石首市国家卫生城市创建指挥部 石首市健康教育与健康促进工作领导小组 主办 石首市卫生健康局 石首市融媒体中心 协办 责任编辑:曾晶 彭敬福

荆州日报

石首健康教育

Health Education in ShiShou

03 2021年9月27日 星期一 荆州日报出版 农历辛丑年八月廿一 第15期

秋季养生不只“春捂秋冻”

这份贴心攻略请收下

俗话说:秋分到、秋意浓。秋分到,意味着正式进入秋季,到了真正意义上的秋天。此时,地面上下的热气处于平衡状态。秋分过后,金气敛降、压力增加,地面以下阳气渐多于地上,天气一天比一天冷,黑夜一夜长过一夜。

秋季,收敛降燥之气当令,此时养生,重在养“收”、养阴。所有与升阳、散阳有关的情绪、运动、饮食、穿衣都应有所收敛、节制。

秋季·起居

秋分起居,需顺应自然之气早睡早起以调养人体阳气。

中医认为,早睡可以顺应阴精收藏,以养“收”气,早起可以顺应阳气的舒长,使肺气得以舒展。

一般来讲,晚上11点前入睡,早晨6点左右起床较为适宜。要注意的是,起床时尽量不要太猛,而应躺在床上,用5分钟活动一下四肢和头部,否则会导致血压突然变动。

秋季·着装

这个时节,天气开始转凉,应注意保暖,不应再赤膊露体。

虽然“春捂秋冻”有鼓励身体适应凉爽刺激、锻炼耐寒适应能力的意思。

但这种方式比较适合年轻体壮的人,如体弱多病、机体反应较弱的人还是应该早晚及时增减衣物,配备长衣、长裤,避免着凉伤身。

晚上睡觉也可以把毛毯换成薄被了,否则极容易患上感冒,也可能出现膝关节酸疼等不适症状。

需提醒的是,秋分节气不要捂头,因为头颈部包裹过严不利于疏散内火,容易引发头痛、目赤、烦躁等不适。

秋季·饮食

燥气是秋季的主气,所以秋季的饮食重点仍然是养阴清燥,润肺生津,辛辣厚重的食物尽量避免。

推荐大家每天早晨吃一碗杂粮粥。

这是因为,秋分时节,脾胃内虚,抵抗力下降,这时若能吃些温食,特别是喝些热药膳于身体自然很有好处。

此外,秋分滋补还是要平补,就是吃一些性质平和,不寒不热,滋润养阴又不滋腻碍胃的食物,如藕、莲子、红枣、山药、银耳、枸杞、黑芝麻、核桃等。

尤其是银耳,用来跟各种食材搭配煮粥,可有效地缓解秋燥。

对于因燥热内生而出现咽喉疼痛、口干舌燥、肺热咳嗽等症状的人,可适当服用酸梅汤来滋阴降火。

对于因受凉而出现打喷嚏流清鼻涕等症状者,可第一时间喝点紫苏水,将寒邪驱逐出去,避免症状进一步加重。

秋季·运动

适当的运动可以调动人体的阳气,促进气血运行,同时还能防止身体收敛太过。

平时,我们可以根据自己身体的耐受程度选择快走、跑步、爬山等等活动,让自己处于大好河山之中,颐养一下自己的心情。

需要注意的是,秋季运动一定要量力而为,避免运动中发生运动损伤,不要过度运动至汗出,防止引起阳气耗损。

秋季养生技巧

1.秋凉腰痛用热敷

秋凉之后,很多人腰病又犯了,这时,不妨试试下面的简单治法,非常见效哦!

热敷腰部及大椎穴、委中穴、承山穴,最简单的用个暖水袋就行,每次十分钟;

黄酒温热后,涂于腰部及痛点,然后用暖水袋热敷;

腰部酸沉无力,可先灸神阙穴,后灸腰部,每次时间20分钟。

2.脾胃虚寒炒食盐

夏天贪凉容易造成寒积脾胃,会影响人体的消化功能。

人们往往会出现食冷后胃部绞痛,或者腹部温度偏凉、按上去发硬,这都属于脾胃虚寒的表现。

此时可用较厚的纱布袋,内装炒热的食盐100克,置于脐上三横指处,有温中散寒止痛之功。

3.神经衰弱勤泡脚

睡前热水泡脚,具有敛阳之效,百合水泡脚更能治疗神经衰弱。

做法:取鲜百合100克,酸枣仁20克,远志15克。

将鲜百合浸泡一夜,与酸枣仁,远志加水2000毫升煮沸,取汁入盆中,先熏蒸,待温度适宜时浸泡双脚,每天睡前1次,每次30分钟,7天为1疗程。

功效:可安神宁心,益气补中,对神经衰弱型失眠,多梦很有效。

4.身体疲乏闻橘子

秋分节气之后,秋乏的感觉会更加明显,此时不妨在身边放一些吃剩的橘子皮,它清新的气味,能够刺激神经系统的兴奋,让人神清气爽,也能清除污浊的空气,美化室内环境。

从中医角度来说,橘子具有的芳香味,又可以化湿、醒脾、避秽、开窍。

当感觉乏力、胃肠饱胀、不想吃东西时,其清香还可以缓解不适。

此外,橘子芳香的气味,还能够使人镇静安神,放在床头,还有利于促进睡眠。

5.出现燥咳用六汁

过了秋分,空气干燥,秋风更凉,易出现咳嗽,嗓子干痒等症状。若皮肤干燥、阴虚燥咳,可以榨点“六汁饮”喝。

做法:取雪梨1个(去核),鲜藕、荸荠、白萝卜、甘蔗、鲜百合各30克,榨汁后混匀食用,每次喝30毫升,每天2~3次。但是如果是受凉咳嗽,应多吃山药、冬枣、莲子等食物。

此外,由于肺脏功能最弱的时间是晚21点~23点,因此,大家还可以在晚饭后口中含一片梨,到睡前刷牙时吐掉,同样可以滋润肺脏,缓解咳嗽。

6.鼻塞别忘用热水

将热水倒入茶杯中,用鼻子对准茶杯吸入水蒸气,即可滋润肺脏,每次10分钟左右,可早晚各1次。

来源:中国健教协会

石首市新冠肺炎防控指挥部健康提示

鉴于广西宁明县爱店镇新冠肺炎疫情发展形势,为科学精准防控疫情,严防疫情输入,现对广大市民提出如下疫情防控健康提示:

一、自9月10日(含)以来有广西宁明县爱店镇旅居史的来(返)石人员必须第一时间向所在村(社区、单位)报备,返石后主动配合当地防控指挥部查验健康码,接受核酸检测、集中隔离医学观察等相关防控措施。

二、请持续关注自己的居民健康码和通信大数据行程卡。一旦发现健康码、行程卡变为红码或黄码,必须第一时间向所在村(社区)报告,按要求配合做好各项防控措施。

三、如无必须,市民朋友近期不要前往广西宁明县爱店镇、云南省德宏州瑞丽市,福建省厦门市、莆田市、泉州市、漳州市台商投资区,黑龙江省哈尔滨市。必须前往的,请提前了解当地防控要求,主动向所在村(社区)报备,并做好个人防护。建议在上述地区的石首市民暂不返石。

四、市民如出现发热、咳嗽、乏力等症状,应佩戴好口罩,及时到就近的医疗机构发热门诊进行排查和诊疗,就医过程尽量避免乘坐公共交通工具。全市各医疗机构和发热门诊在接诊发热病例时,应主动询问有无上述地区旅居史和上述地区人员接触史。

五、接种新冠肺炎疫苗是预防新冠肺炎最经济、最有效的方法,是每位公民的责任和义务。实践证明,接新冠肺炎种疫苗能有效降低感染率,即使感染了一般也为轻症或普通型。我市正在全面组织免费接种新冠病毒疫苗工作,请12周岁以上、无相关禁忌症的市民主动预约接种,早接种早受益。

六、为了市民身体健康和疫情防控工作需要,我们设立了防控便民服务热线。如果您在防疫政策、心理咨询、疫情投诉等方面需要帮助,请您致电0716-7899519,我们将24小时为您服务。

石首市新冠肺炎防控指挥部

2021年9月26日

过量食用盐有害健康 教您3个减盐小妙招

果脯蜜饯、干果零食、方便面、火腿肠、饼干、面包、酱菜、腌菜、腐乳……

相信很多人都禁受不住这些美味的诱惑,但这些看似千差万别、毫无关系的食物中却都含有相同的成分——钠,也就是我们常说的“食盐”。

我国传统的一日三餐习惯以主食为主,并辅以可口的“下饭菜”,常常需要依靠酱油、黄豆酱、蚝油、味精、番茄酱等含盐高的调味品,还有很多腌菜或酱制食品,如咸菜、腐乳等佐餐小菜,即便是吃起来口感不咸,钠含量也可能很高。

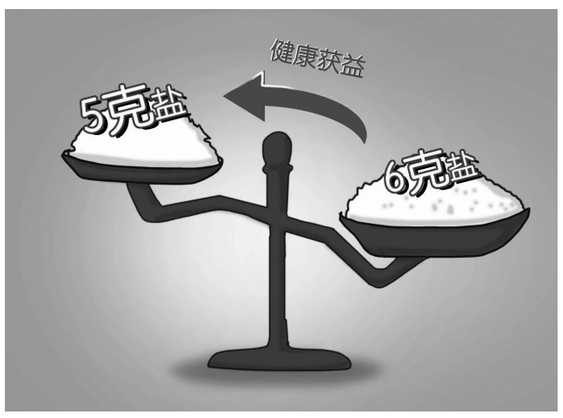
现在越来越多的人经常在外就餐或点外卖,而大多数餐馆的餐食含油盐量,都比家庭自制食物高,不知不觉中导致盐摄入量超标。

盐吃多了为何不健康?

食盐摄入过多易导致血压升高,同时还会增加胃病、肥胖等疾病的患病几率,也会增加心脏病和中风的发生风险。食盐摄入过多还可能导致糖尿病、胃癌、骨质疏松、肾结石、哮喘等多种疾病发生。

对于儿童,食盐摄入过多同样具有危害,且年龄越小,伤害越大。高盐饮食会诱发儿童发生心血管疾病、上呼吸道感染、锌缺乏症的风险增加。

减盐:就要5克



健康成人每人每天食盐不超过5克。

不过,这个5克食盐并不是单纯指烹调时使用的食盐,而是一天的饮食中,摄入的所有食盐总量;酱油、豆酱、味精等调味品中的盐也要算在内,天然食材和加工食品中含的盐也不例外。

成人每天盐摄入量低于5克有助于降低血压和患心血管疾病、脑卒中、冠心病的风险。降低盐摄入量的主要好处就在于可以减少高血压疾病的发生。

减盐小窍门,你知道吗?

首先,使用限盐勺,帮助控制用盐量;炒菜时临出锅再放盐;多选用本身味道浓郁的食材,比如西红柿、香菇等,转移单纯对咸味的依赖;使用香醋、辣椒、花椒等调味料提味;使用新鲜的蔬菜和鲜肉,少用腌制食品;多吃富含钾的食物,如海带、紫菜、木耳、山药、马铃薯等,以抵消过量摄取钠的危害;必要时对儿童吃的食物进行单独烹调,帮助儿童养成清淡饮食的习惯。

其次,购买包装食品时,应注意看配料表和营养标签。不买、少买含盐量高的食品,同类食品要选购含盐量低的。

再有就是减少外出就餐、少吃外卖,这是减少食盐摄入量的最好途径。如果在外就餐,可主动向服务员提出低盐、少油的需求。

低盐饮食是一种健康态度和健康生活习惯,大家一定要控制好盐的摄入量,不要因为贪图一时口感,而影响身体健康。

来源:全民健康生活方式行动、慢性病防控与健康

网民低龄化,“小网虫”的明天谁来守护?

如今,网民群体数量逐年扩大,儿童、青少年也纷纷加入了“触网”的队伍。生活中随处可见的“00后”“10后”拿着平板、智能手机玩游戏、看剧、刷网页……“小网虫”越来越多,如何引导孩子安全上网成了父母头疼的事。

青少年沉迷网络问题引发社会关注,未成年人沉迷网络不能自拔,将严重影响其身心健康,预防网络沉迷刻不容缓。

读一读:预防网瘾小知识

听一听:预防网瘾专家建议

注重了解孩子的内心想法

中国科学院院士、北京大学第六医院院长 陆林

家长应避免给青少年过多的压力和关注,注重了解孩子的内心想法,多表扬孩子,让孩子感受到来自现实生活的成就感。

学校应引导学生树立正确的价值观和人生观,鼓励青少年积极参与文体活动和社会实践活动,将注意力从网络虚拟世界转向真实世界。对青少年自身而言,要正确认识网络,正确认识和评价自己,把注意力放在学习上,加强体育锻炼,积极参加自己感兴趣的社团活动。出现沉迷网络的想法时,要反复告诫自己网瘾的危害并积极寻求帮助,以抵制网络对自身的影响。

多多关注亲子关系

预防青少年犯罪研究会副会长 李玫瑾

成瘾是一种逃避和替代行为,但发生的源点不在外界,而在自身,包括兴趣狭窄;性格不良,缺乏自我控制力的培养;逃避压力等。

建议家长们多多关注亲子关系;小学阶段要关注行为习惯的改变;加强自控力的培养;评估孩子的心理类型;扩展学习类型;重视体力之苦的训练。

锻炼孩子的自主性

中国教育科学院研究员 储朝晖

沉迷网络从而产生一些不良后果的,多是小学高年级到青春期阶段的孩子。锻炼孩子的自主性,无论是家庭教育还是学校教育,都应该积极补上这一课。

比如给孩子一些机会,让他们从小选择自己应该做的事情,做错了自己承担后果,做对了自己承担喜悦。如果家长和教师把孩子所有的事情都安排好,他们的好奇心得不到满足,更容易偏向网络,因为在那里,他们是可以完全做主的。同时对于家长来说,要给予孩子规范使用网络的节奏感,比如每天赋予他们固定的时间去浏览网络,对于他们浏览的内容给予引导等,让他们早日形成自己规划生活的能力。

帮孩子培养一两种爱好或特长

中国青少年研究中心少儿研究所所长 孙宏艳

易沉迷网络游戏的孩子,多数是缺乏温情教养方式的孩子;不会应对压力的孩子;缺乏社交能力的孩子和自我认同度低的孩子。

建议家长把电脑放在客厅;让孩子有3-5个好朋友;给孩子一个具体的目标,把大目标化成小目标;给孩子的手机功能越简单越好;尽可能陪孩子一起上网;找出孩子的优点,哪怕只有一条也要大力弘扬;父亲在家庭教育中不能缺席;每天花点儿时间和孩子聊天;了解孩子的业余时间;了解孩子的朋友;教孩子几招和大人交往的技巧;培养一两项家庭的共同运动;和孩子一起做家务;理智地支持孩子上网;帮孩子培养一两种爱好或特长。

家长要做孩子的好榜样

中国青少年宫协会儿童媒介素养研究中心主任 张海波

建议家长们成为“三好家长”,“好关系、好方法、好榜样”。和孩子建立平等的亲子关系,用倾听的方法解决争端,首先从自己做起,有节制地使用手机等电子产品,做孩子的好榜样。让小朋友们自己反思与网络的关系,自己合理安排时间。

孩子们提出,玩游戏一定会影响学习、生活吗?我们要学会的是合理控制时间,而不是彻底放弃网络。有一个小学五年级的孩子,打某个网游的级别非常高,还是游戏主播,他在成为我们的小小调研员之后发现,游戏主播这个行业,并不是只会打游戏就可以的,同样需要合理安排时间,更需要有多方面的知识做储备,于是这个孩子不仅现在自己不沉迷游戏,还带动了身边的小伙伴一起,大家要做游戏的主人。

来源:综合新华网、光明日报、中国教育新闻网、微言教育、新吴教育等