

高邮市民文明行为10条

- 1.公共场所讲修养,不吸烟、不插队、不抢座、不大声喧哗、不说脏话。
- 2.安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
- 3.净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
- 4.文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒。
- 5.商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
- 6.爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
- 7.爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道、不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不无绳遛狗、不让宠物随地便溺。
- 8.保护绿化讲责任,不践踏花草、不损坏树木。
- 9.理性上网讲道德,不造谣、不传谣、不造谣、不诋毁中伤他人。
- 10.观光旅游讲风尚,不乱涂乱画、不乱扔杂物、不损坏文物。

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>

大雪养生“三字经”

大雪,大者,盛也。《月令七十二候集解》云:“大雪,十一月节,至此而雪盛也。”大雪标志着仲冬时节正式开始,到了这个时段,雪往往下得大、范围也广,故名大雪。小雪与大雪,最大的区别在于:小雪时,雪随下随融;大雪时,雪随下随积。所以大雪节气,不是降雪多了,而是有了积雪。

大雪时节,万物潜藏,养生也要顺应自然规律。中医上素有“春夏养阳,秋冬养阴”之说,所以从中医养生的角度出发,大雪节气正是进补调的大好时机。让我们一起来看看大雪养生的“三字经”。

藏阳气:大雪节气不宜做过于剧烈的活动,以防发散阳气。最好每天在阳光好的时候做做舒展运动(上午9—10时或下午2—3时)。

加湿气:冬季干燥,加之暖气较热,呼吸道成了最易发病的“重灾区”。建议增加室内湿度,如果室内空气太干,可在暖气搭一条湿毛巾,或使用加湿器。

勿早起:此时早晚温差悬殊,养生也要顺应自然规律,并要收敛神气,起居调养宜早睡晚起。早睡以养阳气,迟起以固阴精。

暖头颈:大雪时节,最重要的养生即是保暖,身体暖暖的,气血才会顺畅。尤其是对头颈部的保暖,对预防中风、咳嗽等疾病很有帮助。

护足底:中医认为,人之先天根于肾,除了要注意足部保暖外,还要勤按肾经起始穴位——涌泉穴。建议以一侧大拇指或足跟按揉对侧涌泉穴,每次按摩30~50下,以足心感到发热为度,可起到降虚火、滋肾水,镇静安神的作用。

补维C:维生素C能很好地养护我们干燥的皮肤,冬季补充维生素C的最佳选择是吃白菜。白菜性平、清热,且无寒无温,解百毒,人们可在冬季多吃白菜来“解毒”。

揉三窝:进入大雪节气后,常常按摩腋窝、肘窝、膝窝排排“毒”。

膝窝——委中穴,位于腿窝中点,所在的膀胱经是人体最大的祛湿通道,按揉时每次拨动或者敲打不少于36下。

腋窝——极泉穴,位于腋窝顶点,是心经的重要穴位,可以去心脏的火毒,应常常去按揉,或者拨动,一般不少于36下,最少一天两次。

肘窝——曲池穴,位于肘横纹外侧端,大肠经的湿浊之气聚于此,可在肘窝的位置连续拍打5分钟左右,以酸胀为宜。

晨洗澡:《运化玄枢》记载大雪时节宜“鸡初鸣时沐浴,令人长寿”。即早上清洁身体,有利于阳气升腾。而人夜时阳气收敛,阴寒渐盛,不宜洗浴。

多喝水:水是阴中的至阴,隆冬之际,多喝水可养阴。一般说来,一天中有三杯水是必须要喝的。第一杯水是早晨起来喝,可润肠燥;第二杯水是下午5点喝,可滋肾阴;第三杯水是晚上9点喝,可养心阴。

吃“雪”:雪藕:止涩固精。雪藕含蛋白质、天门冬素、维生素C和氧化酶,生吃可辅助调理肺结核,熟食能健脾开胃,止泻固精。

雪菜:从中医食疗角度来说,雪菜性温,味甘辛,归肝、胃、肾三经,含丰富胡萝卜素和纤维素,大雪时节食用,具有一定养生功效。

雪梨:雪梨具有清肺润燥,生津化痰的功效。

大雪时节筑牢个人健康防线

12月7日是二十四节气的第二十个节气——大雪。12月5日,国家卫生健康委召开“时令节气与健康”发布会,围绕大雪时节的养生保健、风湿免疫系统疾病以及冬季常见皮肤病等主题介绍相关健康知识。

大雪时节,慢性呼吸系统疾病容易加重,有些人发烧时会自行服用清热解毒的药品,咳嗽时会选用秋梨膏缓解咳嗽。中国中医科学院西苑医院樊茂蓉主任医师指出,上述两种做法都不完全正确。从中医角度来讲,只有风热犯肺或热毒内蕴的人使用清热解毒药物才有效,比如发烧的同时伴有咽喉肿痛、咳嗽、咳黄痰等。但如果是着凉引起的风寒犯肺,出现发烧的同时伴有鼻塞、流清鼻涕、打喷嚏等,不如煮一碗生姜苏叶汤疏散风寒、退热。此外,秋梨膏主要适用于阴虚燥咳。如果属于风邪犯肺引起的咳嗽,则更适合用苏叶、防风等煮水饮用,起到疏散风邪、止咳化痰的作用。

有人认为冬季皮肤干燥是因为皮肤不干净,于是便通过增加洗澡次数、用热水烫洗、用力搓澡的方式来止痒。北京大学第一医院李航主任医师指出,冬天皮肤干燥,主要原因不是不干净,而是气候干燥导致皮肤屏障受损。对此,他建议,要用温水洗澡,避免使用碱性太强的香皂,洗完澡后用毛巾轻轻地拍皮肤、吸干水分,不要使劲揉搓。擦干后要尽快涂抹保湿乳,迅速形成保湿膜、锁住水分。

此外,李航还强调,冬季天气本就干燥,北方地区尤为明显,皮肤因此更易受损,这一季节也是湿疹的高发期。因此,进入秋冬季后,应做好日常保湿工作,以减少湿疹发作。对于湿疹的治疗,一方面要调节机体免疫功能,另一方面要修复皮肤屏障。

“冬天关节疼痛症状加重,‘硬扛’或‘寻求偏方的治疗’都不可取。”中国医学科学院北京协和医院李梦涛主任医师建议,针对诊断明确的患者,坚持规范治疗是核心;可通过对疼痛关节局部保温、热敷,或佩戴相应防护工具的方式,缓解关节不适症状;关节的运动功能至关重要,即便在寒冷的冬季,适度的功能锻炼也必不可少。

大雪时节宜泡脚养生

12月7日是二十四节气中的大雪。

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,大雪后气温明显下降,要注意防寒保暖,避免阳气外泄和寒邪入体。顺应天时,早睡晚起可养阳气。泡脚、艾灸关元和足三里等穴位也能补阳气。饮食上,冬季吃萝卜可养阴润肺,缓解体内燥热。花椒炖梨或白萝卜可散寒润肺。此外,冬季是膏方进补好时机,对于大部分人来讲,秋梨膏和固元膏可以润燥清肺。

在提高冬季睡眠质量方面,刘清泉介绍,冬季寒冷,手脚冰凉的人群可将黑胡椒用清水调成糊状贴到涌泉穴,或捣蒜泥贴于该穴,能起到引热下行、引火归元的作用,有利于睡眠。睡眠浅、多梦易醒者,可食用莲子、百合、桂圆等养血安神。持续性入睡困难者,可用酸枣仁、粳米熬粥。

冬季泡脚的中药材如何选取?刘清泉表示,泡脚能舒经活血、改善脏腑功能,加入生姜、艾叶、红花等可增强效果。生姜祛寒解表,艾叶温通逐寒湿,红花活血化痰,适合关节疼痛、老寒腿等。药材煮10分钟或包成药包使用,药量约15克,鲜姜可至30克。泡脚时水温不宜过高,时间建议在晚上7至9点,以15至30分钟为宜。饭后半小时内不宜泡脚。泡脚前后可喝水补充水分。泡脚的同时按揉足三里、涌泉穴等可以起到更好的保健效果。

刘清泉提醒,儿童、孕妇、脚部有外伤、糖尿病足、下肢血栓、血压剧烈波动者等谨慎泡脚。

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。

身心
健康

大雪节气:避寒养阳

大雪标志着仲冬时节的开始,天气更加寒冷,北方地区河面多已结冰,地面可见到积雪。依据大雪节气的气候与阴阳转换特点,此时应避寒气,养阳气,防疾病。

避寒气

大雪节气应当遵守《黄帝内经》中“冬三月,此为闭藏”的养生原则,这句话是指人的阳气在冬天应该深藏。在生机潜伏的季节,人们就不应再扰动阳气。尤其到了大雪节气,应早睡晚起,减少熬夜,早上不要起床太早,应等到太阳升起再起来活动。外出应该穿厚衣服、戴手套、戴帽子,注意保暖,保护好人体阳气。注意避寒就温,不要触碰冷水,不要在冰冷、阴寒的地方逗留徘徊。

养阳气

冬季宜进补,而大雪节气以后进补的

精髓便是“补阳”。饮食上应多吃助阳的食物,如牛肉、羊肉等;少吃寒凉的东西,如苦瓜、葡萄、苋菜等。不要因过度发汗而造成阳气外泄,要避免吃过于辛辣的东西,不做过于剧烈的运动。与此同时还应注意调节自己的情志,要保持心情舒畅,不可过于发散、亢奋,这样也会耗散阳气。应适度收敛,将心中的不快,尝试着慢慢化解,不要让情绪波动太大,做事需三思而后行。

防疾病

寒邪易伤人的阳气,在冬季有以下几类疾病大家应多加注意:

1.心脏病。心脏病久病、重病患者的心阳慢慢衰退,容易出现心阳不振。冬季是伤阳的季节,心脏病患者容易发生一些病变与意外,要注意心脏病的变化,该吃药的吃药,该调理的调理,千万不能大意。

2.中风(脑卒中)。中风是比较严重的

疾病,在冬季较为多发。当人体阴阳失调,外界寒气太过,阳气就容易躁动奋起抗邪,内风被外风引动,造成中风。冬季要注意预防中风。

3.面神经麻痹(面瘫)。面神经麻痹的病因以风寒居多。冬季凛冽的北风,裹挟着深重的寒气,最易痹阻血脉、经络而导致面神经麻痹发生。中医治疗面神经麻痹以疏风散邪为主,中药、针灸并行,既有利于疏散风邪,也有利于疏通经络,内外兼治、事半功倍。患病后应注意不要再受风。

节气膳食:扁豆芡实牛肉汤

扁豆芡实牛肉汤

功效:健脾益肾,益气养血。

原料:牛肉250克,炒扁豆60克,芡实30克,生姜4片,食盐2克。

制法:洗净牛肉,切块;扁豆、芡实、生姜洗净。把全部原料一起放入锅中,加适量清水,武火煮沸后,再用文火煮1小时,调味即可。

用法:饮汤食肉。