

三九天养生重在补气养血

时令养生

随着三九天的到来,降雪增多,阴寒更甚。天寒地冻,最易伤阳,顾护全身,尤为重要。出门戴帽,夜晚泡脚,辨体补养,养肾防寒。

三九天防寒更要保暖

《月令七十二候集解》记载说:“十二月节,月初寒尚小,故云。月半则大矣。”

意思是说,月初进入小寒,虽说再过半个月就是大寒,但其实多数年份小寒更冷。

这是因为从冬至开始计算冬天的“九九”,小寒正好落在“三九”这个最冷的时间段内。民间常有“小寒胜大寒,常见不稀罕”的说法,三九天防寒更要保暖。

“花信风”是“应花信而来的风”,从最寒冷的小寒开始。

小寒有三种花信,第一花信是梅花,第二花信是山茶,第三花信是水仙,这三种花在小寒相继开放。

对于梅花,古今不少诗人往往把雪、梅并写。雪因梅透露出春的信息,梅因雪更显出高尚的品格。雪与梅都成了报春的使者、冬去春来的象征。

补气养血御严寒

三九天的养生要点是补气养血:一杯养生茶,10分钟艾灸,补气养血御严寒。

养生茶

【材料和做法】黄芪6克,红枣3枚,生姜1片,红糖适量,煮水代茶饮。

【宜忌】适合气血亏虚、疲乏无力、面色无华、手足不温的人群饮用;阴虚内热或阳盛实热者及糖尿病患者忌用,孕妇慎用。

艾灸

【取穴】神阙、关元、气海、三阴交。【操作】艾条悬灸,交节开始,每天10分钟,连灸3天。

每年的这段时间,早晨大多有雾气,阳气无力,阴气亢盛,雾气凝结为霜。

中医讲究人与自然相统一,此时人体内的寒湿邪气若因阳气不足而不能及时排散,便可结聚,附于筋骨、关节、孔隙,引起疼痛,这就是中医所说的“痹证”。

三九天早晨的霜,往往在太阳升起后的九点钟后才能被阳气化散掉。因此,想要化散掉人体内的痹阻,除服用汤剂外,还要注意补充阳气,如适当运动、



小寒时节养生 新华社发曹一作

多晒太阳。

谨记“四注意”和“四不吃”

四注意

早睡晚起不熬夜,以收敛阳气,让身体积蓄更多能量。

注意保暖不受凉,只有身体温暖,才能使气血顺畅,减少发病风险。

加强锻炼不过量,量力而行,适当慢跑或快走。晨练适当晚点,晚练适当早点;晨练以静为主,晚练以动为主。

适当滋补勿过量,冬季是进补的季节,可根据个人体质适当进补。

四不吃

不吃生冷食物,以免损伤阳气,要多食热粥,以提供充足的热量。

不吃辛辣食物,如辣椒、姜等,多摄入清淡食物,以免扰动阳气。

不吃寒性食物,如西瓜、螃蟹、牡蛎等,以免引起消化不良。

不吃燥热食物,宜温补,多吃山药、栗子、羊肉、鸡肉等。

健身与养食

健身——

太极拳:起势:从身体静止站立状态到两手起落为起势动作。虽然“起势”的

动作极其简单,但却是太极拳最重要的“太极式”,确定了太极拳最基本的身形和高度,无论是太极拳的静功“太极站桩”,还是太极拳的套路“二十四式太极拳”,都开端于此。

此式以意引动,缓缓运行,两臂上举下按的动作可提高对肺经和大肠经的刺激程度,增加这两条经的脉气,防治呼吸系统疾病和头面、五官病症,如头痛、面瘫及眼、鼻、咽喉、口齿、颈部及上肢桡侧的病症等。

食养——

板栗玉米鸡汤

【原料】新鲜板栗250克,鸡半只,玉米1根,生姜3片,枸杞子10克,龙眼肉10克,红枣3个,盐适量。

【做法】①新鲜板栗剥去壳和内薄皮,将鸡肉切块,洗净,玉米切段,红枣去核;②将板栗、鸡肉、玉米、红枣、龙眼肉、姜片一同放入砂锅内,加适量清水,大火煮开后转小火慢炖1.5小时,最后加枸杞煮沸5分钟左右,出锅前加适量盐调味即成。

【功效】养胃健脾、补肾强筋、益气活血。适用于脾胃虚弱所致的腹泻、便秘、恶心和肾气不足所致的腰膝酸软、小便频多等。对于高尿酸血症和痛风患者,煲汤不宜太久,大火煮开后小火煮半小

时即可。

山药番茄炖羊肉

【原料】番茄、山药各200克,羊肉500克,香菜50克,葱20克,植物油20毫升,料酒10毫升,高汤、味精、胡椒粉、盐、花椒各适量。

【做法】①番茄去皮、切滚刀块,山药去皮、切滚刀块,羊肉切条块,焯水去血;②油锅烧热,加入花椒炸香后捞出;③锅内放葱段煸炒,然后加羊肉块翻炒,烹入料酒,加高汤、盐煮沸,用小火煨炖至八成熟,加山药块炖熟,再加番茄块炖软,出锅前加味精、胡椒粉,撒香菜即成。

【功效】温肾填精、补气活血。

南瓜小米山药粥

【原料】南瓜1个(小),大米50克,小米30克,铁棍山药1根,芡实10克,去核红枣3个。

【做法】①南瓜和铁棍山药去皮洗净,切块,芡实、小米、大米洗净并用水浸泡20分钟;②将上述食材放入锅内,加适量清水,大火煮开后转中小火煮至粥成即可。

【功效】益气养胃、健脾祛湿。一般人群均可食用,尤其适合脾虚湿盛人群。

(仁卫)

天冷宜少洗澡常泡脚

漫说健康

天冷时,回家洗一个热水澡,既暖身,又能卸下一天的疲惫。不过,在医生看来,大幅降温后,最好减少洗澡频率,但可以适当泡脚。

为何天冷要少洗澡?

1.导致抗病能力下降

气温较低时,人体腠理闭合,阳气内敛收藏,如果经常洗澡,易使人体内的阳气外泄,风寒湿等外邪容易趁机侵犯人体而致病。

2.易诱发心脑血管意外

洗热水澡耗动气血,对气血本就亏虚的人来说,容易诱发心脑血管意外。

3.可能引发皮肤问题

秋冬空气干燥,皮肤分会减少,皮脂膜会变薄,过度洗澡容易损伤皮肤屏障,

导致瘙痒、抓挠,甚至影响睡眠。

当然,少洗澡不是不洗澡。出汗较少时,建议:每周2至3次,水温控制在37℃至39℃,每次不超过15至20分钟。

常泡脚三大好处不请自来

天冷时宜少洗澡,但泡脚是可以天天泡的。中医认为“寒从脚下起”,脚部是人体经络的集中地,且离心脏最远,负担最重,天冷泡脚能带来多重健康益处。

1.促进血液循环

人的双足分布着70多个穴位,有三条阳经(膀胱经、胆经、胃经)的终点,和三条阴经(肾经、肝经、脾经)的起点,泡脚相当于刺激了这六条经脉和众多穴位,帮助人体疏通经络。

适当泡脚可以改善血液循环,促进

全身血流畅通;并通过温热作用,在一定程度上使体内寒气排出。

2.调理脏腑

经常泡脚不但能解除疲劳、缓解压力,还可通过五脏六腑的反射区,促进气血运行,调节和滋养各脏腑组织功能,达到防病治病、提高机体抵御疾病能力的目的。

3.滋阴润燥

秋冬季干燥容易引起皮肤瘙痒、口干舌燥、上火等症状。泡脚在促进血液循环的同时,提高血液对皮肤的营养供给,有利于缓解体内火气,降燥滋阴。

这样泡脚更养生

1.选择木桶

泡脚不能随便拿一个盆放点水,那样是起不到养生作用的。正确的做法是,准备一个比较深的木桶,可以把整

个小腿放进去。同时,选择木桶有两点好处,一是贴近自然,二是比较容易保温。

2.掌握好时间

很多人泡脚都选择错误的做法:喜欢从水很烫泡到水全凉,甚至不停添加热水,持续泡一两个小时。其实,泡脚时间最好是15至30分钟。泡脚可以选择睡前1小时内,不建议饭后立即进行,否则可能影响消化或导致头晕。

3.水温要适宜

泡脚的水温不宜过热或过凉,最好维持在37℃至42℃。如果有条件的话,可以先将脚放入大约37℃的水中,然后加热水,逐渐变热至大约42℃,保持水温。同时,足浴时,水一般要淹过踝部,且时常搓动。

4.泡出微汗

泡脚到脚背感觉有点潮,或者额头出汗了差不多了。但要注意,千万不要出汗过多,出微汗就可以,说明经络已经上下贯通。

(江卫)

健康教育

家养犬、猫应接种兽用狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应立即冲洗、消毒伤口,并尽早注射狂犬病人免疫球蛋白(或血清或单克隆抗体)和人用狂犬病疫苗。

狂犬病是由狂犬病毒引起的急性传染病,主要由携带狂犬病毒的犬、猫等动物咬伤或抓伤所致,一旦发病,病死率达100%。

狂犬病暴露分为三级

根据接触方式和暴露程度将狂犬病暴露分为三级:

I级暴露

接触或者喂饲犬、猫等动物,或者完好的皮肤被舔舐为I级暴露;

II级暴露

裸露的皮肤被轻咬,或者无明显出血的轻微抓伤、擦伤为II级暴露;

III级暴露

单处或者多处贯穿性皮肤咬伤或者抓伤,或者破损皮肤被舔舐,或者开放性伤口、黏膜被唾液或者组织液污染,或者直接接触蝙蝠为III级暴露。

判定为I级暴露者,清洗暴露部位,无需进行医学处置。

判定为II级暴露者,应处置伤口并接种狂犬病疫苗。

确认为II级暴露且严重免疫功能低下者,或者II级暴露者其伤口位于面部且不能确定致伤动物健康状况时,按照III级暴露者处置。判定为III级暴露者,应处置伤口并注射狂犬病被动免疫制剂和接种狂犬病疫苗。如使用单克隆抗体,应按照批准剂量使用。狂犬病疫苗一定要按照程序按时、全程接种。

伤口处置越早越好

对于II级和III级暴露,彻底的伤口处理非常重要,包括对伤口内部进行彻底的冲洗、消毒以及后续的外科处置。

可以使用肥皂水(或其他弱碱性清洁剂、专业冲洗液)和一定压力的流动清水交替彻底冲洗所有咬伤和抓伤处约15分钟,然后用生理盐水将伤口洗净,最后用无菌脱脂棉将伤口处残留液吸尽,避免在伤口处残留肥皂水或者清洁剂。

较深伤口冲洗时,可用注射器或者专用冲洗设备对伤口内部进行灌注冲洗,做到全面彻底。

伤口冲洗后用碘伏消毒涂擦或消毒伤口内部;随后立即到正规医疗机构进行伤口处理、疫苗接种。

再次暴露后的处置

再次暴露发生在免疫接种过程中,应继续按照原有程序完成剩余剂次的接种;全程接种后3个月内再次暴露者一般不需要加强接种;全程接种后3个月及以上再次暴露者,应于当天和第3天各加强接种1剂次疫苗。按暴露前(后)程序完成了全程接种狂犬病疫苗者,除严重免疫功能低下者外,无需使用被动免疫制剂。

饲养者要为犬、猫接种兽用狂犬病疫苗,防止犬、猫发生狂犬病并传播给人。带犬外出时,要系犬绳,防止伤人。(晓卫)

下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第14条解读——“蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播多种疾病”,敬请关注。

让公共场所“无烟”

公共场所控烟、让公共场所“无烟”一直是众多市民甚为关注的问题。据有关机构调查,众多市民认为,为避免更多的非吸烟人士成为“二手烟”的受害者,公共场所应该“无烟”。

根据国家卫健委发布的数据,每年受到二手烟暴露而致死就有数万人。“真的很讨厌在公共场所吸烟的人!”“每天都在办公室被迫吸二手烟,说也不好说。”“公共场所禁烟这么多年,然而在餐厅‘禁止吸烟’的警示牌下吞云吐雾的现象却屡见不鲜……”网友对公共场所吸烟的陋习给予了严厉的抨击。

公共场所禁烟,不但需要有政策的规范和监管,更应该通过唤醒包括烟民在内的全社会的公民意识、维护自己与他人健康的意识,果断采取管用、实用的举措,坚决制约公共场所吸烟、坚决遏制“二手烟”乃至“三手烟”损害人们健康等不道德、不文明、不健康的行为。与此同时,还须从源头抓起,有效遏制电子烟对青少年一代的侵蚀。

公共场所禁烟,不仅是改变烟民个人吸烟习惯或者控制烟草数量等表面行为,更深层次的意义在于维系社会秩序以及人类健康、社会文明的发展和延续。因此政府有关部门和全社会都应积极开展各种活动,普及公共场所禁止吸烟等公共卫生基本常识,积极推广绿色环保的健康理念,进一步培养公民自觉维护自己和其他人健康的意识与自觉性。

控烟之路任重道远,人皆有责,社会各方应携手共建、综合治理,让公共场所“无烟”。(缪迅)



禁烟控烟 健康你我

“讲文明 树新风”公益广告

科学锻炼身体 培养健康生活方式



中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣