

春季养生应以护肝养肝为主

时令养生

春季,寓意着万物复苏,草木新生,百草萌动,同时也是护肝养肝的“黄金时期”。在四季轮回中,春属木,而人体内的五脏六腑中,肝脏亦属木。因此,“春应在肝”,肝脏在春季时其功能尤为活跃。肝不好的人,在春季往往会出现不适症状,导致肝病加重或复发,这都是季节变化对机体的一种生理反应。因此,初春养生应以养护肝脏为首要任务。

春季养肝应多吃这8种食物

1.菠菜

菠菜是一年四季各地都有的常见蔬菜,但以春季为最佳,有养肝护脾的功效。“春菠”不但营养美味,中医还认为,菠菜有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化等功效。

2.韭菜

韭菜入肝经,正适合在初春时节吃,且具有养肝明目等多种功效,适当多吃有助于舒缓肝郁。李时珍在《本草纲目》中把韭菜称为“肝之菜”,足见韭菜对肝大有裨益。

3.山楂

山楂除了能健胃消食,还有通便与护肝的功效。对于“脂肪肝”或是肥胖者来说,吃些山楂可消食去脂,是很好的保肝食品。它还是防治心血管病的理想保健食品。

4.菊花脑

菊花脑具有疏风散热、护肝明目、清热解毒的功效,大便秘结、目赤肿痛的人可适当食用。菊花脑凉拌、热炒、煮汤都

行,可以做道菊花脑鸡蛋汤。虚寒体质及经常腹泻者不宜食用。

5.红枣

红枣富含微量元素,有促进肝脏合成白蛋白的功效,并能调整免疫功能紊乱。常食红枣可治疗身体虚弱、神经衰弱、脾胃不和、消化不良、劳伤咳嗽等症状,而且红枣是个温补的食物,还可以调和气血,达到暖身的效果。

6.黑芝麻

黑芝麻不仅可以乌黑头发,还有保护肝脏的好处。可以直接炒熟吃,或者做成黑芝麻糊,用黑芝麻、桑椹各60克,大米30克,白糖10克,将大米、黑芝麻、桑椹分别洗净煮成糊状即可。此糊有补肝肾、润五脏的益处。

7.蒲公英

蒲公英既可内服也可外用。蒲公英可通肝经,去火消炎,泡茶喝可治喉咙上火等。也可以取蒲公英30克(干)浸泡、煎煮取汁,粳米100克,煮粥吃。

8.草莓

草莓所含的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质,具有明目养肝作用。还能去火、清热,如果有肝火旺盛,吃点草莓可以起到抑制作用。



春季养肝多做4个小动作

平时多做几个小动作,也可以起到养肝的作用。

- 1.轻压眼睑。肝主目,养肝首先养目。眼睛干涩,代表肝的精血不足;迎风流泪,则代表肝的收敛功能不足。闭目降气,食指轻压眼睑,揉搓到发热发胀,躁怒平息。
- 2.转动眼球。固定远方一个大型物体为目标。从左到上到右再到下再回到左,完成一个大圆圈。记住保持头部不动,就眼球动。顺时针针各10圈后,清除眼疲劳。
- 3.转动颈部。工作1小时后转动脖子,轻轻拍打颈部肌肉,缓解肌肉疲劳,改善大脑血氧供应。头脑顿时清醒很多,对神经衰弱也有一定效果。
- 4.干洗腿。两手紧抱一侧大腿根部,稍用力向下摩擦到脚踝,然后再往上到腿根,或可揉腿肚,即以两手掌夹紧一侧的小腿肚,旋转揉动。

(建诗)

儿童感染呼吸道疾病,家长如何用对药

最近,儿童呼吸道感染性疾病频发,家长们承担了居家药疗的重任,各种原因造成的服药剂量错误或自行停药等情况,可能影响孩子的身体康复。孩子感染呼吸道疾病后,在家到底该如何合理用药?

找准病原体再用药

儿童呼吸道感染的病原体可能是病毒、细菌、支原体、衣原体等单一病原体感染,也可能是混合感染,具体是哪一种或哪些病原体感染,需要根据临床表现、流行病学信息及实验室检查综合评估。

1.病毒感染

儿童上呼吸道感染最常见的病原体为病毒,如鼻病毒、副流感病毒、流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等。抗流感病毒的药物主要包括奥司他韦(口服)、玛巴洛沙韦(口服)、扎那米韦(吸入)、帕拉米韦(静脉)等。在诊断为流感病毒感染后,为了尽快阻断病情发展,减轻患儿症状,应尽早使用抗病毒药物。家长需要注意的是,如果是单纯病毒感染,抗菌药物(如头孢类、阿奇霉素、红霉素等)是无效的。

2.细菌感染

当儿童出现细菌感染时,需酌情使用抗菌药物。家长担心药物不良反应拒绝使用抗菌药物,或认为抗菌药物是万能药,都是不对的。那么,儿童呼吸道感染后使用抗菌药物时,有哪些注意事项呢?

抗菌药物为处方药,家长切勿自行使用。医生认为患儿不需要抗菌药物时,家长不要强迫医生开具处方。如患儿有药物过敏史,请家长务必告知接诊医生,最好能说出过敏药物的具体名称和生产厂家,协助医生指导用药。患儿对一种头孢过敏,并不意味着对另一种头孢一定过敏。

请按照医嘱用药,不要漏服或随意停药,这样利于保持稳定的血药浓度。用药过程中如出现皮疹、恶心、呕吐等不适,请暂时停药,并到医院就医。

抗菌药物治疗应遵循个体化原则,不要把医生为某一患儿开具的抗菌药物推荐给其他儿童使用。

3.支原体感染

大环内酯类抗菌药物为肺炎支原体感染患儿的首选治疗药物,如阿奇霉素、红霉素、克拉霉素等。对大环内酯类药物耐药的患儿,可以使用新型四环素类药物(如多西环素、米诺环素)以及喹诺酮类药物。由于四环素类药物可能导致牙齿发黄和牙釉质发育不良,故仅用于8岁以上儿童。18岁以下儿童青少年使用喹诺酮类药物需要医生严格评估适应证,并注意观察药物的毒副作用。还需要注意的是,青霉素和头孢类抗生素对肺炎支原体感染患者的治疗无效。

退烧药使用不简单

1.什么情况下需要使用退烧药

对于≥2月龄婴儿,腋温≥38.2摄氏度或因发热出现明显的不适感和情绪变化时,可以使用退烧药,包括布洛芬和对乙酰氨基酚。按照年龄,2~6月龄婴儿选择对乙酰氨基酚,6月龄及以上儿童选择对乙酰氨基酚或者布洛芬均可。

布洛芬和对乙酰氨基酚一般30分钟起效,二者的总体疗效和安全性相似。需要注意的是,要避免含解热镇痛成分的复方感冒药与布洛芬或对乙酰氨基酚同时使用,以免造成解热镇痛药过量服用,产生不良反应。

2.使用退烧药后还发热怎么办

发热是一种症状,而不是一种疾病,病因没有控制,患

儿的体温再次升高,这是正常现象,不代表解热镇痛药没有效果。家长切勿因焦虑而增加解热镇痛药的给药频次或给药剂量。儿童在发热状态下,家长应适当让其多饮温水,适量增加维生素和微量元素的摄取。可联合采用孩子能够耐受的物理降温,如使用退热贴、温水外敷和温水浴等。注意药物是否在有效期内,混悬液需摇匀后使用,给药剂量要准确。

镇咳药使用有讲究

咳嗽是清除呼吸道分泌物或吸入物质的保护性反射,不推荐常规使用镇咳药物治疗,儿童禁用成瘾性中枢性镇咳药物。当咳嗽显著影响到患儿的睡眠和饮食时,可酌情考虑使用镇咳药对症处理。

呼吸道感染时鼻塞怎么办

针对鼻塞症状,家长可以选择用生理盐水为患儿清洗鼻腔。清洗鼻腔疗效差的患儿,可以在医生的指导下短期使用鼻用减充血剂,包括羟甲唑啉(2岁以下儿童禁用)、0.05%赛洛唑啉(3岁以下儿童不推荐使用)等。鼻用减充血剂连续使用不能超过7天,否则可能引起药物性鼻炎。萎缩性鼻炎及鼻腔干燥者,禁用鼻用减充血剂。

使用中成药要注意什么

中成药需要通过辨证、辨病或辨证辨病结合起来合理使用。建议家长在咨询医生后给患儿使用,避免功能相同或成分重复的中成药联合使用,避免配伍不当。

优先选用儿童专用药,如药名中有“小儿”“儿童”“娃娃”等字样。慎用没有明确儿童用法、用量的中成药。

(王媛媛)

健康教育

在日常生活中,要正确使用安全套,减少感染艾滋病、性病的危险,防止意外怀孕。

正确使用安全套,一方面,可以避免接触感染病原体的体液,减少感染艾滋病、乙肝和大多数性传播疾病的风险;另一方面,可以阻断精子与卵子的结合,防止意外怀孕。

要选择有效期内、无破损、大小合适的安全套,掌握安全套的正确使用方法,坚持每一次性生活全程正确使用,性生活后要检查安全套有无破裂或脱落,若有破裂或脱落,要立即采取紧急避孕措施。

不要重复使用安全套,每次使用后应打结丢弃。(小卫)

下期刊登预告:

《健康教育》将在3月8日7版,刊登中国公民“健康素养”66条第60条解读——“妥善存放和正确使用农药等有毒物品,谨防儿童接触”,敬请关注。

减少感染艾滋病危险

吸烟可导致生殖和发育异常

烟草烟雾中含有多种可以影响人体生殖及发育功能的有害物质。吸烟会损伤遗传物质,对内分泌系统、输卵管功能、胎盘功能、免疫功能、孕妇及胎儿心血管系统及胎儿组织器官发育造成不良影响。有充分证据说明女性吸烟可以降低受孕几率,导致前置胎盘、胎盘早剥、胎儿生长受限、新生儿低出生体重以及婴儿猝死综合征。

此外,有证据提示,吸烟还可以导致勃起功能障碍、异位妊娠和自然流产。

有证据说明,男性吸烟可以导致勃起功能障碍。吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长,勃起功能障碍的发病风险越高。戒烟可以降低勃起功能障碍的发病风险,并改善病情。吸烟还可以导致男性精液和精子质量降低。(晓方)



禁烟控烟 健康你我

“迎风流泪”是怎么回事

在有风的日子,很多人都有过泪水汪汪、流泪不止的情况。“迎风流泪”很有可能是泪道阻塞引起,如果泪道阻塞伴随黏性分泌物,则是引起了慢性泪囊炎。

●什么是慢性泪囊炎

慢性泪囊炎为泪囊和鼻泪管的炎症,以鼻泪管阻塞、泪囊感染、溢泪、溢脓为特点,多由于鼻泪管狭窄、阻塞,泪液滞留于泪囊,细菌侵入增殖后引起的囊壁黏膜慢性炎症改变,好发人群大多为中年女性。

●主要临床表现

- 1.溢泪。溢泪是主要临床表现。内眦部结膜充血,皮肤常有湿疹。
- 2.脓性分泌物。以手指挤压泪囊部,有黏液或脓性分泌物自泪小点流出。
- 3.泪囊隆起。由于分泌物大量聚积,泪囊逐渐扩张,内眦韧带下方呈囊状隆起。
- 4.冲洗泪囊,见分泌物流出。

●危害

- 1.慢性泪囊炎是一个眼部周围的感染灶,长期排脓到眼睛、结膜囊引起结膜炎、角膜炎,易引起眼红不适、眼屎多。
- 2.眼部手术容易继发感染,特别是内眼手术,如白内障、青光眼手术,术前必须彻底治疗泪囊炎才能手术,否则术后易致眼内感染,导致眼睛失明。
- 3.有泪囊炎的患者角膜外伤后,易引起角膜溃疡导致失明。

●如何预防

- 1.保持眼部清洁卫生。不用脏手或脏手帕揉擦眼睛。积极治疗沙眼、睑缘炎等外眼部炎症,不让细菌有机可乘。
- 2.积极治疗引起鼻泪管阻塞的疾病。鼻中隔偏曲、下鼻甲肥大、慢性鼻炎或鼻息肉等。
- 3.尽早治疗。若出现迎风流泪的情况,应尽早到医院检查,找出病因,及时治疗。如果有慢性泪囊炎的情况,不要因为害怕手术而延误治疗。

●主要治疗方式

一般而言,治疗慢性泪囊炎的主要方法是手术治疗(药物治疗只能暂时缓解)。现在一般采取鼻内镜系统,通过鼻内镜“深入”不通的“堵塞点”,不仅切口更加精准,也不会

(王耀华)

健康科普

“讲文明 树新风”公益广告

食物多样搭配 树立科学健康饮食理念

中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣

