

冬季运动养生 要顺应自然

阳气是生命的原动力。冬季,天气逐渐变冷,阳气减弱,广州市中医医院司德国综合门诊部的廖堪善主治中医师表示,冬季运动养生,要顺应自然,节流开源。廖堪善有位患者是足球爱好者,几乎每周都要踢三至四次球。由于白天要工作,踢球的时间都是晚上10时。这样的运

动方式,持续了半年。他说,每次运动后都很兴奋,很难入睡,逐渐导致了失眠。廖堪善表示,一年有四季,一天之中也有四季。子时一阳生,冬季收藏,此时应该顺应天道休养生性。冬季的运动养生,最重要的一个原则是不干扰阳。现代人的晚上运动,就是反其道而

行之,失眠随之而来。怎样才能不打扰到阳气呢?一是要早睡晚起,待到日光照耀时起床才合适,等待太阳出来后再运动,也不宜太操劳。同时还要去寒就暖,别让自己处于寒冷的环境里,而应该保持身体的温暖。

二是运动要适当,每天做有氧运动半小时就可以,如跑步、游泳等。对于一些中老年人,有膝踝关节疼痛毛病的,建议找专业医生调整后冉运动,以免加重关节的磨损,得不偿失。体弱者,可打太极、八段锦等不激烈的运动。广州日报

泡脚“三不”“两度”原则

会认为身体暖了,直接盖上被子睡觉更能保暖,其实在泡脚后,温度并未完全到达全身,此时建议对脚部、小腿做一些简单易行的按摩,让热量传到全身,在冬天这样睡觉更加保暖。

两度

温度。冬天泡脚多数人都喜欢用非常热的水,但是温度过高容易使血管扩张过度,回流过多,容易出现头晕、头胀,所以一般泡脚的温度建议在45℃左右。

时间长度。有时我们泡脚的时候听着音乐不自觉地就泡上半个小时,甚至更长时间,然而过长时间泡脚不仅也会导致血液回流过多出现头晕、头胀,而且对皮肤也不好,容易出现局部皮肤干燥等问题,20~25分钟即可。

人民健康网



冬季饮食切不可“贪热”

学附属北京口腔医院急诊综合诊疗中心副主任医师周建说,口腔黏膜的耐受温度约在50~60℃,当吃东西感觉烫时,食物温度一般可达70℃,容易导致口腔黏膜被烫伤。

此外,过热的饮食还会经过食道,食道表面的上皮细胞比口腔的还要娇嫩,口腔无法耐受的高温食物,更会损伤食道。国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院胸外科副主任医师李勇表

示,65℃以上的食物就可能损伤到消化道黏膜。“我们消化道的温度约为37℃,食道最高耐受的温度是50~60℃。而火锅的汤料温度可达120℃,刚沏好热茶温度约为90℃,都远超食道的耐受温度。”

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)称,超过65℃的热饮有可能会增加食道癌的患病风险。李勇说,过烫的食物在经过食管时,会烫伤

黏膜上皮,导致破损、溃烂、出血。如果经常食用烫食,这些部位就会反复受伤,反复受到不良的刺激,长此以往很可能出现病变甚至癌变。

专家表示,长期食用65℃以上的饮食,会破坏口腔黏膜、食管黏膜的细胞,可能增加罹患口腔癌、食道癌的风险。冬季饮食切不可“贪热”,建议安全的进食温度是10~40℃。

人民健康网

癌症可被控制、治疗

癌症,有人称为“不治之症”,这是一个令家庭悲伤、痛苦而又无奈的词语。但中国抗癌协会理事长、中国工程院院士樊代明表示,从医学角度看,癌症有三个三分之一:三分之一的癌症可以预防,三分之一的癌症可以通过早期诊断治愈,还有三分之一的晚期癌症通过正确治疗,病人寿命可以延长,生活质量可以提高。这或许有助于我们重新认识癌症。下面我们就一起了解一下。

2006年,美国临床肿瘤学会年会传出令人振奋的消息:“美国癌症死亡总人数2005年首次出现下降趋势。”基于此,2006年起,世卫组织等国际机构纷纷改弦易张,把原来被当作“不治之

症”的“癌症”重新定义为“可以治疗、控制,甚至治愈的慢性病”。

在我国,也有类似可喜的消息。近年来我国癌症治疗实现了里程碑式的跨越,很多种癌症的治疗都已实现了由“可控”到“走向治愈”的重大突破。云南省中医医院肿瘤科医师蔡政表示,癌症离我们并不遥远,但是我们也没必要终日惶恐,在积极防癌的同时也应知道,以目前的医疗技术,很多癌症是可以治愈的。如早期乳腺癌患者若积极配合治疗,一般治愈率可达90%以上;再如早期发现的宫颈癌,基本可以达到百分之百的治愈率;甚至近年来随着靶向治疗药物的问世,可以使恶性肿瘤患者5年生存率超过50%,而早期霍奇

三个“早”了解一下

金淋巴瘤的治愈率更是高达80%以上。

“如能及早发现和适时、适度治疗,三成癌症患者可治愈。”中国医学科学院肿瘤医院防癌体检中心主任教授李槐希望患者把癌症当作慢性病一样积极对待。那么,具体来说应该怎么做呢?

应做到早发现、早防护、早治疗。其中早发现的关键在于体检。90%早期癌症没症状,一旦有了症状,90%都是中晚期。必须保证每年一次常规体检,45岁后要视情况补充一些肿瘤筛查项目。有肿瘤家族史的人,要定期到专科医院做肿瘤筛查。

早防护的关键在于生活方式。中国抗癌协会与世界癌症研究基金会

(WCRF)在《食物、营养与癌症预防》报告中文版中,从膳食和生活方式的各个方面对预防癌症提出了14条建议——合理安排饮食;控制体重;坚持体育锻炼;多吃蔬菜和水果;保证淀粉摄入;少吃精制糖;不提倡饮酒;少吃肉类食品;控制油脂摄入;限制食盐;减少霉菌污染;合理储存食物;慎用添加剂;注意烹调方式;避免营养补充剂。

早治疗的关键在于心态。早中期癌症病人能否治愈,“三分治疗,七分心态”。10%左右的早期癌症患者活不过5年,主要问题便在于心态。心态越好,越不容易复发。

科普中国

冬季上火,大多是饮食不当

百合汤或绿豆汤,天气若过于干燥,还可以吃些梨、莲藕、芋头,以润燥降火。

2.随着社会发展,人们的食谱发生了变化,体质随之改变。古人吃肉比较少,入冬后需要进补,而现代人普遍营养过剩,如果继续按照古人的进补方式很容易就补过头了,出现上火症状。冬令进补,可以适当吃些羊肉萝卜汤,白萝卜是凉性的,羊肉是温补的,这样一综合就不偏不倚,既能起到补的作用,而且不上火。

3.如果是阴虚火旺则需要采取滋阴降火的方法,六味地黄丸可以滋肾阴,萝卜、海带、淮山药、银耳等食材都有不同程度的养阴作用,可以适当炖汤喝。如果已经出现了阴虚症状,最好请中医师辨证体质后调理。

另外,天冷时,人的食欲大增,自制力较差者不自觉地吃很多,以至于超出脾胃运化的能力,随着积攒增多也会导



致上火。这种情况,通过清淡饮食、多喝水、多吃蔬果等办法就可快速缓解。

需要提醒的是,上火时不建议自行吃清热解暑的药物,例如金银花、薄荷、

黄连等,这些药物寒性较大,不清楚自身的体质下贸然使用,反而会损伤阴精或阳气,导致阴阳平衡失调,使机体抗病能力下降。

人民健康网

三种情况强调忌口

少吃糖,但也不能样样都忌,需听从医生建议。

忌口是有原则的。首先要遵循“中医辨证论忌”原则,依据“热者寒之,寒者热之”“阳病治阴,阴病治阳,虚则补之,实则泻之”的理论对证施治。这与日常的“和面”差不多:面多了加水,水多了加面,此消彼长达到理想状态。至于“度”的问题,具体由医生掌握。其次,要遵循“五行生克规律”,依据“肝病禁辛、心病忌咸、脾病忌酸、肺病忌苦、肾病忌甘苦”的原则,结合病情与食物属性忌口。最后,除了根据“因病制宜”“因人制宜”忌口外,还要结合季节变换和地域差异进行,做到“因地制宜”。

不过,不少人觉得忌口不靠谱,这首先与认识偏差有关。例如,有人认为“忌口属于伪科学,凡能吃者概不禁忌”“过分夸大了忌口功效”等。其次与做

法不当有关。例如,有人听风便是雨,甚至将不同忌口方案简单叠加在一起,最后只剩下青菜米饭,导致营养不良。其实,忌口只是诸多治疗措施中的一部分,属于锦上添花而非包治百病,见效比较慢,心理预期不能太高。此外,还要结合自身情况,恰到好处才行。

中医上大致有3种情况,比较强调忌口。患病时:例如水肿忌盐;服中药时:例如何首乌忌萝卜;食物及药物间性能相克时:例如脾胃虚寒服用温热药时,应忌食百合等寒凉食品。

西医上虽然没有“忌口”说法,但实际上也在沿用“忌口”观念。例如,西医中的“食物不耐受”就是“忌口”形式,并为此研发了检测食物过敏的试剂,规避部分过敏食物。服西药时,也有忌口,否则可能造成严重后果,甚至危及生命。例如,服头孢时饮酒可出现致死性“双

硫仑样反应”;饮茶可降低药物吸收量,加剧药物在胃肠道的毒副作用;牛奶可影响金属离子药物吸收,降低牛奶营养价值;西柚可影响心血管药物代谢,导致血液中的药物浓度升高;奶酪可增加单胺氧化酶抑制药物的不良反应,甚至危及生命。

所有疾病中,皮肤病最应注重忌口。婴儿出现湿疹,乳母忌食辛辣、鱼腥等发物;冻疮者忌食生冷瓜果及冷饮;痤疮者少吃上火、高糖和高脂食物;日光性皮炎、红斑狼疮、黄褐斑适当忌食光敏性食物,如油菜、芹菜等;神经性皮炎患者适当忌食咖啡、浓茶、辛辣刺激食物;白癜风患者忌食维生素C含量丰富的食物;口腔溃疡以及感染性疾病忌饮酒、辛辣食品;银屑病进展期忌食温补食物。

生命时报

装着外向让人快乐

强迫自己改变个性会高兴吗?来自美国加州大学河滨分校的心理学家的一个发现是,内向的人在强迫自己成为一个外向的人时,不会感觉不适,还会觉得幸福。

研究人员选取了123名参与者,并收集了不同含义的词汇,与外向性相关的形容词是“健谈”“坚定自信”和“积极主动”,与内向性有关的形容词是“深思熟虑”“安静”和“高冷”。研究人员首先要求内向的参与者表现得尽可能健谈、自信,然后要求他们表现出深思熟虑、安静等。对于外向的参与者,研究人员要

求他们先表现出上述内向特征,然后表现出外向特征。研究人员通过每周发送3次电子邮件提醒参与者改变行为。试验结果显示,参与者在外向行为中感受到了更大的幸福,而在内向行为中幸福感减少。有趣的是,假装外向的人没有报告感觉不适或遭遇不良反应。

发表在《实验心理学杂志:综述》上的这项研究成果表明,对许多人来说,改变自己的社交行为其实是一个可以实现的目标,以一种外向的方式为人处世可以提高人们的幸福感。

生命时报

五条“运动处方”护心脏

1.不管年龄大小,都应该坚持适量的运动锻炼,每周至少3次,最好5次以上,每次30~45分钟。

2.以有氧运动为主要运动方式,如慢跑或快步走、游泳、骑车等,运动过程分为三个阶段,包括5~10分钟的热身准备活动、20~30分钟的中等强度活动、5~10分钟左右的放松活动。

3.需要把握运动的“量”,懂得“适量”。运动量要适当,研究表明,低至中度强度运动量对心血管病人更加适合(低运动量;运动结束后以感到轻松为宜;中等运动量;感到稍微有点费力)。其次是要循序渐近,每个人的运动能力不同,特别是身体状态欠佳的人群,应特别注意。

人民健康网

冬季高血压患者 有四大危险信号

数据显示,我国目前高血压患病率已达27.9%,但由此病前期并没有明显的症状,很多人误认为高血压不是病,并不是很重视。事实上,高血压是一种全身性健康问题。

郭宪政是副主任医师,出身中医世家,毕业于河南中医药大学,从事临床与科研工作30余年,擅长中医辨证治疗高血压、心脑血管病、冠心病、高脂血症、动脉粥样硬化、脑梗塞、中风后遗症、胸闷、心悸、郁症等疾病。

郭宪政指出,冬季气温骤降,温差较大,是高血压的高发季节,随着机体衰老,血管弹性变差,心脏泵血功能减退,血压更易受危险因素影响而波动。血压长期处于高压状

态,管壁增厚硬化,心肌肥厚,会导致肾功能减退、脑出血、冠心病等疾病的发生,对重点器官的损害更是不可逆的。郭宪政指出,冬季高血压发病的危险信号主要表现为,频发的头痛伴呕吐;脑压升高所致的耳鸣;供血不足所致的心悸,气短;手脚麻木等。

防治小贴士

那么如何预防高血压的危害呢?郭宪政提醒,首先要有一个良好的生活习惯,不熬夜,保证充足睡眠,控制好情绪;以清淡有营养的饮食为主,减少饱和脂肪和胆固醇的摄入,每日食盐量不超过6克;坚持运动锻炼。

北京晚报

2019年度《铜陵有色报》采用各单位宣传稿件统计

序号	单位	采用篇数
1	机关党委	78
2	技术中心党委	39.5
3	冬瓜山铜矿党委	287.5
4	安庆铜矿党委	113
5	凤凰山矿业公司党委	31
6	天马山矿业公司党委	88.5
7	铜冠(庐江)矿业公司党委	151.5
8	铜山铜矿分公司党委	163
9	月山矿业公司党委	70.5
10	仙人桥矿业公司党总支	7.5
11	金隆铜业公司党委	291
12	金冠铜业分公司党委	233
13	金昌冶炼厂党委	1
14	张家港铜业公司党委	52.5
15	金剑铜业公司党委	16
16	铜冠冶化分公司党委	77.5
17	金泰化工公司党总支	18
18	金威铜业分公司党委	76.5
19	铜冠电工公司党委	68
20	铜冠铜箔公司党委	201.5
21	铜冠机械公司党委	45.5
22	铜冠矿建公司党委	138.5
23	铜冠房地产公司党委	64
24	铜冠建安公司党委	152
25	铜冠投资公司党委	31
26	动力厂党委	59
27	工程技术分公司党委	86
28	矿产资源中心党委	27.5
29	铜冠有色池州公司党委	174.5
30	铜冠池州资源公司党委	24.5
31	中铁建铜冠投资公司党总支	29