



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

春季养生防病 多吃这些

春季养生防病应多吃辛温发散食物,可选以下食材:

春芽:春日食春芽。春天里的植物生发出鲜绿的嫩芽,可以食用的春芽有很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、茼蒿等。

韭菜:春韭为韭菜中的佼佼者,味道尤为鲜美。其根白如玉,叶绿似翠,清香馥郁。春韭吃法多样,既可佐肉、蛋、虾、墨鱼等,又可做包子、水饺的馅料。

春笋:春笋笋体肥厚,美味爽口,营养丰富,具有清热化痰、益气和胃、治消渴、利水道、利膈爽胃等功效。

樱桃:春食樱桃可发汗、益气、祛风及透疹。但需注意的是,樱桃属火,不可多食,身体阴虚火旺应忌食或少食。

菠菜:春季上市的菠菜,对解毒、防春燥颇有好处。

预防传染病 春“捂”有诀窍



在经历了一整个冬天的蛰伏后,随着天气回暖,万物开始复苏和生长,自然界的生机勃勃也吸引着“猫冬”的人们,开启一场共同的春游。然而,春天是个乍暖还寒的季节,忽高忽低的气温、随时刮起的大风、一同苏醒的病菌,让传染病在春季高发。春季传染病有哪些?如何预防?怎样才能享受自然馈赠的同时保护好自己?一起来看专家怎么说。 ■ 蔡富根/整理

发烧

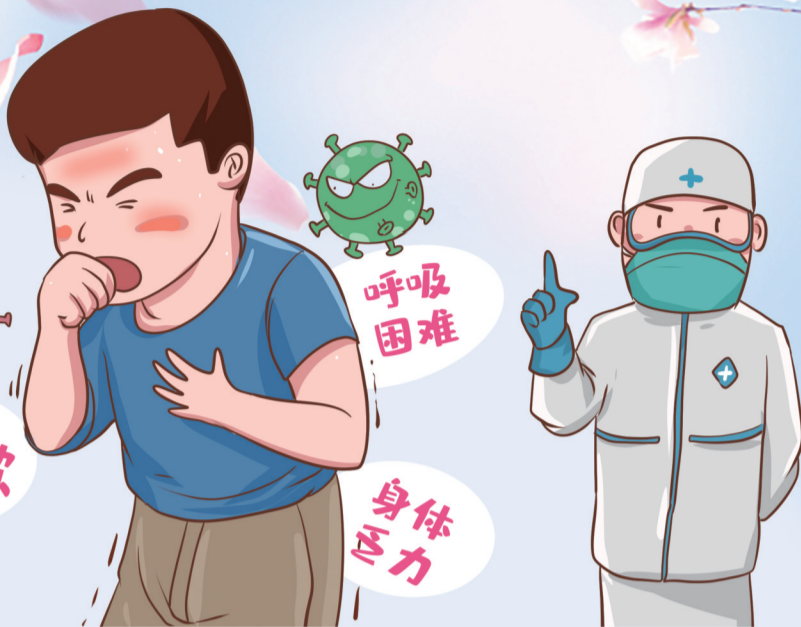


咳嗽



呼吸困难

身体乏力



春季高发的传染病有哪些? 三大传播途径需注意

在春季高发的传染病类型很多,主要分为呼吸道传染病、消化道传染病、皮肤接触传染病三大类。

1.呼吸道传染病:流感、结核病、麻疹、风疹、流脑、流行性腮腺炎、非典型肺炎等都属于呼吸道传染病,主要通过飞沫传播,直接或间接接触也可能造成传染,在人员聚集的场所,如商场、学校等容易中招。因此,需要做好防护措施,坚持戴口罩和个人消毒,并注意口罩的替换,口罩一旦变潮湿就会失去防护作用,同时尽量少去人多的地方,避免聚集。

2.消化道传染病:肝炎、细菌性痢疾、阿米巴痢疾、伤寒、副伤寒、霍乱、副霍乱、脊髓灰质炎(小儿麻痹症)、细菌性食物中毒、柯萨奇病毒、埃可病毒等肠道病毒感染,以及各种肠道寄生虫病,如蛔虫病、绦虫病、蛲虫病、姜片虫病等,这些消化道传染病在春季较为常见。

消化道传染病主要通过口粪传播,传染病患者或病菌携带者的粪便、呕吐物是感染源,喝了被污染的水、吃了不洁净的食物、没有做好手部消毒和餐具消毒等就有可能被传染。小心“病从口入”、做好消毒、从正规渠道购买食材、保证洁净饮食是重要的预防手段。

3.皮肤接触传染病:人禽流感、疟疾、流行性乙型脑炎、流行性出血热、疥疮、狂犬病、鼠疫、血吸虫病等是春季常见的媒介传染病(皮肤接触传染病)。媒介传染病包括虫媒传染病,即以吸血节肢动物(昆虫)为媒介的传染病和动物媒介传染病,即由野生动物或饲养动物作为疾病的传染源而传播的传染病。

预防媒介传染病需注意个人卫生习惯,勤洗澡、换衣、晾晒被褥,避免裸露皮肤或伤口直接接触可能含有病原体的排泄物、污染物品及“疫水”等。如果家中有患者,需早隔离、早报告、早治疗,不要进行直接接触,注意环境卫生,切断传播途径。在饮食卫生方面,注意不吃生的或半熟的鸡蛋、肉类等食品。

防止在倒春寒的突袭下着凉 身体这些部位吹不得

俗话说“春捂秋冻”,为了防止在倒春寒的突袭下着凉,春季不能太快脱去冬衣。

1.头面部:头部穴位多达100余个,是人体穴位最密集的部位,也是经络气血汇集最盛的地方。因此,在气温忽高忽低、风又大的冬春换季之时,必须做好头面部的防风与保暖才能保证人体不受风寒的侵袭。另外,戴好口罩不仅能够切断通过飞沫传播的传染源,还能起到一定的保暖作用,对于花粉过敏的人群来说,还能有效地避免过敏性鼻炎的发作。

2.颈肩部:很多人尤其是年轻人不注意颈肩部保暖,为了美丽早早就摘掉了围巾、脱掉了毛衣,让本就怕冷的颈肩部暴露在风中。颈部前有甲状腺、咽喉,后有风池穴、风府穴、大椎穴,肩部有肩井穴、膏肓穴、天宗穴等,都是比较脆弱、怕风寒的地方,受风寒易患病,颈椎病、肩周炎春季易发,与颈肩部受风受凉有一定的关系。

除了做好保暖,颈肩部的穴位也对人体健康大有作用,如从小做眼保健操时常常按摩的风池穴,是人体内积蓄风邪之所,按摩能起到祛风散寒的作用,缓解风寒引起的头痛等病症;再比如位于第七颈椎棘突下凹陷处、与肩齐平的大椎穴被称作“阳中之阳”,针灸、按摩、拔罐等作用于此能提升人体阳气,起到抵御风寒的作用。

3.躯干:这就是大家普遍理解的“春捂”了,冬衣要慢慢地脱掉,为抵御倒春寒的来袭,出门尤其是到户外活动时,最好多带一件能够挡风的外套。但需要注意的是,春捂也不是一味地多穿,而是根据气温的升降、起风与否来做衣帽的增减,捂出汗则是过犹不及,也容易受到风邪的侵袭。

4.脚部:在中医看来,常容易被大家忽略的脚部被称为“人体的第二心脏”,脚部有丰富的经络和穴位,与五脏六腑相关联,对人体健康起着极大的作用。在春季仍需做好脚部的保暖,每晚睡前可用温水泡脚,促进脚部的血液循环,按摩涌泉穴及脚面可通气血。

预防传染病,老人儿童格外注意 多方面增强抵抗力

预防春季传染病,老人、儿童、慢性病患者、亚健康状态的年轻人等都是易患人群,都需格外注意,而增强抵抗力是绕不开的话题。到了春天,在饮食、起居、运动等日常生活的方方面面,该怎么做才能让身体更强健?

在饮食方面,可多吃些帮助人体顺应春季生发之气的芽类食物,但要注意小心食物中毒和过敏问题。尝鲜要谨慎,在春游踏青时不要随便吃野菜野果,往年有不少患者在“咬春”时吃香椿芽出现过敏症状。

在起居和运动方面,《黄帝内经》中讲“春三月”应“夜卧早起”“广步于庭”。比起冬天,开春之后可以稍晚一点睡觉,但不能熬夜,作息紊乱会降低人体抵抗力,规律生活是健康的基础。在春季,可以早一点起床,五六点天亮了就可以起来到院子里活动一下筋骨。春天万物复苏、阳气升发,晨练可以很好地帮助身体舒展,让人体中的阳气随自然界一起升发,以达到增强体质、提升抗病能力的目的。

在情绪方面,需保持一个轻松、平稳、愉悦的状态。从五行来看,春季属木,肝亦属木,春季容易肝火旺。多做一些户外的有氧运动,欣赏自然美景,也能使心情舒畅。

在居室环境方面,应注意室内多通风,可以减少春困的发生,让人更加精神饱满。但要室温保持在24℃左右,小心着凉,在每天上午9点后、阳光正好的时候通风半小时为佳。

来源:《健康时报》《生命时报》《北京晚报》
指导专家:中国中医科学院广安门医院
内分泌科主任医师 倪青

