气。

6.保持室内清洁

春季也要注意保持室内的卫生，经常开窗户，使室内的空气流通，尤其是小孩，体温调节和免疫功能比较差，在病毒多发期，少去人群密集的场所。

（本报综合）

焰火爆竹的安全、健康隐患不容小觑

别再劝人“趁热吃” 有些病是烫出来的

趁热吃危害大，会导致食道癌、胃癌、胃糜烂

说起燃放焰火爆竹对人体的危害有多“凶”，医生最有发言权。近日，记者在长沙各大医院采访时，很多医生表示，焰火爆竹虽能营造喜庆气氛，但背后的安全和健康隐患不容小觑。近年来，每年春节前后，长沙各大医院接诊的焰火爆竹炸伤患者有百余。同时，焰火爆竹燃放造成的噪声和空气污染，也是听力损伤和呼吸系统疾病的诱因。

●最易受伤部位：眼睛

眼科医生正月初一连续做 4 台手术

“从上午 10 时进手术室，快 12 个小时没出去了，爆炸伤手术一台接一台……焰火虽美，大家还得多注意安全！”中南大学湘雅二医院眼科医生蒋澍，对发这条朋友圈时的情景记忆犹新：2016 年正月初一 21 时 40 分，两台手术的间隙，蒋澍在手术部医生休息室发了这样一条朋友圈。当天，他和同事胡蓉一共完成了 5 台眼科手术，其中 4 台为焰火爆竹炸伤眼睛清创缝合术，从正月初一凌晨 4 时一直做到第二天凌晨 1 时许。

其中，最让人痛心的是 7 岁男孩洋洋（患者均为化名）。当天，他独自在院子里放焰火，点燃引线后，过了一会儿焰火没响。但就在他靠近察看时，焰火突然炸响，导致其左眼严重炸伤。因伤势严重，经过清创缝合手术，洋洋仍没能保住左眼视力。

“2016 年春节前 5 天，我们医院眼科一共收治了 22 名住院病人，其中 13 人被焰火爆竹炸伤，包括 3 名儿童。湘雅医院收治了 26 名眼睛被炸伤的危重症患者，术后仅 8 人能保留视力。”蒋澍告诉记者，每年春节期间情况都类似，焰火爆竹炸伤的患者占眼科住院患者七成以上。眼睛被焰火爆竹炸伤的患者伤势一般都很严重，很多病例眼球严重破裂，难免失明甚至摘除眼球。

记者从多家医院了解到，即使不是春节，因燃放焰火爆竹致伤的事例也屡见不鲜，其中炸伤眼睛的情况最为常见。长沙市第四医院眼科主任周清说，去年夏天，家住长沙岳麓区含浦镇的周爹爹参加朋友宴会时帮忙燃放焰火，已经点燃的焰火突然被风刮倒，蹲在一旁的他躲闪不及，左眼顿时血流不止，最终因伤势太重几乎失明。

●最易受伤群体：儿童

省儿童医院每年春节收治 30—50 例炸伤小孩

去年正月初八晚上，天心区暮云街道的杨爹爹带着 3 岁的孙子多多在家门口放焰火，第一个放完后，他把另一个焰火垒在这个焰火上点燃了。没想到焰火冲劲太大，被震得倒在地上四处扫射。年幼的多多躲避不及，被炸伤了后脑勺。在前往市中心医院的路上，孩子先后出现呻吟、呼吸困难、呼吸心跳减弱直至停止。到达医院后，急诊科和儿科医生全力抢救，因孩子颅脑外伤过于严重，无力回天。

“孩子好奇心重，安全意识差，是最容易因燃放焰火爆竹受伤的群体。”长沙市第四医院急诊科主任黄艳回忆，2016 年春节，120 急救车一次送来了 4 名玩鞭炮受伤的孩子。7 岁的浩浩和 3 个小伙伴玩鞭炮，他们发现有很多“哑炮”，就把火药剥出来，放入一只酒瓶内点燃。酒瓶瞬间爆炸，浩浩的眼睛受伤，其他 3 个孩子的手和面部被玻璃碎片炸伤。

湖南省儿童医院近年统计数据 displays，每年春节 7 天假期都会收治 30 至 50 名因燃放焰火爆竹受伤的小患者，其中男孩占 78.79%，女孩占 21.21%；约 90%是眼部或手部外伤，其余的炸伤了头、脚等部位。

●其他危害：影响听力和呼吸系统

鞭炮是春节期间损害听力最大元凶

“每年春节，儿科都会接诊一些听力损伤或听觉迟钝的小患者，其中大多数和爆竹噪音有关。”长沙市中心医院儿科副主任医师曾津介绍，鞭炮在燃放时所产生的噪音高达 90 分贝以上，甚至超过 100 分贝。一些地方过春节时震耳欲聋的鞭炮声连续不断，对老年人、儿童、婴幼儿的听力伤害最大，“闪光雷”“电光炮”等鞭炮产生的强大声响甚至可能造成急性爆震性耳聋、耳膜震破。

一般情况下，放鞭炮的数量越多、时间越集中、声响越大，造成耳聋的机会越多，听力的损伤程度也越严重，此外还能使人急躁、易怒。

鞭炮污染易引发呼吸系统疾病

每年春节前后，医院呼吸内科都会迎来患者就诊的高峰。“燃放焰火爆竹直接导致空气质量状况下降，同时会增加多种呼吸道疾病的发生几率。”长沙市中医医院（长沙市第八医院）呼吸内科主任蔡植表示，每年秋冬季节，呼吸内科病人增加，除与气候有关之外，春节期间燃放焰火爆竹也是原因之一。据有关实验数据显示，室外集中燃放焰火爆竹与室内吸一支烟所产生的 PM2.5 浓度相比，前者是后者的 1.5 倍。

蔡植介绍，焰火鞭炮含有硫磺、硝等成分，燃放之后空气中二氧化硫和氧化氮的含量会急剧上升，并产生颗粒烟尘，不但刺激人的呼吸道黏膜，还可携带金属颗粒物沉积在肺泡上，诱发呼吸道疾病。如果适逢无风或低气压的天气，一时无法飘散，会强烈地刺激人体呼吸系统，使人咳嗽，容易引起或诱发支气管扩张、支气管炎、肺炎等疾病。哮喘和慢阻肺的病人受影响更大。

中国人爱吃且好客，似乎在饭桌上不说“趁热吃、多吃点儿”，就不是热情的待客之道。但你知道吗，劝人“趁热吃”可是在害人哟！

日前，世界卫生组织下属的国际癌症研究机构（IARC）发布在《柳叶刀·肿瘤学》杂志上的一份研究报告显示，饮用 65℃ 以上的热饮，会增加患食道癌的风险。不仅是热饮，深受国人偏爱的火锅等炽烈热食也有同样的危害。

中国人最爱趁热吃，是食道癌大国

中国是食道癌发病大国，食道癌的发病率几乎占全球的一半，究其原因，与中国人的饮食习惯息息相关。医生解释，老百姓常说“趁热吃”，其实吃过烫的食物对食管伤害巨大。

食管内壁是一层丝绸般的薄膜，过烫的食物经过食管，会让食管反复被烧灼、刺激，导致食管增生，长期下来，容易病变为食道癌。

可令人遗憾的是，虽然我们身边的食道癌患者很多，但大多数人对于这种疾病还是没有足够了解，总想着吃热的食物、多喝热水，但却没想到过热饮食对食道的伤害。

趁热吃危害大

1. 食道癌

自吞咽开始，食物到达食管末端进入胃部，这个过程大约需要 9 秒钟。9 秒对于人体本身的“运行”来说已经相当长了！如果把超过 65℃ 的热食吞下去，这就意味着，每吃一口，食道要经过 9 秒钟被烫的梦魇。食物温度过高，会灼伤食管黏膜并使之坏死，长期下去，可使该部位癌变，导致中国食道癌高发。

2. 胃癌

除了食道癌，胃癌也是我国十大高发癌症之一，和“趁热吃”关系密切！尤其国人爱吃的火锅、麻辣烫等食物，那都不是仅仅 65℃ 了，有不少人习惯夹着滚烫的食物直接往嘴里送，一两次我们的胃还可以耐受，但长此以往就可能发展成胃炎，再不注意就不可避免地成了罹患胃癌的高危人群。

3.胃糜烂

人的口腔、食道、胃耐热温度不同：口腔部分耐热温度在 65℃至 70℃；食道黏膜耐热温度在 45℃至 50℃；胃黏膜耐热温度在 40℃。所以常常会出现入口不烫，却会把食道、胃“烫伤”的情况,造成胃炎、胃糜烂等。

食物 60℃以下吃才合适

食物上桌后，最好等一等。当食物温度降低至 60 度以下时，对食管的损伤会大大降低。

此外，经常宵夜也容易引发食道癌。白领们日常工作压力大，多在晚间与朋友小聚，晚上吃得过多，胃内不消化的食物会在入睡时返流刺激食管，引发食管炎，继而导致食道癌。

（本报综合）

BLACK 中国红茶 TEA 看中国

卧龙庄·正源小种

——创中国高质量红茶知名品牌——

电话：0734-8158896

地址：衡山区白云街碧桂园100米内

本报地址：衡阳市高新技术开发区天台路33号  邮政编码：421001  定价：每年328.00元  零售每份1.00元  广告经营许可证：衡广登字第0002号  广告中心电话：8247111  8243140  发行部电话：8223670  印刷：衡阳日报社印刷厂