

养生专家:人们误读了“春捂秋冻”

进入春分后,全国各地气温普遍升高,近日惠州每天的最高气温更是接近30℃。惠州街头上,已有不少市民穿起了清爽的夏装,也有很多人的“换季”行为被长辈制止了,理由是“春捂秋冻”。

那么,“春捂秋冻”到底有没有科学依据?春季养生应该注意什么?为此,记者采访了惠州市第一人民医院主任中医师、养生药膳志愿服务工作室负责人陈文滨。

一、春天要防寒更要防流感

“春捂秋冻,不生杂病”,很多人把这句话理解为春天要多穿而秋天要少穿,认为这样可以提高身体免疫力,达到养生保健的效果。然而,陈文滨却告诉记者,这是一种错误的养生方法,“是对‘春捂秋冻’的误读”。

原来,“春捂秋冻”是指在天气变

暖时不要急于换掉棉衣,天气变冷时也不要突然穿得过多。“春天是流感多发季节,很多人看天气变暖,一下子穿太少,就很容易感冒。”陈文滨强调,人们应随着气温的升高逐渐减少衣物,特殊群体包括老人、小孩、孕妇和病患更要注意保暖,但这并不意味着不顾气温的变化,一味穿着厚重的衣服,“还要注意穿衣要宽松”。

除了穿衣指南,陈文滨还点出一条春季养生秘诀——多梳头、少戴帽,“春天是万物生发的季节,头部少捂有利于阳气上升,多梳头有利于梳理阳气,利于阳气升发”。

陈文滨告诉记者,春天是养肝的好时节,“春天在五行为木属,主升发,中医认为,春天是肝脾之时,要避免肝气郁结。”他表示,人们在春天容易感到烦躁,情绪起伏大,养生中应注

意精神调理,保持心胸开阔、心情愉悦,可以使肝气顺畅、气血调畅。那么,春天应该服用什么药膳?陈文滨建议可以多喝灵芝茶,“灵芝具有护肝养肝、扶正固本的作用,喝点灵芝茶也是不错的选择。”

二、足浴法可缓解“春困”

到了春天,很多人常常“犯春困”,可是一到晚上却又彻夜失眠,陈文滨告诉记者,最近他接诊了不少患者,均是咨询失眠的调理方法。

“春天水分充足,温度适宜,湿气容易在人体内淤积,”陈文滨说,这正是人们容易在春天感到身体疲乏的原因,同时,温暖潮湿的天气也很容易引发传染病,比如儿童的手足口病正是在春天高发的。

“春季养生的关键在于防湿祛湿,除了内服中药,还可以适当结合足

浴疗法,能够更好地帮助提高睡眠质量,”陈文滨提供了外用和内服的两种中药处方。其中,外用的泡脚药方为:艾叶10g、生姜30g、丹参30g、夜交藤30g、茯苓20g;而用于内服的茶饮药方则为茯苓5g、苡米20g、扁豆15g、木棉花5g。

从事临床一线工作20多年,陈文滨碰到最多的问题就是“我的体质要用什么药材,该煲什么汤调理?”然而,这些咨询也给他带来困惑,“不少美味可口的汤其实是药食两用的中药材汤,大多数人对药膳不懂得吃、不会吃,适得其反。”

陈文滨说,很多人并不了解喝汤起到什么作用,是否合适自己的体质,生病后如何利用药膳来调养。为此,他坚持用最时尚、最简单的药膳方式发挥最传统的草本功效,并从此走上普及中医药知识和中医药膳食的路。 南方日报

老年人早春锻炼五不宜

晨血流相对缓慢,体温偏低。楼慧玲建议,在晨练前应喝些热饮料,如牛奶、蛋汤、咖啡、麦片等,以补充水分,增加热量,加速血液循环。糖尿病患者尤其需注意不能空腹锻炼。

3、不宜露。早晨户外活动,要选择避风向阳、温暖安静、空气新鲜的旷野、公园或草坪等,不要顶风跑,更不宜脱衣露体锻炼。

4、不宜激。老年人体力弱,适应性差,运动量一定要量力而行,循序渐近,微微出汗即可,那种大汗淋漓的激烈运动容易诱发心、肺疾病,对老年人不适合。

5、不宜急。因为老年人晨起后肌肉松弛,关节韧带僵硬,四肢功能不协调,所以专家建议在锻炼前应轻柔地活动躯体、扭动腰肢、活动关节,事先做5—10分钟的热身活动,比如弯弯腰、拉拉胳膊,让各个关节充分活动后,再开始运动,以防止因骤然锻炼而诱发意外事故。老年人一定要根据自己的体力、自我生活能力和疾病状态选择适合自己的锻炼方式。



从中医理论讲,“春捂”既是顺应阳气生发的养生需要,也是预防疾病的自我保健良方。“春捂”如何做:

1、把握气温:15℃是“春捂”的临界温度。研究表明,对多数老年人或体弱多病而需要“春捂”的人来说,15℃可以视为捂与不捂的临界温度。

2、注意温差:日夜温差大于8℃是捂的信号。春天的气温变化无常,前

一天还是春风和煦,春暖花开,刹那间就可能寒流涌动,日夜温差大于8℃时是捂的信号。

3、持续时间:1—2周恰到好处。捂着的衣衫,随着气温回升总要减下来。气温回升后,得再捂7天左右,体弱者或高龄老人得捂14天以上,身体才能适应。

羊城晚报

陈翰笙:将“茶”寿进行到底

饮食重清淡。起居有规律 日常饮食上,陈翰笙最大的特点,便是重清淡。如他所说,就是坚持每天“三个一”,即早一个鸡蛋,晚一杯牛奶,中间来个苹果。由此可见,陈翰笙一日三餐虽然以素为主,但同时却又注意多种营养的摄取和搭配。正是因为有了科学的饮食习惯,才让陈老吃得好,睡得香。每天晚上,不迟不早,定时休息,而且一躺下即能进入梦乡。高质量的睡眠换来的则是第二天忙碌的头脑和充沛的精力,为一天的忙碌工作打下坚实的基础。

锻炼常坚持。思考永不停 陈翰笙一生坚持“工作之外要多运动”的养生观。陈翰笙热衷走走也是出了名的嗜好。他每天早起第一件事便是到风景优美的河边或公园散步。数十年如一日,风雨无阻、从未间断。有一次,陈翰

笙不小心崴了脚。就在养伤的那几天里,尽管连门都出不了,但他依然扶着家中的墙壁桌椅,在客厅里走来走去。其持之以恒的毅力,从中可见一斑。陈翰笙曾经说过不仅身体需要经常锻炼,而且头脑也不例外。说陈翰笙的一生是思索的一生,丝毫也不过分。即使在百岁高龄时,他依然喜欢动脑,常备纸笔,以随时记录下所思所想。

个性显幽默。胸怀多坦荡 陈翰笙的一生虽然博学多才,建树颇丰,但又平易近人,风趣诙谐。有客来访,走时,他非要把客人送到院外的马路边,亲眼看着其走远才肯返回。冬天北风凛冽,寒气逼人,家人劝他戴个帽子。陈翰笙笑着说:“我从来不喜欢戴帽子,文革时‘四人帮’要给我戴那么多顶帽子都没有戴上,现在我更不用戴帽子了。”

谈及生死,他更坦然地戏称道:“我活到现在,每天都这么开心,怕是连阎王爷都已经忘记我了!”

心境在豁达。生活贵多彩 豁达之心是长寿之本。对此,陈翰笙曾有过一段表述:“我视富贵如浮云,一向淡泊明志,从不为名位利禄所烦恼。”就算在当年视力骤降的险要关头,他仍不以为然地戏说:“我像一部汽车,发动机是好的,虽然两个车灯不亮了,只要是熟门熟路,我这部汽车还是能走的。”“精神空虚催人老,陶治情操寿自高”是陈翰笙自撰的一副养生联。他如此说,也这么做。在紧张的学术研究和日常工作之余,他依然坚持培养自己读书、养花、听音乐等方面的闲情雅趣,从而让生活充满五彩斑斓,精彩纷呈。 中国中医药报

初春 如何预防心脑血管疾病



血管病的危险因素。

二、心脑血管“倒春寒”潜藏生活中

很多中老年人会选择在春天进行晨练,但是在早晨暴露于嘈杂交通噪音环境中锻炼,会增加患中风的危险。“对老年人而言,噪音起点为60分贝,之后每增加10分贝,老年人中风危险就会增加27%。”张红灵说,加之“倒春寒”,早晨一般气温低、雾气重,易使血管收缩过度,导致血压升高。对本身患有心脑血管疾病的人非常不利,噪音和污染随时会成为生活中袭击心脑血管的杀手。所以锻炼时间最好是早上九点或下午四点左右。运动过程中遇到身体不适,应该立即停止运动。不要过度疲劳和熬夜,尽量做到劳逸结合。

三、心脑血管“倒春寒”吃穿巧应对

“倒春寒,最需要重视的就是保

暖,尤其是年老体弱者和免疫力低下的人要‘春捂’,以适应‘倒春寒’的气候特点。”张红灵说,不宜过早脱去冬衣,特别注意手、脸的保暖,尤其是口与鼻部的保暖;饮食方面,节制烟、酒,低盐饮食,多吃些大蒜、洋葱、芹菜等味道“冲”的食物,可以侧重菌类食物黑木耳、香菇等。这些菌类食物含有比较多的膳食纤维,有利于降低血液黏稠度。此外提倡早期使用维生素E,在细胞没有发生病变之前,提前使用维生素E进行干预,可以起到避免危险因素破坏心脑血管的作用。含有维生素E的食物,如坚果、花生、芝麻等,药物有五福心脑血管清,都能阻止自由基对血管壁的损害,从而预防动脉硬化。 山西晚报

木耳数枚,冬瓜适量用水煮熟,连汤食之。莲藕有降脂作用;黑木耳可软化血管;冬瓜利尿降压。其用量可随个人食量而定。

此方可用于高血压、高血脂病人。分心木莲子心茶。取茶叶、分心木各10克,莲子心5克,此为1日量,沸水冲之当茶饮。分心木有理气止痛作用;莲子心味苦性寒,是清心降火之良品;茶叶提神醒脑,化痰消食。三味合用,具有降压、凉血、止痛之效。适用于高血压、高血脂引起的头痛、眩晕、郁胀等。

人参三七蛋羹。取红参粉2克,三七粉1克,鸡蛋2个。鸡蛋打碎,加入药粉,加入适量盐、味精,添水搅匀,放锅内蒸成蛋羹状,每日食用1次。红参强心补气,三七活血止痛,两味合用,一补一泻,加之鸡蛋的补养作用,特别适用于素体脾胃虚弱又患有心脏病的患者。

丹参枣。取丹参30克,红枣15枚,生姜片10克。将丹参与红枣、生姜同煎,待枣半熟时,用牙签将枣扎几个孔。枣煮熟后取出,去皮食之。以上为1日量。此方适用于冠心病兼脾胃虚弱的患者。丹参为养血活血要药,是治疗冠心病的主要药物之一;红枣补益脾胃之气,有“天然维生素丸”之称;生姜具有驱寒健胃功效,与大枣配伍,养心血,预防感冒。食丹参枣,可缓解冠心病、心绞痛的发生,并可健胃,增进食欲。 山西晚报

巡察公告

根据铜陵有色集团公司党委统一部署,铜陵有色集团公司党委第一巡察组于2018年4月9日至4月20日对铜冠投资公司党委进行巡察。

巡察对象和范围是铜冠投资公司党委领导班子及其成员。同时,了解掌握铜冠投资公司下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题线索。主要任务是对铜冠投资公司党委贯彻全面从严治党要求,党的建设,履行主体责任、监督责任,遵守党的“六大纪律”,选人用人,贯彻落实集团公司党委、集团公司重大决策部署以及公司管理规定制度执行等情况进行监督。

巡察期间设值班电话,专门受理职工情况反映和违法违纪举报,电话:0562-5861335、13705628416(值班时间为工作日上午8:00-11:30,下午2:30-5:15)

不设专门邮箱,反映问题的信访件也可邮寄,邮寄地址:铜陵市长江西路铜

巡察公告

根据铜陵有色集团公司党委统一部署,铜陵有色集团公司党委第二巡察组于2018年4月9日至4月20日对安徽铜冠铜箔有限公司党委进行巡察。

巡察对象和范围是安徽铜冠铜箔有限公司党委领导班子及其成员。同时,了解掌握安徽铜冠铜箔有限公司下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题线索。主要任务是对安徽铜冠铜箔有限公司党委贯彻全面从严治党要求,党的建设,履行主体责任、监督责任,遵守党的“六大纪律”,选人用人,贯彻落实集团公司党委、集团公司重大决策部署以及公司管理规定制度执行等情况进行监督。

巡察期间设值班电话,专门受理职工情况反映和违法违纪举报,电话:0566-3206836(值班时间为工作日上午8:00-12:00,下午13:00-17:00)

不设专门邮箱,反映问题的信访件也

巡察公告

根据铜陵有色集团公司党委统一部署,铜陵有色集团公司党委第三巡察组于2018年4月9日至4月20日对铜冠房地产公司党委进行巡察。

巡察对象和范围是铜冠房地产公司党委领导班子及其成员。同时,了解掌握铜冠房地产公司下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题线索。主要任务是对铜冠房地产公司党委贯彻全面从严治党要求,党的建设,履行主体责任、监督责任,遵守党的“六大纪律”,选人用人,贯彻落实集团公司党委、集团公司重大决策部署以及公司管理规定制度执行等情况进行监督。

巡察期间设值班电话,专门受理职工情况反映和违法违纪举报,电话:13965223857、0562-5861828(值班时间为工作日上午8:30-11:30,下午2:30-5:30)

不设专门邮箱,反映问题的信访件也可邮寄,邮寄地址:铜陵市长江西路铜陵有

巡察公告

根据铜陵有色集团公司党委统一部署,铜陵有色集团公司党委第四巡察组于2018年4月9日至4月20日对金冠铜业分公司党委进行巡察。

巡察对象和范围是金冠铜业分公司党委领导班子及其成员。同时,了解掌握金冠铜业分公司下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题线索。主要任务是对金冠铜业分公司党委贯彻全面从严治党要求,党的建设,履行主体责任、监督责任,遵守党的“六大纪律”,选人用人,贯彻落实集团公司党委、集团公司重大决策部署以及公司管理规定制度执行等情况进行监督,巡察期间设值班电话,专门受理职工情况反映和违法违纪举报,电话:0562-2308985(值班时间为工作日上午8:30-12:00,下午1:30-5:00)

不设专门邮箱,反映问题的信访件也可邮寄,邮寄地址:铜陵市长江西路铜陵有色集团公司机关大院纪委转党委巡察办第

巡察公告

根据铜陵有色集团公司党委统一部署,铜陵有色集团公司党委第五巡察组于2018年4月10日至4月23日对安徽工业职业技术学院党委进行巡察。

巡察对象和范围是安徽工业职业技术学院党委领导班子及其成员。同时,了解掌握安徽工业职业技术学院党委下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题线索。主要任务是对安徽工业职业技术学院党委贯彻全面从严治党要求,党的建设,履行主体责任、监督责任,遵守党的“六大纪律”,选人用人,贯彻落实集团公司党委、集团公司重大决策部署以及公司管理规定制度执行等情况进行监督。

巡察期间设值班电话,专门受理职工情况反映和违法违纪举报,电话:0562-2667775(值班时间为工作日上午8:30-11:30,下午2:30-5:30)

不设专门邮箱,反映问题的信访件也可邮寄,邮寄地址:铜陵市长江西路铜

陵有色集团公司机关大院纪委转党委巡察办第一巡察组(邮编:244000)

设立电子举报邮箱:jw-jb@tllys.cn

同时,在铜冠投资公司办公楼一楼楼梯处、金神公司大门公告栏处、神虹公司门卫处边设置举报信箱(有效期为2018年4月9日至4月20日),信访举报接待地点设在铜冠投资公司办公楼六楼会议室,接待时间(4月12日下午2:30-4:30,4月19日下午2:30-4:30。)

根据巡察工作职责,巡察组主要受理反映铜冠投资公司党委领导班子及其成员、下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题的来信、来电、来访,重点是全面从严治党的不力,以及违反政治纪律、廉洁纪律、组织纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律和违纪违法方面的举报和反映。其他不属于巡察受理范围的信访问题,将按规定转给被巡察单位和有关部门认真处理。

特此公告

铜陵有色集团公司党委第一巡察组
2018年4月9日

可邮寄,邮寄地址:铜陵市长江西路铜陵有色集团公司机关大院纪委转党委巡察办第二巡察组(邮编:244000)

设立电子举报邮箱:jw-jb@tllys.cn

同时,在办公楼一楼、铜箔三、四工场门口设置举报信箱(有效期为2018年4月9日至4月20日),信访举报接待地点设在一楼,接待时间(4月12日下午13:00-16:00,4月19日下午13:00-16:00。)

根据巡察工作职责,巡察组主要受理反映安徽铜冠铜箔有限公司党委领导班子及其成员、下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题的来信、来电、来访,重点是全面从严治党的不力,群众纪律、工作纪律、生活纪律和违纪违法方面的举报和反映。其他不属于巡察受理范围的信访问题,将按规定转给被巡察单位和有关部门认真处理。

特此公告

铜陵有色集团公司党委第二巡察组
2018年4月9日

色集团公司机关大院纪委转党委巡察办第3巡察组(邮编:244000)

设立电子举报邮箱:jw-jb@tllys.cn

同时,在商务大厦一楼、置业公司一楼、铜冠地产一楼设置举报信箱(有效期为2018年4月9日至4月20日),信访举报接待地点设在铜冠地产一楼,接待时间(4月11日下午2:30-5:00,4月18日下午2:30-5:00。)

根据巡察工作职责,巡察组主要受理反映铜冠房地产公司党委领导班子及其成员、下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题的来信、来电、来访,重点是全面从严治党的不力,以及违反政治纪律、廉洁纪律、组织纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律和违纪违法方面的举报和反映。其他不属于巡察受理范围的信访问题,将按规定转给被巡察单位和有关部门认真处理。

特此公告

铜陵有色集团公司党委第三巡察组
2018年4月9日

四巡察组(邮编:244000)

设立电子举报邮箱:jw-jb@tllys.cn

同时,金冠铜业公司办公楼大厅西侧处、奥炉厂区综合楼1楼宣传栏对面、新技术公司办公楼考勤处设置举报信箱(有效期为2018年4月9日至4月20日),信访举报接待地点设在金冠铜业公司办公楼3楼303信访接待室,接待时间(4月12日上午8:30-11:30,4月19日上午8:30-11:30。)

据巡察工作职责,巡察组主要受理反映金冠铜业分公司党委领导班子及其成员、下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题的来信、来电、来访,重点是全面从严治党的不力,以及违反政治纪律、廉洁纪律、组织纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律和违纪违法方面的举报和反映。其他不属于巡察受理范围的信访问题,将按规定转给被巡察单位和有关部门认真处理。

特此公告

铜陵有色集团公司党委第四巡察组
2018年4月9日

陵有色集团公司机关大院纪委转党委巡察办第五巡察组(邮编:244000)

设立电子举报邮箱:jw-jb@tllys.cn

同时,在安工学院实训楼入口、第三食堂东入口处、教学楼面向矿业之恋雕塑入口处设置举报信箱(有效期为2018年4月10日至4月23日),信访举报接待地点设在安工学院第一行政楼一楼(原培训部办公室),接待时间(4月12日上午8:30-11:30,4月19日上午8:30-11:30。)

根据巡察工作职责,巡察组主要受理反映安徽工业职业技术学院党委领导班子及其成员、下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题的来信、来电、来访,重点是全面从严治党的不力,以及违反政治纪律、廉洁纪律、组织纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律和违纪违法方面的举报和反映。其他不属于巡察受理范围的信访问题,将按规定转给被巡察单位和有关部门认真处理。

特此公告

铜陵有色集团公司党委第五巡察组
2018年4月10日