

降雪结冰 保暖防摔

医生提醒:穿厚点防“雪后寒”

本报综合消息 2月9日,我市终于迎来了久违的降雪。医生提醒市民,瑞雪在给人们带来愉悦心情的同时,也要注意预防其带来的健康影响和危害。

大雪降温天气里,摔伤、中风、感冒、心脑血管等疾病多发,尤其是降雪停止后的“雪后寒”更容易伤人。医生指出,雪后路面结冰,稍不留神就容易摔伤。这种情况下一定要慢行,尽量迈着小碎步行走。如不慎摔倒,应尽量用手部、双肘撑地,以保护头部、颈部,

避免伤及要害。出行时最好换上鞋底粗糙防滑的平底鞋,不提重物,尽量避过大理石路面。

对于血管弹性较差、患有高血压、心脏病等慢性病的“老病号”,气温急剧变化会导致血压波动,影响心脏的血液供应,易诱发和加重这类疾病。如果出现眩晕、头痛、肢体麻木等症状,一定要及时就医。这类患者此时应注意加强防护,及时服药,注意保暖。建议有基础病和骨质疏松的老年人这时最好不要出门。另外,下雪天的气温很低,人们的呼吸道黏膜抗病能力降低,病原微生物容易侵入,也要注意保暖以避免呼吸道疾病侵袭。化雪时,气温会继续下降,可揉搓双手、面颊、耳朵等部位促进血液循环,谨防冻伤。

当然,下雪有弊也有利。医生表示,这场降雪对我市近期呼吸道传染病的预防就非常有利。按照流行病学的观点,下雪可以净化空气、消除污染,寒冷的天气能有效阻断微生物的孳生,加上天冷,人们的户外活动会相应减少,

因此,各类传染病的发病率一般会有所下降。

医生特别提醒市民,春寒料峭,一定要根据温度的变化,注意增加衣服保暖,并加强营养和身体锻炼,多摄入些富含碳水化合物和脂肪的食物,不吸烟、少饮酒,尽量少吃辛辣食物,保持充足的睡眠。

同时,针对春节身心消耗过度引发的“节后综合征”现象,医生建议:节后应抓紧时间收心,尽快恢复正常的生活作息习惯,适量运动,合理安排饮食,多吃蔬菜水果等富含维生素的碱性食品,少食用高脂肪类和辛辣类的食物,把自己平稳过渡到工作状态中。

(宏远)



制图 寇博

拍打经络 告别“假日综合征”

一周的春节假期过后,很多人都患上“假日综合征”,头晕、疲倦、失眠、食欲下降等症状困扰着上班族。如何尽快调整并改善这些状态?心理睡眠专家教你3招,拍打经络就能缓解“假日综合征”。

第一招:拍打心包经。循着双侧上臂内侧中线,由上向下拍打,每日1~2次,每次20分钟左右。

第二招:拍打心经。循着双侧上臂内侧靠躯体侧,由上向下拍打,每日1~2次,每次20分钟左右。

第三招:拍打胆经。循着双侧大腿外侧中线(从髋部开始至双膝),由上向下拍打,每日1~2次,每次20分钟左右。

专家点评:假期拍打心包经、心经可以达到舒心解郁之效,有助于睡眠及情绪的调节;“胆主疏泄”,拍打胆经有利于促进消化、代谢及吸收,同时也可疏导气机。

(辛华)

天久康 致力医疗健康领域40年

更专业 更健康

周口天久康药业

河南省药品监督管理局认证企业

节后给肠胃减负担



春节7天长假,亲朋好友团聚,免不了吃吃喝喝,我们的肠胃比平时更加辛苦。节后要从饮食、肠胃保健按摩、中药调理等入手,帮助肠胃减轻负担,使之恢复功能。

吃“两少一多”刮油餐

肉吃多了,油吃多了,咋办?最简单的做法就是,少吃点,炒菜时少放点油。

营养专家说,春节期间,人们摄入的脂肪和油脂量都比平时多,而且运动量比平时也有所减少,肠胃的负担肯定要加重,也就在所难免出现消化不良、食欲不振等情况。想减轻肠胃负担的简单做法就是,少吃点,炒菜时少放点油。除此之外,我们还可以多吃一些富含粗纤维的蔬菜,如芹菜、白萝卜、白菜、黄瓜、香菇等。人体摄入无机盐、维生素、膳食纤维丰富,有利于润肠、通便、排脂减肥,也利于肠道益生菌的生长繁殖。许多水果也有助消化的作用,如山楂、苹果、橘子、猕猴桃、梅子、菠萝、木瓜、柠檬、草莓等。

尽量采取好消化的烹调方式,如蒸、煮、炖、凉拌等。

按摩穴位减肠胃负担

针灸理疗科医生建议市民,节后多做肠胃保健按摩,帮助肠胃恢复正常功能。

中脘穴:位于肚脐上方5指处,用指腹对该穴位进行按压,如果感到有胃蠕动感或听到肠鸣更佳。多按摩此穴具有调和脾胃、

顺气止痛的作用。

足三里穴:位于外膝眼下4横指处。除大拇指外,另4个手指并拢,放在小腿外侧。将大拇指放在足三里穴上进行按压,要两腿交替按压。每次按压时有酸胀的感觉,表明找准穴位。足三里是人的保健穴之一,经常按压有调节肠胃、补中益气、调节机体免疫力的作用。

顺、逆时针按摩腹部:将右手放在上腹部胃区,自右向左顺时针旋转按摩。反之,将左手放在肚脐中央,以逆时针方向旋转按摩。按摩时用力均匀、速度缓慢,先以肚脐为中心,然后逐渐扩大至整个腹部。可以睡前和起床前进行按摩,分别有不同的功效。晚上睡前按摩腹部有促进睡眠的作用,早上起床按摩腹部可促进消化,保持大便畅通,可调和脾胃,通调五脏六腑。

吃消食药先对症

禁不住美食的诱惑和朋友热情相劝而饮酒,有些人会搞得自己消化不良、肠胃不适,于是希望借助于助消化药物缓解病情。

医生介绍,过量饮食引起的消化不良,人们可采取一顿少吃点、加大运动量或者吃一些山楂丸等即可解决。如果出现积食,用药之前就要区分不同的情况。

米面积食多见于孩子,主要表现症状有胃撑胀、不思饮食、打嗝有酸腐味等。遇此情况,给孩子吃适量的山楂丸,其成分有山楂、麦芽等,有消化淀粉的作用。因此,山楂丸是化解米面积食的良方。

食肉过多引起积食者,可服用保和丸消滞。保和丸可加强胃肠蠕动,使胃肠功能恢复。如果积食严重者,可按保和丸的成分抓中药,煮成汤剂服用药力更强大。

饮酒过多会导致大量酒精进入消化道内,使胃黏膜充血肿胀。一般来说,酒伤胃后大多会出现恶心、呕吐、胃疼、厌食等,可以在陈醋里兑上温开水喝下,有一定醒酒作用,也可以用葛根30克或葛花10克泡茶饮用。如果饮酒伤胃长时间不能痊愈,要及早到医院就诊,以免耽误病情。

(朱娜 马文双)

英伦汽车 爆胎监测与安全控制系统

风尚·型动力 英伦SC5-RV 炫目登场

百年英伦 一脉相承 英伦汽车源自世界名家设计

周口市同盛汽车销售服务有限公司 交通路店:0394-8165111 淮阳分店:0394-2685036
地址:周口交通西路现代城东 鹿邑分店:13939425685 沈丘分店:0394-5221111