

惊蛰顺肝气 养生防疫情

惊蛰是二十四节气中的第3个节气,今年的惊蛰是3月5日。惊蛰节气的到来,寓意着天气转暖,温度开始回升,而冬季由于气温降低而藏入土中冬眠的动物,也开始慢慢的出来活动了。所以“惊蛰”也被称作是上天以打雷惊醒蛰居动物的日子,而这个时候,我国大部分地区即将进入春耕季节。结合目前的疫情,我给大家三点关于惊蛰方面的养生建议。

情感疏泻顺肝气

中医认为春季五行属木,与肝相应,而肝主疏泄,不喜抑郁而喜调达。所以春季养生要注意保持乐观的心态,做到心胸开阔,愉悦自然,不要暴怒或悲伤抑郁。今年冬春交接之时因为有

了疫情,我们的情绪随着疫情的变化而跌宕起伏,时而愤怒不已,时而感动落泪。虽然从养生的角度来说,过于激烈的情绪变化对身体健康十分不利,但是对自然界和客观事物进行相应的情感反应,是十分正常的。我并不会苛求大家一定要保证稳定而良好的情绪。因为适当的情感发泄对于心理健康也是十分必要的。

不过,这里需要提醒大家的是,良好的精神状态可以提高人体适应环境的能力,同时增加抵抗疾病的能力,从而起到防病的作用。同时患病之后,良好的精神状态也可以加速疾病的康复。所以适当的宣泄情绪即可,千万不要让不良的情绪长期占据你的心里。

饮食调养缓咽干

惊蛰时节,万物复苏,气温回升较快,但仍有乍暖还寒的时候,所以日常除了注意防寒保暖之外,还要注意因外界气候原因导致口干舌燥、外感咳嗽的情况出现。所以民间有惊蛰吃梨的习俗,梨味甘,性凉,可以生津止渴,润肺止咳。所以在惊蛰时节,可以生食梨,或者蒸、煮、榨汁等,来缓解口干舌燥的情况。但是要提请大家,疫情期间,如果出现咳嗽、发热等情况,还是应该及时就诊,且不可自行在家饮食调养。

合理运动防疫情

随着气温的回暖,春光明媚,风和

日丽的气候特点,让很多宅在家里很久的人们蠢蠢欲动。而且随着疫情防控级别的降低,很多地方甚至出现了扎堆喝茶吃饭、登山不戴口罩的景象。虽然我们建议在春天适当的进行一些踏青赏柳、登山赏花的事情,但是目前防疫工作仍然还在继续,所以请大家按耐住自己躁动的内心,可以在家进行一些有氧操的锻炼,以顺应生机勃勃的春季升发之象。对于大多数的北方城市来说,目前还没有出现柳叶初绿、山花始开的景色,所以,如果自己所在的小区没有疫情的话,可以带好口罩,在小区里适当散散步,使自己亲近一会儿春季的大自然,但仍要注意,尽量避免去人多拥挤的地方。

人民健康网

疫情期间怎么吃能增强免疫力?



谷薯类至少吃三两以上,不超过一斤左右的主食,这在一天中就是3-10两的主食。当然这是指的细粮或者是粗粮,大米、白面等等这样的食材,再配合一部分的谷薯类,就是像红薯、山药、芋头以及土豆等这些食材,就是我们所说的粮食类。

第二类就是蔬菜水果类,每天应该吃到一斤到两斤,能够达到满足你营养

的基础需求。既补充了充足的维生素又能吃上我们所要的膳食纤维。

第三个就是要把好东西吃到位,也就是肉、蛋、奶、豆制品,其中每天肉至少要吃到2两到3两,蛋吃1到2个,奶喝1到2袋,再吃一点豆腐,就构成了你增强体质,增强抵抗力的优质蛋白质组合。

最后要有一点点油脂做保护,每天

2-3勺油。

如果您遵循了这样的四点建议,就能达到既能够满足一日三餐的营养需求,又能够增强抵抗力的通用性原则,不论是在老年人、成年人、儿童,都是基本适用的。当然不同人群可能有各自不同的特点,我们在这样基本原则之下再进行调整。

人民网

返岗复工的你 需要佩戴 心理口罩

目前,全国战“疫”形势向好,新增人数连续下降,越来越多患者康复出院。湖北以外的很多省市根据实际情况逐步复工复产,回归日常生活。可是,疫情虽然好转,但危险性依然不容懈怠。需要我们在复工复产之时,不仅要进行科学人身防护,还要做好心理上的自我调适。

返岗复工存在的几种心态

急于返岗的心态

这个时候还有期待上班的?有!有部分人房贷、车贷、信用卡需要还,得养家糊口,必须迫复工赚钱。

被迫返岗心态

相当一部分人可能持这种心态。

疫情期间想好好待在家里,可因工作需要,不得不去上班,有种不情愿的感觉,心理会产生很多顾虑。

惧怕返岗心态

由于假期延长,有些人已经适应了比较懒散的生活方式,出现不想改变的心态。

调整方式:调整作息给身体一个缓冲期

对于已经复工或即将要复工的,首先要提前调整好作息,给自己一个缓冲期,就像给自己的身体在运动前做个“预备动作”,让生活慢慢正常化。

可在上班前一周,参照正常上班来管理日常起居,以适应重回日常生

活的要求。此外,在临近复工时,建议女生化化妆,穿上喜欢的衣服,通过有仪式感的举动,改善自己的精神状态。

身体力行将计划付诸行动

在心理做好缓冲期的同时,在复工前,可以给自己做一个计划,并将计划付诸行动。比如,可以有效地列出每天行程,固定时间做好固定的事情,按原先的生活节奏安排好生活。虽然看起来有点刻板,但这是非常时期一个小技巧,固定的节奏会让我们的情绪也变得稳定,稳定的活动内容也会减少不必要的注意力分配。

除工作外,可以增加运动、家务等

活动,会让我们获得稳定感和控制感,把对疫情的关注转移到自己身上,从而慢慢地回到适合工作的一个氛围中。

做好防护保持适度卫生习惯

讲究科学应对,继续保持适度的卫生习惯,绝不放松警惕。要准备好口罩、免洗消毒液等用于上下班通勤和工作期间病毒防护用品,做好每日清洁。尽量选择步行、骑行、自驾车上下班,乘坐公共交通工具应尽量与其他人保持距离。还要养成接收快递、文件等物品后洗手等习惯,做好自身防护,保护自己就是保护大家。

中国妇女报

居家防疫妙招 巧吃 彩虹餐 ? 家电 除病毒

防疫时期,居家如何吃得营养丰富还能苗条不长肉?怎样利用身边的小家电进行清洁消毒?一起来学学这些居家防疫小窍门吧!

改细为粗 巧吃彩虹餐

辽宁省营养师协会秘书长、中国注册营养师左晓晶表示,防疫期间必须要吃得好,才能通过饮食来提升自身免疫力。但饮食原则要在控制摄入总量的前提下,保证充足营养。

“很多人都喜欢吃细粮,也就是白米饭、白馒头之类的主食,这些粮食都是经过了精细打磨,里面的膳食纤维和维生素B族等营养素流失了很多。”左晓晶介绍,要想科学瘦身,首先要从改变主食开始。她建议将“细粮”替换为“粗粮”,“我更推荐想瘦身的女性每天都吃一些小米、玉米面、燕麦之类的粗粮,同样重量的粗粮是米饭能量的三分之二,且饱腹感更强,更为关键的是粗粮里富含膳食纤维,可促进肠道功能,有益提升机体免疫力。”

蛋白质是人体生命活动的物质基础,更是免疫球蛋白的重要组成部分。每日一定要增加优质蛋白质的摄入。优质蛋白就是更适合人体吸收、成分更好的蛋白,比如牛羊肉、鱼虾、鸡蛋和牛

奶。多吃瘦肉有益于减脂,但应要尽量减少猪肉的摄取;而在优质蛋白质家族中,牛奶和鸡蛋性价比最高,无论是大人孩子,每日保证1个鸡蛋和300毫升的牛奶摄入,再加上100克~150克的瘦肉蛋白,就可保证一天的优质蛋白所需。

多吃蔬菜水果是很多女性减脂瘦身的“黄金法则”,但蔬菜和水果真的吃得越多越好吗?左晓晶的回答是否定的。“我们每天需要摄取大量蔬菜,最好达到1斤以上。”左晓晶说,这1斤蔬菜还要包含半斤深色蔬菜,比如红萝卜、南瓜、紫甘蓝等,因为深色蔬菜中含有花青素、叶绿素等,有明显抗氧化、抗肿瘤和提升免疫力作用。同时蔬菜中含有大量膳食纤维,可增加饱腹感,也是瘦身的不二之选。

对于多吃水果,这是一个误区,因为水果中的含糖量很高。想瘦身的女性,每日摄取250-300克水果即可,一个苹果、一个桔子足够了。

左晓晶建议,最好要吃“彩虹餐”,就是在烹饪中要尽可能多放一些食材,主食可以多放一些杂粮,炒菜或炖菜中尽量多增加菜的颜色和种类。也可采取211饮食法,即将一个餐盘分为4份,那么2份为主食,1份为蛋白质,1份

为蔬菜水果,每一份总量达到食用者拳头大小即可。

家电帮你除病毒

洗碗机、消毒柜、微波炉。冠状病毒对热敏感,在56℃条件下,保持30分钟可有效灭活。一般消毒柜采用的工作温度范围在100℃~125℃之间,持续十几分钟以上,能够实现较强的消杀效果,是比较理想的家庭灭菌家电。同样,洗碗机可通过高温水对餐具进行灭菌消毒,经过高温热水冲洗、漂洗等运行程序,杀灭活病菌可达99.9%以上。微波炉的工作温度高、微波穿透力强,可在极短时间内消灭餐具、毛巾、衣物上残留的细菌和病毒。需要提醒的是,口罩不能放在微波炉里加热,容易毁坏口罩结构,且金属条受热可能着火。

滚筒式洗衣机。外出后,很多人担心外衣上沾染病毒。从洗衣机类型来说,滚筒式洗衣机采用不锈钢内桶和耐高温材质,基本都设置了加热洗涤程序。如果洗衣机有烘干和热水洗的功能,建议根据衣物材质和洗涤模式,把温度调到60℃以上,先用高温洗涤,再运行烘干程序,可起到消毒作用。此外,建议洗衣机每个月进行一次自清洁运行,如果无自清洁程序,有加热装置的滚筒洗

衣机,可以在默认程序下,将温度调到60℃或90℃,进行一次空转洗涤程序。蒸汽挂烫机。很多家庭都有蒸汽挂烫机,却忽略了其杀灭细菌的重要作用。按照行业标准要求,合格产品的除菌率应不低于99.99%。蒸汽挂烫机工作温度在100℃~120℃之间,在去除衣物褶皱的同时,还可以有效杀灭细菌。同理,挂烫机也可用在钥匙、门把手、钱包、鼠标、遥控器或小物件或大物件的表面。使用时要往复慢速,运行轨迹要完全覆盖,不要有间隙。

空气净化器。部分空气净化器采用高效过滤(HEPA)的滤网,对于0.3微米以上的粒子净化率可达99.9%。新冠病毒的直径约为0.06-0.14微米,但主要附在体积较大的气溶胶上通过空气传播。因此,符合国家标准要求的空气净化器,一定程度上能拦截空气中漂浮的气溶胶。长期未用的空气净化器要更换滤网后再使用。更换滤网时戴好口罩、手套,谨防吸入、接触细菌等污染物;换下的旧滤网不要随意抛弃,特殊时期应作为有害垃圾处理;按照产品说明书,结合实际环境污染程度和使用时间,及时更换或清洗滤芯。当然,就算开了空气净化器,房间也要常通风。

人民健康网

研究显示年轻群体需警惕骨质疏松症状

根据《美国骨科协会杂志》上发表的一项研究显示,在接受扫描的35岁至50岁的群体中,分别有28%的男性和26%的女性出现骨质疏松的情况,这可能会导致骨质疏松。

骨头变得脆弱,容易断裂的时候容易出现骨质疏松症。然而,骨质疏松对男性和女性的影响不同。根据美国疾病控制与预防中心的数据显示,超过24.5%的女性患有骨质疏松症,而男性只有5.1%。

密西西比大学研究员玛莎·安·巴斯说:“我们通常将骨密度下降与绝经的女性联系起来,但我们的研究结果显示,年轻男性骨密度下降的风险更高。”

环球网

低压低 老痴风险小

测量血压时,收缩压(高压)的最高值通常被视为评估心脏病风险的最佳指标,而舒张压(低压)的监测同样重要。根据美国一项最新研究,舒张压有助于评估人们患老年痴呆症和中风的风险。

美国迈阿密大学米勒医学院的研究小组就血压测量值和被称作脑白质病变的大脑损伤之间的关联性进行了探索。磁共振扫描结果显示,在1250名50岁以上的受访者中,与舒张压超过90的人相比,舒张压低于80的人大脑中脑白质病变较少。舒张压数值最低的人,脑白质病变程度也最小。研究结论发表在《中风》杂志上。

生命时报

含氯消毒剂不能跟酒精混用

疫情时期,卫生消毒的需求大大增加,医用酒精、消毒剂是最常用的,有的家庭或个人甚至大量购买、储存、使用。

如何安全地卫生消毒?广东省疾控中心消毒与病媒生物预防控制所副主任技师钟昱文作出指引。

医用酒精 不能大量喷洒

医用酒精消毒属于化学消毒法,使用时要注意:75%浓度的效果最佳。

特别提醒,不要把酒精大量喷洒在婴幼儿和成人身体上,一方面防止酒精过敏,另一方面也要注意使用时不可靠近火源和热源,防止火灾。

学名乙醇的酒精,在常温常压下就是一种易燃、易挥发的无色透明液体,闪点仅13℃,扩散后蒸汽与空气形成爆炸性混合物,遇明火、高热可引起爆炸燃烧。

给电器表面消毒,应先关闭电源,待电器冷却后再进行,如用酒精擦拭厨房灶台,要先关闭火源,以免导致爆燃。

每次取用酒精后必须立即将容器上盖封固。家庭不要大量囤积酒精!

如果酒精浓度过高(例如90%),需稀释至75%左右使用,否则无法有效杀灭病毒。

消毒剂 要配制后使用

除了医用酒精,还可以使用84消毒液、漂白粉/水、含氯消毒粉或含氯泡腾片等含氯消毒剂。不过,它们大多并非直接使用,而是需要稀释,配制成有效氯浓度500毫克/升的含氯消毒剂。

你是不是难以忍受耳朵深处潜藏的耳屎?总是忍不住想要“一掏为快”?其实,耳屎对人体有着诸多用处,频繁掏耳或者方法不对也容易损害耳朵健康。3月3日是全国爱耳日,一起来了解被你“误会”的耳屎有哪些作用?掏耳朵不当有何危害?如何正确掏耳朵?

耳屎,又叫耵聍,是由外耳道皮肤内的耵聍腺分泌出来的物质。其主要成分是蛋白质、黄色素,还含有少量水分和钾、钠等元素。

耵聍虽然影响美观,但也有诸多益处

1. 抗菌。耵聍含有丰富的脂肪酸,能在耳道皮肤表面筑起一层酸性膜,使外耳道处于酸性环境下,可起到轻度抗菌作用,保护外耳道免受感染。
2. 保温、保湿。耵聍可帮助耳道保持一定的温度和湿度,不让耳道内的皮肤过于干燥。
3. 防止异物入侵。耳道皮肤的细毛被耵聍中的油脂滋润,可阻挡外界灰尘、防止异物和小昆虫入侵黏膜。
4. 降噪。耵聍的存在客观上缓冲了传入耳中的声波,避免耳膜被噪音或剧烈的声响所震伤。

掏耳朵不当会引发哪些危害?

1. 严格来讲,大家最好不要自己掏耳朵。如果有耳屎分泌旺盛的症状,如“耵聍栓塞”,可2至3周清理一次。
2. 同时,掏耳朵前应先洗净双手,以免将细菌等带入耳朵。不能用手指甲、发卡、挖耳匙等掏耳朵,可以将医用消毒棉签浸透温开水后稍稍挤干,放进外耳道内,并且朝一个方向轻轻旋转,将耳屎带出。
3. 此外,不要用医用氟沙星水滴入耳朵来软化耳屎,这可能会使成块的耵聍变成膏状,堵塞耳道。
4. 需要注意的是,若感觉耳屎增多,特别是游泳后耳道进水后,感觉耳朵疼痛、听力减退时,千万不要乱掏,应及时就医处理。

新华网