

早春养生第一方案出炉

照着做,舒舒服服过春天

喧闹的春节长假,嘴累、胃累、腿累、心累,健康大大透支,一年之计在于春,从现在开始要健康再做事。记者邀请了几位专家,为大家推荐了一套早春养生方案,都是简单易行的方法,有知有行,行动起来,健康长寿不是梦。

早春第一补:无论男女用乌鸡白凤丸

顺四时为养生的第一条,中医专家建议,顺四时则生,逆四时则亡。

顺四时,就是按照春生、夏长、秋收、冬藏来调整自己的生活。春气与肝气相通,春天来时,气血从内向外走,主要功能在肝。

有些人一到春天会发现,前些日子睡得好,现在突然睡不着了。樊教授说,这就是因为春天的时候气血是从内脏向外走了,人的阳气白天行于外,晚上归于内,归于肝。人睡着时阳气回去了,如果肝气非常充盈,阴阳调和就能睡着。如果肝气不足,阳气回不去,就会老睁着眼睛睡不着。

所以,早春第一补,重在补肝。樊正伦建议,春天无论男人或是女人,少吃点乌鸡白凤丸,“那是一个非常好的方子,起码经过上百年的实践。”他说。

吃乌鸡白凤丸,不少男人可能会心里犯

嘀咕,那是妇科圣药为什么让我们吃?对此,樊教授说,其实不是的,乌鸡白凤丸可以补气血,女人以血为主,所以使用乌鸡白凤丸多一些,而男人春天时也容易肝阴不足,同样会出现疲劳的状况,也是可以吃点乌鸡白凤丸来补肝的。

早春第一吃:一寸黄豆芽营养最给力

说到早春第一吃,中国保健协会食品营养与安全专业委员会会长孙树侠推荐了黄豆芽。他说,黄豆芽的微量元素含量优于绿豆芽和其它芽类蔬菜,可谓是早春第一菜了。

黄豆芽位居“活体蔬菜”之冠。典籍中,黄豆芽列为益寿食物的第一名,而绿豆芽则位居第六。李时珍在《本草纲目》里这样描述:唯此豆芽白美独异,食后清心养身,具有“解酒毒、热毒、利三焦”之功。

孙树侠建议最好自己发豆芽,这样可以掌握好“火候”,因为豆芽并不是越大越好,“一寸左右长最佳。”他说,这个时候是豆芽营养最饱满的时候,其微量元素含量,要超过它的“兄弟”芽菜绿豆芽,以及其它的芽类蔬菜。

黄豆芽的胡萝卜素比黄豆要增加1-2倍,维生素B2可增加2-4倍,而维生素B12

竟是大豆的10倍左右。除此之外,还有丰富的维生素E,黄豆种子中不含维生素C,而芽苗中却含有大量的维生素C,每百克豆芽含维生素C20~30毫克。氨基酸和矿物质的含量,也通过发芽释放出来。

特别是对于正在生长发育的孩子,早春这个时候,蔬菜品种还不多,多补充些豆芽,可以提供丰富的营养,尤其成倍增加的叶酸、核黄素等物质正是孩子成长所必需的。而对于成年人,多吃些黄豆芽也可减少体内酸性物质的堆积,有助于消除身体疲劳,喝豆浆会产生腹胀的人,也更适合吃黄豆芽。

早春第一动:做个走班族轻松易控制

过完春节,你仔细瞅瞅会发现,健身房基本上是空的,在马路上卯足劲蹬自行车的人也很少,更多的是孩子成长所必需的。而对于成年人,多吃些黄豆芽也可减少体内酸性物质的堆积,有助于消除身体疲劳,喝豆浆会产生腹胀的人,也更适合吃黄豆芽。

早春的这个时候,天气还比较寒冷,运动方式最好还是选择“轻缓娱乐型”的,这种运动最合适。不剧烈,容易控制,比较轻松和愉快,也能达到健身的目的。

赵纪生说,身边的朋友,在早春的这段时间里,很多人都选择了走着去上班,到单

位的时候,正好微微出汗,刚刚好。

走路时一些细节也要注意,要走得稍微快一点,如果不喘气,运动强度就是正好。有些人觉得衣服增减不好控制,这个时候,围巾和帽子就能派上用场了,戴上和脱掉都很方便,比解开衣服要安全很多。

早春第一乐:屋里发发呆大脑静下来

要说这早春第一乐,其实就是换个好心情。北京电视台《养生堂》特约专家沈雁英建议,发发呆。

喧闹的春节长假,身心俱疲,当生活回归正轨后,首先冲的就是让脑子安静下来,让自己发发呆,半小时就能让你重整心情。

沈雁英还推荐,每天在屋里发发呆后,最好再到室外晒晒太阳。有一年的春节,她去了普吉岛,放眼望去,黄头发,白皮肤的纯老外都躺在沙滩上晒太阳;而黑头发,黄皮肤的中国人都是打着伞,戴着遮阳帽,哪凉快在哪坐着。其实,阳光可以补钙,杀菌,还可以抚平人的焦虑。

如果说,发呆是清理心灵垃圾,那么晒太阳就是给心灵补钙,充电。早春第一乐,就是要发发呆,晒晒太阳。

(据人民网)

开学季,这些传染病需预防

开学季,学生们回到校园后处于人口密集的环境,专家提醒家长和学生在当谨防流行性感冒、麻疹、水痘、手足口病等传染病“抱团”来袭。

1. 流行性感冒。流感病人作为传染源,主要在人多拥挤的密闭环境中经空气或飞沫传播,亦可通过直接接触病人的分泌物而传播。患病时出现发热、头痛、肌痛、乏力、鼻炎、咽喉和咳嗽症状,还可出现肠胃不适。

学校防控要点:落实学生晨检、因病缺勤因病追查与登记制度,如出现发热、咳嗽或咽痛等流感症状及早离岗离校居家休息。儿童和体弱多病者可及早接种疫苗。

2. 手足口病。手足口病病人和隐性感染者均为传染源,主要通过消化道、呼吸道和密切接触等途径传播。主要症状表现为手、足、口腔等部位的斑丘疹、疱疹,少数重症病例可出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等。多发生于学龄前儿童,尤以3岁以下年龄组发病率最高。

托幼机构防控要点:落实学生晨检、因病缺勤因病追查与登记制度;落实环境(含公共场合、校车等)及物品清洁消毒工作,一旦出现问题,及早早隔离。聚集性疫情要及时发现和报告,并按要求规范实施停课、物品消毒等防控措施。

3. 麻疹。麻疹,是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,麻疹病毒是唯一一种病毒,可经飞沫或接触感染者的鼻分泌物传播,其传染性很强。典型的麻疹首先表现为发热,体温达39~40℃,可伴有流涕、喷嚏、咳嗽、流泪、畏光、眼结膜炎等症状。约90%以上患者口腔可出现麻疹黏膜斑(科氏斑),即位于双侧第二磨牙对面的颊黏膜上,为直径约0.5~1.0mm的灰白色小点,周围有红晕,于发疹后的第二天逐渐消失,可留有暗红色小点,是麻疹早期具有的特征性体征。

学校防控要点:落实学生晨检、因病缺勤因病追查与登记制度、消毒制度。一旦出现问题,及早早隔离。

4. 水痘。水痘是由水痘带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。传染性很强。传播途径主要是呼吸道飞沫、直接或间接接触传染。患病初期有发热、头痛、全身倦怠等前驱症状,在发病24小时内出现皮疹,皮疹分布呈向心性,即躯干、头部较多,四肢处较少。大部分情况下,病人症状都是轻微的,可不治而愈。

学校防控要点:落实学生晨检、因病缺勤因病追查与登记制度、消毒制度。一旦出现问题,及早早隔离。

预防要点

1. 养成勤洗手、不随地吐痰、不随意丢弃垃圾或鼻涕使用过的纸巾等良好个人卫生习惯。
2. 避免与他人共用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品。
3. 注意室内环境卫生和室内空气流通,如周围有呼吸道传染病流行时,应增加通风换气的次数,开窗时要避免穿堂风,注意保暖。衣服、被褥要经常在阳光下暴晒。
4. 均衡饮食,充足睡眠休息,加强锻炼,注意防寒保暖,增强体质。
5. 尽量少去人口密集的公共场所。
6. 避免接触猫狗、禽鸟、鼠类及其粪便及排泄物,一旦接触,一定要洗手。
7. 必要时配合当地卫生部门采取疫苗接种(如儿童和体弱多病者可到当地疾控中心或预防接种门诊接种流感疫苗),增强免疫力,实现科学预防。

(据人民网)

看季节健康饮茶

一般认为,绿茶是凉性的,红茶是温性的,乌龙茶则介于红绿茶之间,性平。

春季,万物复苏,人体阳气回升,易春乏,饮一杯香气馥郁的花茶或绿茶,既可以去郁理气,又可以让人精神焕发。

夏季,天气炎热,饮一杯清润碧叶的绿茶,可给人以清凉之感,既可以降温消暑,又可让人静心安神。

秋季,秋高气爽,天气干燥,饮一杯性平的乌龙茶,不寒不热,既可以清除夏天的余热,又能恢复津液,还能让人心静肉饱,安稳。秋季也适合饮用新上市的花茶。

冬季,天气寒冷,饮一杯热气腾腾的温性红茶,既可以生热暖胃,又可以温暖人的心灵。冬季也适合饮用普洱茶。

(据《农民日报》)



快乐体育 健康成长

2月25日下午,竹山县丰镇镇洋小学运动场,体育教育专业毕业的青年教师夏良正在给该校四(2)班学生上体育课。

今春开学以来,该校通过加强师资队伍建设和开展“阳光体育”和体育竞赛活动,综合素质、开展“阳光体育”和体育竞赛活动,传统体育项目进课堂、完善体育场地设施建设等多项措施,推动学校体育教育展发展。

特约记者朱双双 通讯员陈小平 摄



讲文明树新风公益广告

热爱祖国 热爱家园
 积极进步 健康向上
 团结友爱 文明礼貌



十堰日报社宣