

冬季少生病 做好中医“五防”“三藏”

本报讯 进入冬季,天气寒冷、草木凋零、蛰虫伏藏,自然界阳气潜藏、阴气盛极,万物休养生息。人体亦是如此——阳气潜藏、阴气盛极,剧烈的降温,各项功能处于低谷期。在这个寒冷的季节,牢记中医“五防”“三藏”,能让你少生病。

“五防”

防头寒

冬季气温低、风大,是心脑血管疾病的高发季节——寒冷刺激会引起血管收缩。因此,大家要注意头部保暖、防头寒,日常出行可以戴帽子来保暖防寒。

防颈寒

颈部是人体“要塞”,不但充满血管,还有很多重要穴位。穿立领装、戴围巾都是好办法,不但能挡住寒风,还可以给脖子保暖。

防鼻塞

冬天鼻黏膜直接接触冷空气,黏液分泌会减少,鼻子的“屏风”作用也容易变差。想要提高鼻子耐寒能力,大家可以用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右,晨起、晚睡前各按摩一次。

防腰寒

腰部为“带脉”所行之处,脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒,穿衣服时要护好腰部,不要露出腰部,以免腰部受寒。此外,大家还可以用双手搓腰,有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。

防脚寒

寒从脚下生,冬季防脚寒,可以选择泡泡脚。

温度:水温控制在40℃左右,泡脚水要淹没踝关节处,可以不时添加热水保持水温。

时间:以20~30分钟为宜,泡后脚部皮肤呈微红色为好。

按摩:泡脚后,先用毛巾擦干脚部,再用手按摩脚趾和脚掌心2~3分钟。

“三藏”

藏阳:固护阳气

冬季养生,应注意:避寒就温,衣服要穿暖;不要过度劳累,保证足够睡眠时间;尽量少出汗,不要剧烈运动,避免损耗阳气,可以选择比较平缓的运动,比如八段锦、太极拳、散步等。

藏精:养好肾脏

俗话说“冬不藏精,春必病温”。如果冬季不积极给身体“藏精”,就没办法为来年春天打下坚实的身体基础,也就会更容易生病。

冬主肾,冬天是肾脏藏精气的时候。在中医理论中,肾脏具有储存、封藏人体精气的作用,它的这种封藏之本,跟冬天收藏的特性是比较吻合的,所以冬季养好肾脏很重要。家中可以常备黄精,帮助补肾益气。

此外,大家还可以经常按一按肾俞穴,帮助温补肾阳。

位置:第2腰椎棘突下,旁开1.5寸。

简便取穴:在后腰部找到正对肚脐的位置,左右大约2横指宽,就是肾俞穴的位置。

操作步骤:两手搓热后,把手心放在肾俞穴,上下揉搓,搓到腰部发热就可以,可以每天早晚各搓3分钟左右,帮助温补肾阳。

藏神:多晒太阳

藏神,就是要“内藏神气”。冬季日短夜长,光照时间缩短,人体容易出现情绪低落、体力衰退、睡眠不稳、身体疲乏等现象。想要缓解这些不适症状,大家平时可以多晒太阳,感受太阳的温暖与明亮,帮助调节情绪。

(CCTV生活圈、人卫健康)

健康多一点

冬季血压易飙升 来看中医防治小方法

本报讯 高血压病是导致心脑血管疾病的重要危险因素。进入冬季,高血压病患者的血压会随着季节的更替而变化,呈现“秋冬高,春夏低”的特点。因此,防治高血压病至关重要。

预防调摄

对于高血压,预防调摄很重要。在“治未病”理论指导下的预防调摄包括“未病先防”和“既病防变”。

避风寒:暖脚心、后颈部、腰腹等。
调情志:注意过喜伤心、过思伤脾、过忧伤肺、过恐伤肾、过怒伤肝,情志失调会导致多脏腑功能紊乱。

慎起居:保持良好的生活方式,合理饮食,保持低脂、低糖、低盐饮食,盐每日摄入控制在5克以内为宜。

代茶饮

决明罗布麻茶

决明子12克、罗布麻10克,二者以沸水冲泡15分钟后即可饮用。本茶功能清热平肝,适用于高血压病伴头痛、烦躁不安,属肝阳上亢证候者。

菊槐茶

菊花10克、槐花10克、绿茶3克,沸水冲泡10分钟即可。本茶功能平肝清火祛风,适用于高血压病伴头痛、目赤肿痛、眼底出血和鼻出血,属肝火上炎证候者。

桑寄生茶

桑寄生30克,夏枯草15克。水煎代茶饮。本茶功能补益肝肾,适用于高血压病伴腰膝酸软,属肝肾不足证候者。

祛痰湿茶

生白术、姜半夏、陈皮、茯苓、天麻各5克,沸水冲泡10分钟。本茶功能健脾化湿、除痰息风,适用于高血压病伴头晕头重、困倦乏力、脘腹胀满等,属痰湿证候者。

益气茶

黄芪、党参、陈皮各5克,沸水冲泡10分钟即可饮用。本茶功能益气健脾,适用于高血压病伴头晕目眩、神疲气短、乏力,属气虚证候者。

按摩

生活中,我们可以通过推拿按摩起到稳定血压的保健作用。

按摩头部:

用两手指或中指擦抹前额,再用手掌按摩头部两侧太阳穴部位,然后将手指分开,由前额向枕后反复梳理头发,每次5~10分钟。

按摩百会穴:

每日多次,可清利头目,使头脑清醒,缓解胀痛眩晕。头部轻松舒适,血压随之下降。

此外,按摩合谷穴、太溪穴、昆仑穴、涌泉穴等也可以收获稳定血压的功效。

(《中医健康养生》杂志)

睡前养生4部曲 让夜晚成为健康加油站

本报讯 有些人虽然没有严重的失眠,但是经常被人睡难、睡眠浅、多梦等问题困扰。想要提升睡眠质量,却无从下手?大家不妨试试睡前养生4部曲,不仅让你睡眠好,还能气血足、血管健康、消化好。

泡脚让你睡眠好

冬季天气寒冷,睡前1个小时,可以用温水泡脚20~30分钟。这样不仅有助于扩张脚部血管、促进血液循环,还能让整个身体得到放松——入睡会变得更加容易,睡眠质量也更好。

注意:泡脚时水温不宜过高,时间不宜过长,用40℃左右的温水泡至身体微微出汗即可;妊娠期和经期谨慎泡脚;儿童泡脚时间不宜过长;糖尿病、心脑血管疾病、下肢静脉曲张或血栓等特殊人群,还需注意泡脚的时长、温度等,具体是否可以泡脚、如何泡脚请咨询医生。



梳头让你气血充足

头顶是多条经络汇聚之处,有不少重要穴位,比如百会穴、四神聪穴等。睡前梳头,可以帮助刺激头部经络和穴位,有助于疏通经络、行气活血。早上起床后、中午休息时也可以梳梳头发。

穴位位置及功效

百会穴:位于头顶处,两耳最高处连线中点。经常按摩百会穴,可以调节周身气机。

四神聪:位于百会穴前后左右各一寸(拇指第一关节宽度)。后神聪穴又叫“防老穴”,可以帮助防老抗衰,经常按摩四神聪,可以起到镇静安神、醒脑通窍的作用。

操作步骤

使用木梳,从前往后梳头

约2~3分钟;手指从前往后,轻轻按摩头皮约2~3分钟;顺时针按摩百会穴、四神聪各10次;用四个手指头,轻轻拽住发根,向上提拉,每个位置提拉2~3次。

小贴士

每晚睡觉之前做一次即可,约10分钟。塑料梳子容易产生静电,有时容易刮伤头皮,对头皮健康不利,最好换成木梳,可以选择黄杨木梳或枣木梳。

喝杯水让你血管健康

人在熟睡时,血液中水分会减少,血液黏稠度就会变高。在睡前5分钟左右喝一小杯温水,一般情况下,既不会影响夜间睡眠,还可以帮助缓解夜间水分丢失,让血流更加通畅,有助于防止血栓形成。

注意:建议选择温热的白开水,水的温度与体温大致相当即可;饮水量不宜过多,100毫升左右即可,喝水时要小口慢饮,先把一口水含在嘴里,然后再慢慢咽下去;对于心衰患者或肾功能不全的人群来说,每日饮水量及饮水时间应严格遵医嘱。



揉腹让你消化好

睡觉前,要把心静下来,让气血回归脏腑。此时揉揉腹,有助于放松身心、促进血液循环、平衡脏腑功能。此外,睡前揉揉腹,还能帮助肠胃蠕动,加快新陈代谢。

具体方法:平躺在床上,搓热双手后放在肚脐周围,顺时针方向绕肚脐揉肚子数十圈,注意力要适中。

(《中医健康养生》杂志、CCTV生活圈)

中国公民健康素养——基本知识与技能释义(2024年版)

接种疫苗 预防疾病

儿童出生后应按照免疫程序接种疫苗,成年人也可通过接种疫苗达到预防疾病的效果。

疫苗是指为了预防、控制疾病的发生、流行,用于人体免疫接种的预防性生物制品。接种疫苗不仅能够保护个体健康,还能阻断传染病的传播和流行,是预防控制传染病最有效、最经济的措施。

从是否自愿接种的角度,《中华人民共和国疫苗管理法》将疫苗分为免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。免疫规划疫苗是指居民应当按照政府规定接种的疫苗,包括:①国家免疫规划疫苗,即国家免疫规划确定的疫苗,现阶段国家免疫规划疫苗包括:乙肝疫苗、卡介

苗、脊灰灭活疫苗、脊灰减毒活疫苗、百白破疫苗、白破疫苗、麻腮风疫苗、乙脑减毒活疫苗、乙脑灭活疫苗、A群流脑多糖疫苗、A群C群流脑多糖疫苗、甲肝减毒活疫苗、甲肝灭活疫苗等。②省、自治区、直辖市人民政府在执行国家免疫规划时增加的疫苗,即省、自治区、直辖市人民政府在执行国家免疫规划时,根据本行政区域疾病预防、控制需要增加的免疫规划疫苗种类。③县级以上人民政府或者其卫生健康主管部门组织的应急接种或者群体性预防接种所使用的疫苗。非免疫规划疫苗是指由居民自愿接种的其他疫苗。是否免费不是两类疫苗的区别标准。

居住在中国境内的居民,依法享有接种

免疫规划疫苗的权利,履行接种免疫规划疫苗的义务。监护人应当依法保证适龄儿童接种免疫规划疫苗。国家对儿童实行预防接种证制度。在儿童出生1个月内,其监护人应当到儿童居住地承担预防接种工作的接种单位或者出生医院为其办理预防接种证。儿童入托、入学时,托幼机构、学校应当查验接种证。

疫苗在保护人的全生命周期健康中发挥着重要作用。各个年龄阶段都可能面临病原微生物感染的风险。对于疫苗可预防疾病,各年龄段人群都可以根据需要选择接种,达到防病目的。例如,适龄人群接种人乳头瘤病毒(HPV)疫苗可减少致癌相关感染,有效预防宫颈癌等HPV相关疾病;慢性呼吸系统疾病患者和老年人接种流感疫苗可减少感染流感病毒的机会或减轻感染流感病毒后的症状,接种肺炎球菌疫苗能有效预防肺炎球菌感染引起的肺炎、菌血症、脑膜炎、中耳炎等疾病;接种带状疱疹疫苗可预防带状疱疹。

创卫进行时



接种免疫规划和/或非免疫规划疫苗可前往就近的接种单位。常见的接种单位包括社区卫生服务中心、卫生院、医院等,具体可咨询或查阅当地卫生健康或疾控部门发布的最新信息。