

今日高邮微信
高邮日报手机报在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

小寒至,极冷天气的养生要点有哪些?

别看“小寒”有小字,但却以小胜大,可比大寒冷!到了小寒节气,南北都经历着寒和湿两大阴邪,阴风、冷雨、雪或者雨夹雪很平常。低温天气会消耗人体更多的阳气,因此,小寒养生勿忘护阳!

小寒起居·多睡一小时

小寒进入了一年中寒冷的日子,自然界中的阳气处于一种封藏的状态,人也要符合自然的规律,不要扰动阳气,尽量早睡早起,以待阳光。尤其是冬属阴,昼短夜长,阳气不足,人容易生病,每天多睡一小时,对人体健康十分有益。

小寒着装·外出戴帽

平时就手脚冰冷的人,小寒时节可能会觉得更冰冷。在寒冷时,如果只是穿得很暖而不戴帽子,体热会迅速从头部散去。所以说,平时怕冷的人,外出最好戴一顶帽子,即使是单帽也有很好的御寒效果。另外,很多人认为衣服穿得越厚越暖和,其实不然,因为衣服的保暖性与衣服内空气层的厚度有关,衣服太厚且紧贴身体,空气层厚度为零,反而保暖性降低。因此着装应选用分量轻、蓬松、保暖性强的羊毛、丝棉、羽绒等制品。

小寒保健·注意引补

小寒时节是冬季进补的最佳时节,但进补不要冒进,需要给肠胃一个适应的过程,所以要做好引补。什么是引补呢?就是先把脾胃功能调好,这样可以避免因进补不耐受而对身体造成伤害。引补的方法也很简单,平时可吃些健脾开胃的药物,如党参、太子参、炒薏苡仁、山药、莲子、砂仁等调整脾胃功能。再根据自身的健康条件,适当服食一些精肉如牛肉、羊肉、鸡肉以及人参、蜂王浆、牛奶、鸡蛋、豆浆、红枣、桂圆肉等进补。若进补后无明显肠胃不适症状,则引补成功。

小寒饮食·少咸多苦

《四时调摄笈》里说:“冬月肾水味咸,恐水克火,故宜养心。”意思是说,若咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱。所以,小寒节气应少食咸味、多食苦味,以助心阳,这样就能抵御过亢的肾水,适合的食物包括芹菜、莴笋、生菜、橘子等。

小寒出行·必待日光

晒太阳是很好的生阳方法,不仅可以驱走寒气,还能预防骨质疏松,减少抑郁。晒太阳时,建议掌心张开朝向太阳,配合散步或深呼吸,时长控制在半小时到一小时。由于夜里的阴冷很容易伤人,所以大家在小寒节气要尽量避免夜里出行,如果非要出门的话,出门之前喝点热汤。并在临睡前用热水泡脚或者加点艾叶,湿气重的可以加点花椒,先煮再泡,助阳效果会更好。

小寒运动·注重藏精

小寒养生,人应顺从自然规律进行冬藏,可以通过适当减少剧烈运动,避免大汗淋漓的形式来藏,也可以通过早睡来潜藏阳气。而严冬之时适当减少房事次数,也是养藏肾精的一种方式。更重要的是,我们要学会“藏神”,降低欲望,勿争强好胜,避免过度亢奋,努力不懈,顺势而为。此外,中医认为,动则生阳。平时大家可根据自身情况选择健走、跳绳、做操等运动以助生阳气。需要注意的是,运动前要进行充分热身,从低强度慢慢开始。运动后不要立刻休息,慢慢减少运动强度。对于一些体质偏弱或者年龄较大的人来说,可进行室外散步。

大雪节气过后,雨雪天气增多,气温显著下降,不少人会使用取暖设备取暖。如果取暖设备使用不当,可能会增加烫伤的发生风险。

普通烧烫伤一般是接触高温气体、明火、开水等造成的创伤,容易让人察觉和躲避。低温烫伤指皮肤长时间接触低温热源(通常是44℃~50℃)造成的烫伤。与开水、明火引起的烧烫伤不同,低温烫伤由于温度不高带来的疼痛感较轻,不容易被察觉。当出现明显症状时,损伤可能已经达到真皮深层,甚至导致皮下组织坏死。

低温烫伤一般有两个条件,一是低温热源,二是接触时间长。暖水袋、暖贴、电热毯等取暖设备,大多是通过持续发热让人体感觉到温暖。人们使用这些取暖设备时,如果持续时间过长,就容易发生低温烫伤。因此,人们使用取暖设备时,要掌握科学的使用方法。

防热水袋烫伤。热水袋内不要灌入沸水,一般以50℃~60℃为宜;不要灌得太满,灌装70%左右的热开水即可;装水后应拧紧盖口,并检查有无泄露,防止热水流出烫伤;使用热水袋时,可用毛巾包裹,避免直接接触、长时间接触。

防电暖器烫伤。使用电暖器时,应以身体感觉到温暖为宜,一般建议电暖器距离身体1米左右。同时,要经常变换电暖器的位置,避免长时间照射单一部位。如果感觉皮肤发热发烫,说明电暖器温度过高或距离过近,存在被烫伤的风险。

防暖贴烫伤。有的人到寒冷的室外时,会在身上贴几个暖贴取暖。建议人们使用暖贴时选择安全有保障的产品,并按照说明书操作;不要直接贴在皮肤上,应贴在衣物上;避免身体同一位置长时间使用,防止局部温度过高;不要在睡觉时使用。

如果发生低温烫伤,应立即离开热源,并根据损伤程度进行正确处理。

低温烫伤可分为轻度烫伤、中度烫伤和重度烫伤。轻度烫伤主要表现为轻微红肿、发痒和疼痛,仅损伤皮肤表层。轻度烫伤的处理相对简单。发生烫伤后应及时用冷水冲洗或冰袋冷敷烫伤处(一般建议15~30分钟),随后在患处涂抹烫伤药膏或抗炎药膏。

中度烫伤可及皮肤深层,除皮肤红肿和疼痛症状外,还会出现水疱。如果水疱较小,可让其自行吸收。如果水疱较大,应及时就医,让医生使用专业器材将水疱中的疱液抽出。烫伤后要尽量避免水疱破裂,防止引发感染。

重度烫伤及皮肤全层、皮下、肌肉、骨骼,主要表现为创面苍白、焦黄,甚至焦黑。发生重度烫伤后,应第一时间用冷水冲洗,并及时送医治疗,不要自行处理伤情。

取暖当心低温烫伤



身心健康

视力检查与验光:孩子眼睛健康的双重保障

什么是视力检查?什么是验光?

首先需要明确,视力检查和验光是两个不同的检查。视力检查就是大家都很熟悉的看视力表指上下左右,在幼儿园和学校都会做定期的视力检查来筛查孩子的视力情况。如果孩子视力检查中没有达到标准参考值,就应该到医院去做进一步检查,包括验光。

验光分为电脑验光和主觉验光,使用特殊的仪器来进行,能够了解眼睛的屈光

状态,包括近视、远视和散光度数。主觉验光可以了解矫正视力,也就是戴镜后的最佳视力。

一般来说,100度近视大约对应0.5裸眼视力,200度近视大约对应0.2裸眼视力。但是每个人情况都有可能不一样,只是做个参考。再强调一遍:近视度数如何,需要验光才能知道。

学龄前儿童多久做一次视力检查

理想状态下,正常出生的宝宝在6月

龄的时候应该到医院进行屈光筛查。如果宝宝屈光状态正常,可以每隔6~12个月做定期检查。

早产儿、低出生体重儿应警惕由于视网膜发育不全导致的视网膜病变,所以应该在出生后6个月进行屈光筛查,按照要求及时进行眼底病变筛查和追踪。

3~4岁时,小朋友要学会辨认视力表,每6~12个月定期检查视力和屈光度。家长要把孩子的验光结果和视力检查单保存好,帮助医生建立孩子专属的屈光发育档案,这对于尽早发现近视、弱视等问题尤为重要。

嗓子疼了这么喝,轻松缓解不焦虑

代茶饮

1.胖大海茶

食材:胖大海10克,生甘草10克。
做法:将胖大海、生甘草放入杯内,用开水冲泡10分钟,凉温后代茶饮。

功效:清热利咽,解毒。

2.桔甘茶

材料:桔梗10克,生甘草10克。
做法:将桔梗与生甘草放入杯内,用开水冲泡10分钟,凉温后代茶饮。

功效:清热利咽,解毒宣肺。

3.百参润喉茶

材料:百合10克,沙参10克,薄荷3

克,绿茶5克。

做法:将百合、沙参、绿茶放入煮茶壶中,煮沸2分钟后加入薄荷,代茶饮。

功效:滋阴,利咽,止咳。

厨房里的小药材

1.罗汉雪梨汤

材料:罗汉果1个,雪梨1个。
做法:将雪梨去皮、核,切成碎块;罗汉果洗净,共同放入锅中,加1升水,煮沸后转小火再煮30分钟即可,每日饮用1次。

作用:罗汉果味甘,性凉,具有清热润肺、利咽开音、滑肠通便的功效;雪梨药用时有润肺、凉心、消痰、降火、解毒功效。罗汉果与雪梨同煮具有清热滋阴、润喉去火的作用,适用于咽痛、咽干、音哑、咽喉部异物感、咳痰不爽等。

2.橄榄酸梅汤

材料:鲜橄榄60克,酸梅10克,白糖适量。

做法:将鲜橄榄、酸梅稍捣烂,放入砂锅中,加清水3碗置火上,煎成1碗,去渣加白糖调味即可,每日饮用2次。

作用:橄榄味甘、酸,性平,入脾、胃、肺经,有清热解毒、利咽化痰、生津止渴、除烦醒酒之功,适用于咽喉肿痛、烦渴、咳嗽痰血等;酸梅生津止渴。橄榄与酸梅同煮有清热解毒、生津止渴的效果。

3.鱼腥草炖鲜梨

材料:鱼腥草50克,鲜梨250克,冰糖适量。

做法:鱼腥草加水适量,煎煮取汁。将鲜梨洗净,切成块,与冰糖一同加入药汁中,小火煮至梨块酥烂即可。吃梨,喝汁。

作用:鱼腥草味辛,性微寒,入肺经,有清热解毒、排脓利尿之功,与鲜梨同用,共奏清肺泄热、润燥利咽之效。

一早一晚总咳嗽?问题可能在这里

睡下、醒来的这两个时间段会咳上一会儿,起床一段时间就不怎么咳了。其实,这是一个判断是否有鼻部疾病的重要依据,因为这样的咳嗽,是由鼻后滴漏综合征导致的。

鼻涕会和唾液混合,然后流到嗓子里被咽下去,这个过程每时每刻都在进行。但是鼻炎、鼻窦炎的患者鼻涕比较多,所以当睡觉或晨起体位改变时,头一仰,分泌物就顺着鼻腔往后倒流了,咽喉部被刺激感到不适,自然就会引起咳嗽。这就是鼻后滴漏综合征。

鼻后滴漏综合征引起的咳嗽,最显著的特点是伴有鼻部症状,比如鼻塞、鼻痒、流涕、嗅觉失灵、连续性打喷嚏等。由于总是有分泌物刺激咽部,导致咽部不适,喉部发痒,所以总是会清嗓子,可能还会有些痰。

咳嗽会随体位变化发作或加重,大部分是早晨起床或躺下睡觉时,白天正常活动的情况下,很少咳嗽。晚上睡觉也经常会出现呼吸声重,甚至出现睡眠打鼾、张口呼吸的情况。

鼻后滴漏综合征本身就提示着鼻部疾病没有完全痊愈,关键要治疗鼻部疾病,从根本上解决导致鼻涕过多的原因,而不是盲目止咳化痰。

洗鼻可以减少鼻部分泌物产生,如果不能接受洗鼻或是身体状况不支持洗鼻的患者,也可以用湿的热毛巾敷在鼻子根部,或者在充满水蒸气的温暖浴室中待5~10分钟,也可以起到湿润鼻黏膜、减轻鼻黏膜充血、缓解鼻塞、通窍止涕的效果。

睡觉时可以用枕头适当垫高后背和头部15度左右,使鼻腔分泌物流通更顺畅。注意不要只抬高头部,条件允许的话可以将床头稍微垫高一些。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。