



# 如何健康过春节?

本报记者 李磊

## 关键词:环境卫生

“腊月二十四,掸尘扫房子。”据《吕氏春秋》记载,中国在尧舜时代就有春节扫尘的风俗。每逢春节来临,家家户户都要打扫环境,清洗各种器具,拆洗被褥窗帘,洒扫六间庭院。掸拂尘垢蛛网,疏浚明渠暗沟。到处洋溢着欢欢喜喜搞卫生、干干净净迎新春的欢乐气氛。

给家里来个彻底的大扫除,要注意哪些事项呢?

首先,卫生死角要清扫。如沙发、床垫、纱窗、空调、暖气、开关按钮、门把手、下水道等,要来个彻底扫除,避免细菌滋生,防患于未然。

其次,要戴好口罩和手套。如在大扫除时需要使用清洁剂,应注意自我保护;如戴上橡胶手套、口罩使用清洁产品;如身体接触了化学品,要用清水冲洗干净。使用完清洁剂后,室内多开窗通风等。

再次,消毒液和洁厕灵别混用。洁厕灵和84消毒液混合使用会产生致命的氯气,对眼睛造成刺激,让人流泪,同时刺激呼吸道,导致咳嗽。严重时会造成呼吸困难或者肺水肿,危及生命。

打扫时不妨试试这些“天然去污剂”。例如:将小苏打溶于水,可用抹布擦洗家具;过期或剩下的白醋,喝剩下的碳酸饮料可乐、雪碧可以用来冲洗、清洁马桶里的污垢;衣领和袖口处有污渍时,用切开的柠檬代替漂白剂,反复擦拭衣领和袖口处,就能清除污渍,天然无毒害。

## 关键词:合理饮食

过了腊八就是年,一年一岁一团圆。临近年底,聚会聚餐逐渐增多,亲朋好友聚会免不了“大鱼大肉”和饮酒。

特别是春节期间,人们普遍吃得比平时多,饮食油腻、暴饮暴食等不健康的饮食习惯,使得急性胃肠感染、消化不良的患者数明显增加。

建议合理控制饮食,不吃过夜的冷菜冷饭,杜绝高糖高甜的食物,避免暴饮暴食,过度饮酒。

忌大吃大喝。春节期间,短时间内吃太多食物,喝大量饮料,会引起胃肠

功能失调,加重胰腺负担,增加发生急性胰腺炎或急性胆囊炎的风险。要遵循“食不过饱”原则,不要暴饮暴食,防止能量和营养整体过剩或者失衡,保证每餐七八分饱即可。

饮酒应遵循适量原则。过量饮酒会造成肝脏、大脑、神经和消化等多系统损伤,增加中风、急性胰腺炎等疾病发作风险。

胃肠疾病患者少食多餐,少吃油煎、油炸、烟熏食物,尽可能吃一些细、软、烂等容易消化的食物,烹调方式推荐以煮、蒸、炖为主。

痛风患者饮食上需格外注意,应避免食用动物内脏、浓肉汤以及白鲢鱼、牡蛎、白带鱼等高嘌呤食物,菠菜、菌类、豆类也应少吃。可优先食用蛋类和奶类等含嘌呤低的食物。

心血管病患者饮食上尽量低盐低脂低胆固醇,少吃或不吃油炸食品、火腿、培根、肥肉、动物内脏等食物;可以增加三文鱼、青花鱼、坚果等富含不饱和脂肪酸的食物,有助于调节血脂,有益于心血管健康,保持血压、血脂的稳定。

聚餐时,建议使用公筷、公勺,减少传染性疾病的传播风险,体现家人、亲友间的尊重和关爱。

## 关键词:规律作息

春节长假,难得放松,很多人都喜欢熬夜打牌、搓麻将、唱歌等,导致身体出现多种不适,严重影响生物钟。作息时间一乱,就会影响胃肠功能,导致消化不良。

此外,熬夜还会导致内分泌紊乱,造成身体机能失调,也是猝死的高危因素。

许多人平日熬夜,指望通过假期补回缺失的睡眠,这种想法非常片面。殊不知长期剥夺睡眠,会造成体力透支、免疫力下降,体质越来越差。睡眠时间过长,脑细胞得不到足够的氧气和养分,反而会感觉很疲倦。

建议春节期间保持规律作息,切忌熬夜。打牌最好不要超过3个小时,因为低头久坐会对身体造成极大的伤害,容易引起眩晕、下肢静脉曲张。

不要边充电边玩手机,充电时手机发出的电磁波是平时的数十倍,容易引起辐射病,影响神经感知。

## 关键词:坚持运动

为了保持身体健康,建议春节假期也要坚持运动。可以通过瑜伽、徒手训练、快走、散步、八段锦等方式进行适当的锻炼。

有数据证明,瑜伽和冥想的练习可提升肺部的健康,降低病毒感染几率,改善急性呼吸道的症状。

在家可进行深蹲、俯卧撑等徒手肌肉训练,并可循序渐进地在训练中增加一些重量,如哑铃或装了水的瓶子。

天气好可以在户外进行快步走,时间和强度随心控制,并逐渐增加长度和速度,不失为一种保持运动水平的绝佳方式。

散步的运动强度不大,不需要花费太多的力气,还可以维持身体机能的正常运转,提高身体的代谢水平,比较适合老年人、慢性病患者或大病初愈者。

八段锦是一种传统运动方式,可以柔筋健骨、养气壮力,具有行气活血、畅通经络、协调五脏六腑的功能,从而达到强身健体、怡养心神、防病治病的效果。

## 关键词:疾病预防

虽然已临近立春,但是天气仍然雨雪交加,此时人体适应能力较差,容易引发心脑血管疾病。

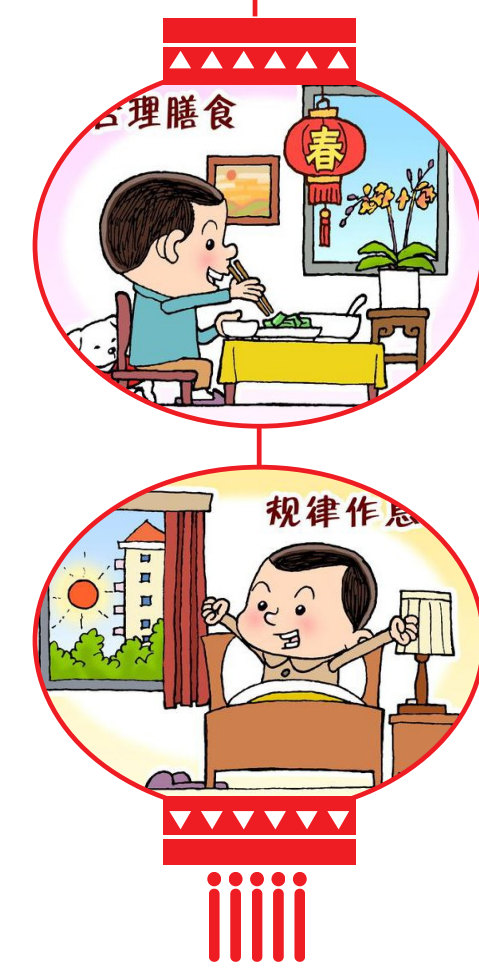
气温骤降时,血管收缩,血压会突然升高,一些有高血压基础疾病的患者可能会出现脑血管破裂、脑出血、心肌梗死等。

因此,患者应根据气温变化,适时增加衣物,注意保暖,避免忽冷忽热;适当增强体育锻炼,提升抵抗力。

冬春季是病毒性传染病高发期。年关流动人口变动多,流行性病毒患者会有一定程度的增长。

戴口罩、勤洗手、保持一定的距离、不聚集、注意保暖是冬春季预防病毒性传染病的有效方法。其中,保暖是极重要的一步,它可以增加人体50%以上的免疫力。

另外,心脏病、高血压患者家中要常备硝酸甘油、速效救心丸等药物,同时也建议市民家中备有助消化的酵母片、左氧氟沙星,防治外伤的创可贴、碘伏、棉签等,以备不时之需。



## 链接:

### 给慢性病患者的建议

1. 按时服药。  
频繁的饭局和亲友聚会,不仅会打乱慢性病患者规律的生活,也易让患者忽视治疗或复诊,使病情控制不稳定。慢性病患者需要长期用药,不管是否过节都要坚持治疗,按时服药。要定期检测,以便及时了解自己的状况。不管停药还是换药,都要在医生指导下进行,不能自作主张。
2. 注意忌口。  
高血压患者应尽量避免食用含盐分高的食物,尤其是腌制食物。  
高血脂患者应减少摄入肥肉、动物脂肪、动物内脏等含高胆固醇高热量的食物。  
高血糖患者应尽量避免食用白糖、红糖、葡萄糖及糖制甜食。如:糖果、糕点、果酱、蜜饯、冰激凌、甜饮料等。  
尿酸患者应限制高嘌呤食物。如:肝、肾、脑、脾等各种动物内脏;沙丁鱼、凤尾鱼、虾等水产品;浓肉汤、海鲜火锅等。

## 雌激素如何食补?

本报讯 记者李嘉报道:专家表示,凡是有围绝经期症状,处于绝经过渡期的女性,或者老年女性年龄小于60岁或绝经10年内无禁忌证的都需要补充雌激素。其中,早发性卵巢功能不全的患者获益更大。

这里推荐几种可补充雌激素的食物:  
黄豆:含有丰富的植物蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、膳食纤维、叶酸、生物素、异黄酮、维生素和微量元素等成分,其中,异黄酮具有双向调节、平衡雌激素的作用。

南瓜:是一种富含硒元素的食物,而硒对平衡人体雌激素也有一定的特殊功效。

黑芝麻:含有较多的硒成分,适量多吃一些有助于补充、平衡雌激素,推荐更年轻的女性食用。

鱼:鱼肉可以为机体带来蛋白质、多不饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、胆固醇、叶酸、烟酸、维生素A、维生素D、钙、磷、钠和钾等多种人体所需要的营养素。其中,不饱和脂肪酸对补充、平衡雌激素水平也有一定的作用。

卷心菜:含有大量的维生素C、膳食纤维、胡萝卜素,研究发现,每天摄入40g以上的膳食纤维,并减少20%的脂肪摄入量,即可有效补充、保持雌激素平衡。

## 怕冷体质如何御寒?

本报讯 记者李嘉报道:怕冷体质的人群,和同龄人比起来,尤其是入秋和冬季更为明显,手脚易发凉,这些人群中以中青年女性更为明显。

从中医的理论来认识,这属于一种阳虚的状态,它是一种疾病,是一种状态,这种状态如果因为各种原因发生了一些疾病,很容易把疾病向阳虚证转化。

我们日常如果保护好,还是能改善这种情况的。比如少冷饮,一年四季要注意减少冷饮,减少生冷食品的摄入,尤其是在春天和夏天。

中医有一句话,春夏养阳,春天和夏天是养阳气的最好季节。入秋进补,多食一些温养的食品,比如说羊肉、生姜、胡椒等等。当然,适当运动可以把人的阳气动起来,对于改变这个群体的身体状态是有好处的。

## 帕金森病有康复“团标”吗?

本报讯 记者李嘉报道:帕金森病有康复“团标”吗?近期,《帕金森病所致功能障碍人群康复综合评价指导体系》团体标准立项评审会在北京召开。

此次制定的团体标准将根据帕金森病的主体症状,设计标准化评估和康复治疗框架,此外,还会根据患者的具体症状和生活环境定制个性化的康复方案,并关注帕金森病的早期预警、预测,促进早发现、早治疗,指导合理生活方式,减少疾病影响。

据了解,这是我国帕金森病康复领域的首个团体标准。康复训练会在整个帕金森病程发挥作用,在疾病早期,通过康复可以延缓症状恶化;临床症状明显之后,康复训练还可以帮助患者提升生活质量;在疾病晚期,随着用药的增多,药物的副作用也增多,在减少药量方面,康复训练也可以发挥一定作用。

在患者患病的整个病程中,康复训练能够改善患者的步态、吞咽、语言等症状。帕金森病的治疗需要神经内科、神经外科、康复科和心理科等多学科合作,最终让患者受益。

## 咸安区疾控中心 开展控烟宣传活动

本报讯 记者王恬、通讯员刘维报道:1月26日上午,咸安区疾控中心举办“无烟佳节 与健康同行”宣传活动,引导群众自觉践行文明健康绿色环保生活方式,共同营造春节健康无烟环境。

活动现场,工作人员通过发放控烟戒烟宣传知识彩页、陈列控烟戒烟展板等方式,用通俗易懂的语言,从吸烟的危害、吸烟背后的心理因素、替代“疗法”等方面为市民讲解,让广大市民知晓控烟戒烟的重要性,引导烟民把健康知识转变为健康行为,主动戒烟,为青少年健康成长作表率,一起共建共享健康绿色的生活环境。

随后,在工作人员倡导下,不少市民纷纷在“无烟佳节 与健康同行”倡议墙上签下承诺。此外,现场还为居民们提供免费的戒烟咨询服务和健康检查服务等,帮助居民提高戒烟成功率,实现居民戒烟服务“零”距离。

通过这次活动,市民纷纷表示,将当好自己健康的第一责任人,主动做控烟宣传者、倡导者,追求文明健康的生活方式。



咸宁市卫生健康委员会办

## 武大中南医院嘉鱼医院 开展急救救护培训

本报讯 记者李嘉报道:近日,为更好地宣传红十字“人道、博爱、奉献”精神,嘉鱼县红十字会在武大中南医院嘉鱼医院组织了新年第一场红十字急救救护培训。

本次参加培训50人,吸引了来自众多科室医院的医护人员参加。红十字讲师朱涛通过生动的案例和影像资料,深入浅出地讲解了防溺水知识、心肺复苏、创伤救护等关键操作内容。

在实践操作环节,安排专业救护师资进行现场指导,各科室医护人员积极交流学习急救救护相关知识,确保学员能够熟练掌握急救救护技能。

“把这些知识运用到实际工作中,为患者提供更加及时、有效的医疗救援。”医护人员纷纷表示,这次培训让他们受益匪浅,不仅巩固了心肺复苏、创伤救护等关键技能,还增强了防溺水知识和应对紧急情况的能力和信心。

## 通城县红十字会 开展“七彩假期”志愿活动

本报讯 记者李嘉报道:近日,通城县红十字会组织由返乡大学生组成的爱心志愿服务团队,走进进水镇和平小区幸福小区,开展“七彩假期”志愿活动,陪伴因父母上班而无人照顾的小学生们。

在幸福小区会议室,身穿红马甲的志愿者们正在为孩子们辅导功课,对孩子们遇到的难题耐心讲解,帮助他们开动脑筋逐一解决,并带领孩子们做游戏、背诵古诗、绘画等,现场其乐融融。

据了解,此次“七彩假期”为期10天,内容涵盖作业辅导、书法、阅读分享、互动游戏等方面,旨在“解决寒假期间孩子在家无人照

看、家长辅导作业困难等“急难愁盼”问题。  
通城县红十字会众邦救护服务队队长金鹏表示,组织返乡大学生举办“七彩假期”活动,主要是对片区学生进行学习辅导,让孩子们能有一个安全、愉快、充实的假期。

石欣 副主任医师  
咸宁麻塘中医医院病区主任

### 关于足浴养生的那些事

近日,全国各地都受到了“寒潮”的影响,气温骤降。在我们广大居民的日常防护中,中药足浴是养生的绝佳方式,古代医书《黄帝内经》中有云:“足者,诸阳之会也,所以通血脉气机,利五藏六腑之本也。”  
中医学认为,人体是一个统一的整体,人体的脏腑、器官、四肢、百骸,相互依存、相互制约和相互联系。足是人体一个组成部分,所以全身的疾病可以影响到足,同样的病变也会影响到全身,并引发相应的疾病。  
**足浴养生的悠久历史:**  
足浴疗法源远流长,至今有数千年,最早的文献记载是晋代《肘后备急方》。在中国的历史长河中不乏有人靠足浴养生保健的故事,如:唐朝美女杨贵妃经常靠足浴来养颜美容;宋朝大文豪苏东坡每晚都运用足浴来强身健体;清代名臣曾国藩更是视“读书”“早起”和“足浴”为其人生的三大得意之举。可见足浴在中华养生保健历史中占有举足轻重的地位。  
**足浴的原理和功效:**  
《黄帝内经》记载:“阴脉集于足下,而聚于足心,谓经脉之行;三经皆起于足。”即足部是三阴经的起点,三阳经的终点。人体经络中主宰人体先天与后天之本的脾肾两经起于足,这些经络与五脏六腑息息相关,足部穴位众多,泡足能通过足部反射区加强刺激,促进足部血液循环,降低局部肌张力,消除疲劳,疏通经络,调和阴阳,调节脏腑。  
中药足浴是我国传统的中医特色养生治病法,传承了中华民族上千年的医学智慧。以中医学理论为基础,以整体观念和辨证论治为原则。通过热蒸汽和药液对肢端

的浸泡和熏蒸的过程,起到疏通经络、改善疲劳、促进睡眠、防病强身的作用,进而达到改善血管神经的缺血缺氧的治疗目的。  
足浴作为一种良性刺激,可使植物神经和内分泌系统得到调节,并有益于大脑细胞增生,增强人的记忆力;同时能使体表血管扩张,血液循环得到改善,促进新陈代谢。实践表明,足浴不失为一种可靠的局部浸润疗法。足浴不仅可防治足部疾患,如脚气、脚垫、脚冻、脚干裂,以及下肢麻木、酸痛、发凉、肿胀等病症;而且由于经络的作用,可防治感冒、关节炎、高血压、神经衰弱、眩晕、失眠等。  
**足浴的注意事项:**  
足浴养生一年四季皆宜,东汉神医华佗所著《足心道》中,也有“春天泡脚升阳固脱;夏天泡脚暑湿可祛;秋天泡脚肺热清;冬天泡脚丹田温灼”的记载,建议晚上九点左右或临睡前1小时泡脚20—30分钟,老年人可适当减少时间,水温以40℃—45℃为佳。  
有脚部疾患的人群(如足部有炎症、外伤、皮肤溃疡或烫伤者)均不宜泡脚,以免加重病情。  
泡脚时血液会流向下肢,脑部易供血不足。心脑血管疾病患者、老年人如果感到胸闷、头晕,应暂时停止泡脚,休息一下。糖尿病患者末梢感觉能力差,应由家人先试水温,防止发生烫伤。  
女性经期痛经,如果不能辨清原因就

### 赤壁市国有建设用地使用权拍卖出让公告

经赤壁市人民政府批准,赤壁市自然资源和规划局委托湖北诚丰拍卖有限公司公开拍卖方式出让一幅国有建设用地使用权,现将有关事项公告如下:  
一、出让土地的基本情况

宗地编号	土地位置	土地面积(平方米)	土地用途	容积率	建筑密度	绿化率	出让年限(年)	起始价(万元)	竞买保证金(万元)	增价幅度(万元)
D(2024)15号	赤壁市李桥镇柳林村2023-1-01号地块	33336.26	商用地	<0.5	<35%	>30%	40	1320	264	2

备注:地块详细规划条件以赤壁市自然资源和规划局出具的规划条件为准。地块容积率指标不得低于国家相关规定。  
二、竞买人资格:中华人民共和国境内的法人、自然人和其他组织均可申请竞买(除法律、法规另有规定外),申请人可以单独申请,也可以联合申请。参加竞买须提出竞买申请,并按《竞买出让须知》中要求提供相应文件资料。  
三、本次国有建设用地使用权拍卖出让设有底价,采取增价拍卖方式,按价高者得原则确定竞得人。  
四、现场踏勘和地块情况介绍:地块自公告之日起在其所在地公开展示,赤壁市自然资源和规划局与湖北诚丰拍卖有限公司对本次拍卖出让不另行组织现场踏勘和地块情况介绍,竞买人可在公告期间自行踏勘现场。  
五、申请人可于2024年2月2日至2024年2月27日17时前到赤壁市公共资源交易服务中心或湖北诚丰拍卖有限公司获取竞买文件及报名。  
六、申请人应于2024年2月2日至2024年2月27日17时前到赤壁市公共资源交易服务中心一楼大厅提交书面申请,交纳竞买保证金截止时间为2024年2月27日17时前(以实际到账时间为准)。经审查,申请人按规定交纳竞

买保证金并具备申请条件的,湖北诚丰拍卖有限公司将在2024年2月27日18时前确认其竞买资格。  
七、本次国有建设用地使用权拍卖会定于2024年2月28日下午17时在赤壁市公共资源交易服务中心(赤壁市湖北大道391号)二楼会议室举行。  
八、本次拍卖出让事项如有变更,将在有关媒体和网络变更公告,届时以变更公告和拍卖出让文件的内容为准。  
九、联系方式及银行账户:  
(一)联系方式  
1.赤壁市自然资源和规划局  
单位地址:赤壁市瑞通大道198号  
联系电话:0715-5889579  
联系人:石先生  
2.湖北诚丰拍卖有限公司  
单位地址:赤壁市瑞通大道199号  
联系电话:0715-5360836  
联系人:姜先生  
(二)竞买保证金银行账户:  
账户名称:赤壁市非税收入财政专户  
账号:2034 2128 1001 0000 0181652  
开户行:中国农业发展银行赤壁市支行  
赤壁市自然资源和规划局  
2024年2月2日

### 中医养生大讲堂

咸宁麻塘中医医院 主讲  
咸宁麻塘风湿病医院