

春季养生,你了解多少?



春天不只是万物复苏的季节,也是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期。然而乍暖还寒,气温很不稳定,除了要做好全身调节外,良好的生活习惯和饮食调养也特别重要。为了健康,赶快行动起来吧。

早睡早起,以养肝气。肝气通达,身体才会轻松、精力充沛;肝气受损,人很容易出现疲劳困倦、眼干目涩等不适。因此,春季首先要让肝“休息”好,此时提倡早睡早起,规律起居,身体动起来,阳气也就被鼓动起来。

少酸多辛,助阳养肝。中医认为,酸性收敛,入肝经,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,因此,春季饮食应少吃酸性食物,多吃辛甘发散之品。如洋葱、姜、蒜、芹菜这些味道辛香的食物,既可疏风散寒,又能杀菌防病,最适宜春季食用。在饮食方面,可食用一些养肝柔肝、疏肝理气的药材和食品,如白芍、枸杞、花生、红枣等均是不错的选择。此外,春季容易发生肝气过旺,对脾胃产生不良影响,妨碍食物正常消化吸收,可适当摄入一些甘味食物以滋补脾胃,如大枣、山药等,可做成大枣粥、山药粥食用。

春捂护阳,防寒保暖。春季阳气渐生,

而阴寒未尽,正处于阴退阳长、寒去热来的转折期。此时,人体的毛孔也正处于从闭合到逐步开放的过程,对寒邪的抵抗能力有所减弱,如果穿得少,一旦遭遇寒凉侵袭,毛孔就自动闭合,体内的阳气得不到宣发,以致产生“阳气郁”现象,所以防寒保暖仍是养生的重点。

掌握这些养生食谱,助你春季更健康!

喝三粥。菠菜粥对因肝阴不足引起的不适有较好的辅助作用;香菜含挥发油具有独特的气味,配牛肉做成粥可去腻开胃促消化;初春食韭菜粥,能温中开胃,提高免疫力。

吃三芽。黄豆芽在所有豆芽中营养价值最高;枸杞芽清火明目,适当食用除清火明目外,还可增强免疫力和抗氧化能力;绿豆芽解毒下火,若因上火生出口腔溃疡,或是小便发黄、早起眼睛发蒙有眼屎,最宜吃绿豆芽。

咬三果。在春季多吃枇杷可以预防感冒;春季的菠萝香味浓郁、口感水润,可助消化;草莓有健脾、润肺、补血、益气的功效,老少皆宜,尤其对于体虚者,不妨多吃点。③6

据人民网

儿童患上睑下垂 应尽早就诊



儿童上睑下垂不仅影响外观,而且还可能导致弱视和屈光不正。就儿童上睑下垂的治疗,市眼科学重点实验室、市二院眼科副主任白晋萍给出指导意见。

白晋萍说,正常情况下人的双眼平视时上睑中央位于角膜上缘和瞳孔上缘连线的中点,如果上睑出现下移即为上睑下垂。医生根据下垂的上睑是否累及瞳孔、是否超过瞳孔一半,可将上睑下垂分为轻度、中度及重度。轻度上睑下垂一般对视力和屈光状态影响小,可选择成年后手术;中度、重度上睑下垂对视力的影响大,并且常伴随屈光不正和弱视,因此应尽早手术矫正。儿童先天性上睑下垂手术前要排除重症肌无力,医生需要根据患儿提上睑肌力量及周围解剖结构、患儿上睑下垂严重程度,并考虑到对侧眼睑位置、形态,选择合理的手术时机和方法。

白晋萍提醒家长,儿童患上睑下垂后,等成年再做手术就能治疗的想法不可取,这样做会贻误弱视治疗最佳时机。因此,儿童患上睑下垂后,应及时去医院检查治疗。③6

(李晓)

骨质疏松 这样预防



骨质疏松症是一种以骨量降低和骨组织微结构破坏为特征,导致骨骼脆性增加和易于发生骨折的代谢性疾病。骨质疏松患者多见于老年人,主要有以下症状:腰背弯曲、身高变矮、易骨折、腰背部疼痛等。

市中医院专家称,预防骨质疏松要适量运动,常晒太阳,合理饮食。首先要改变不良生活方式:应戒烟戒酒;避免长期偏食;少食盐、油及脂肪含量高或有刺激性的食品,少饮咖啡、可乐等。其次要选择适宜的食品:如牛奶及乳制品、豆类、鱼、虾、蟹、青菜、蛋、海藻类、花菜等。同时,补钙也很重要。补钙时应注意:不宜空腹补钙;宜夜间补钙;服用钙剂后多喝水;钙剂与高钙食品(牛奶、大豆)错开服用,高钙食品避免与菠菜同食。

严重的骨质疏松要用药物来治疗,如服用钙剂和维生素D,或者使用唑来膦酸注射液,一般每年使用一次,连用3年,效果更佳。唑来膦酸注射液主要是抑制破骨细胞的活性,促进钙向骨质内转移,从而抑制骨吸收,治疗骨质疏松。使用前要检查肝肾功能,并到正规医院诊治。③6

(庞玉洁)

南阳市卫生健康体育委员会
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办

义诊

3月16日,南阳医专一附院东院区的专家走进邓州市夏集镇城隍庙村开展大型义诊活动。③6

全媒体记者
李贺 通讯员 付
媛媛 摄



雾化吸入治疗的优势

雾化吸入治疗是指用专门装置将吸入药物分散成气溶胶形式,吸气时气溶胶随气流进入呼吸系统的给药方法,可使药物直接作用于呼吸道黏膜,达到洁净、湿化气道、局部和全身治疗的目的。

临床治疗中发现,雾化吸入治疗有以下几种优势:

1. 用药温和。雾化吸入治疗所需要的药量相较于全身治疗所需的药量少,用药量温和。
2. 药物直达病灶。药物能以微小颗粒的形式通过呼吸直达气道或者肺部。
3. 药效作用迅速。通过呼吸形式药物能快速起效,比起口服药起效更快。
4. 副作用小。与全身用药相比较,药物副作用小。
5. 无痛苦无创伤用药,使用方便。

雾化方式分为有氧气驱动、超声雾化、

压缩泵雾化,均是通过雾化器将液体转化为雾。因超声雾化过程有热效应,会使吸入型皮质激素药效降低,故不用于治疗哮喘。

雾化药量要根据医生的医嘱确定,氧气驱动雾化吸入时建议氧流量调至6~8升/分钟。将吸嘴放入口中紧闭嘴唇深吸,用鼻呼气,如此反复直至药液用完,此方法适用于配合度较好的,不能配合的患者可采用面罩式雾化吸入。

南阳医专一附院专家提醒:雾化吸入治疗前半小时尽量不进食,要清除口和鼻腔内分泌物,雾化吸入最好采取轻松直立的坐姿。如果频繁咳嗽,应先停止,待呼吸平稳后再开始吸入。雾化时间15~20分钟。不要让药液进入眼睛,不要抹油性面霜,以免药物吸附在皮肤上。雾化吸入治疗结束后,要拍背,以利于排痰,并立即用清水漱口,减少药物在口腔的残留;雾化器要及时清洁,可用温水洗,晾干后备用。③6

(刘娜 郭宏杰)

