

寒露后养生 一定要注意衣食住行



寒露是二十四节气中的第 17 个节气,意思是气温比白露时更低,地面的露水更冷,快要凝结成霜了,进入真正意义上的秋天。

谚语云“白露身不露,寒露脚不露”,意思是提醒大家不要继续穿凉鞋了,所以,可以把凉鞋、单衣等洗干净并收拾起来。在自然界中,阴阳之气开始转变,阳气渐退,阴气渐生,万物随寒气增长,逐渐萧落。我们人体的生理活动也要适应自然界的变化,以确保体内的阴阳平衡。

流感季来临 接种流感疫苗,还能做些什么?

流感,很多人并不是非常清楚。我发烧是不是得流感了?我头疼是不是得流感了?我咳嗽是不是得流感了?……

到底啥是流感?

长春市疾病预防控制中心专家称:流行性感冒才是流感,就是那种你传染给我,我传染给你,吸入了别人的喷嚏,或者接触了含有流感病毒的痰、唾液、鼻涕等污染的物品而引发的流行性感冒。是流感病毒引起的急性呼吸道感染,也是一种传染性强、传播速度快的疾病。

潜伏期大约 1—3 天,起病大多急骤,全身症状较重而呼吸道症状较轻。开始表现为怕冷、寒战、发热,体温可高达 39℃~40℃,头痛、咽干咽痛、全身酸痛、软弱无力。流感是一种呼吸道传染病,常见的并发症有

肺炎、病毒性心肌炎和神经系统感染。

孕妇每个月如何正确补充营养

对于妈妈和宝宝来说,每个月都非常重要,如果孕妈妈没有及时补充营养,可能会影响着胎宝的健康成长甚至生命安全。那么每个月该着重补充哪些营养?又该如何补充呢?长春市妇产医院产科六疗区副主任孙雪教您孕期如何补充营养最有效。

怀孕第1个月:叶酸

作用:防止胎儿神经器官缺陷

食物:如面包、面条、白米和面粉等谷类食物,以及牛肝、菠菜、龙须菜、芦笋、豆类及苹果、柑橘、橙子等。除了食补以外,还可以口服叶酸片来保证每日所需的叶酸。

怀孕第2个月:维生素C、维生素B6

作用:缓解牙龈出血、抑制妊娠呕吐

食物:维生素B6便是妊娠呕吐的克星。富含维生素B6的食品有香蕉、马铃薯、黄豆、胡萝卜、核桃、花生、菠菜、青椒、菜花、白菜、蕃茄、黄瓜、菠菜、柠檬、草莓、苹果等。动物性食品中以瘦肉、鸡肉、鸡蛋、鱼等含量较多。

怀孕第3个月:镁、维生素A

交替时节,合理安排秋季衣食住行,尽量与气候变化相适应,对于身体健康十分重要。那么在这个节气中该如何养生保健呢?听听长春市中医院治未病中心专家是怎么说的。

【衣】注意保暖

秋季凉热交替,气温逐渐下降,要注意防寒保暖,以防凉气侵入体内。“一场秋雨一场凉”,随着天气转凉,逐渐增添衣服,但添衣不要太多、太快。俗话说“春捂秋冻”。秋天适度经受些寒冷,有利于提高皮肤和鼻粘膜耐寒力,对安度冬季有益。秋天早晚凉意甚浓,要多穿些衣服。另外,秋季为腹泻多发季节,应特别注意腹部保暖。

【食】合理饮食 多食甘淡滋润食物

饮食养生方面,应在平衡饮食基础上,根据个人的具体情况,适当多食甘淡滋润的食品,既可补脾胃,又能养肺润肠,可防治咽干口燥等症。如梨、苹果、橄榄、白萝卜、冬瓜、藕、百合、莲子、山药、

银耳、甘蔗等,以清润肺气,防止咳嗽的发生。

【住】早睡早起

秋季宜早睡早起,保证睡眠充足。注意劳逸结合,防止房劳伤肾。深秋寒气袭人,既要防止受寒感冒,又要经常打开门窗,保持室内空气新鲜。条件许可情况下,居室及其周围可种植一些绿叶花卉让环境充满生机,又可净化空气促进身

体健康。

【行】增强体质 进行适当体育锻炼

秋天虽没有春天那样春光明媚,生机勃勃,但秋高气爽,遍地金黄,别有一番动人景象。到公园、湖滨、郊野进行适当的体育锻炼,可增强体质。秋游是一种好的活动形式,既可调节精神,又可强身健体。

相关链接

【寒露养生小常识】

1、适当养胃

秋冬天气渐凉,肠胃还不太适应寒冷的刺激,如果不做好防护工作,很容易引发胃肠道疾病或使原有的胃病更加严重。秋季养胃主要注意胃部的保暖,这就要求我们适时添衣,不要着凉,夜间睡觉的时候也要盖好棉被。

2、朝盐晚蜜

秋季秋燥总是避免不了的,最好的饮食办法就是:“朝朝盐水,晚晚蜜汤。”白天喝淡盐水,晚上最好喝点蜂蜜水,这也是补充人体水分的好方法。在秋天经常服用蜂蜜,还可以起到润肺、养肺的作用。因此,秋天来临之际,最好“晨饮淡盐水,晚喝蜂蜜水”,以保身体健康。

/ 记者 刘施晶 报道

普及用药知识

长春医学高等专科学校 学子服务家乡百姓

“为什么孩子一直在吃钙片,还是不见效果?”

“在补钙的同时最好补充维生素D,维生素D可以促进钙吸收,而且儿童使用钙最好选择液体钙制剂,因为液体钙的吸收要好于片剂,同时钙剂的服用时间可以调整到睡前1至2小时,这样可以补充夜间的血钙。”

学生志愿者孟一飞细心地告诉提问的阿姨,扎实的专业知识让阿姨为她点赞,同时也吸引附近多位围观的群众纷纷提问。

据悉,从2018年到2019年,长春医学高等专科学校连续两年参加了由中国药学会主办的“‘智爱妈妈’安全用药科普促进行动”项目。同学们他积极报名,利用暑期返乡的机会,向家乡的广大妇女儿童宣传安全用药科普知识。在活动中,同学们以地区为单位组成志愿活动小组,到公园、广场等人员较密集的地方,集中宣传“妇科疾病、孕产妇及婴儿常见疾病与合理用药”知识,同时还深入邻里乡亲家中进行一对一的用药宣传。

为做好宣传工作,双阳地区的同学们制作“医专药学院—合理用药知识宣传”条幅,还为参与群众精心准备了小礼品;松原地区提前准备了桌椅,方便群众边休息边翻阅资料;榆树、九台、通化等地区的志愿者更是深入农村,把用药知识带到了老乡家中。活动负责人长春医学高等专科学校药品食品学院副院长林大专表示:“连续两年申报并完成了智爱妈妈科普用药宣传活动,目的是通过参加社会实践活动,让同学们能利用学到的专业知识来帮助更多的人,对自己的专业和未来职业有较好的认同感和成就感,同时也有效地提高学生们的社会服务意识和沟通协调能力。用所学知识服务家乡、服务社会,使高校服务社会的功能得以延伸。如果明年中国药学会还有这样的活动,仍然会组织学生积极参与。”

/ 记者 刘施晶 报道

接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦等神经氨酸酶抑制剂是甲型和乙型流感的有效治疗药物,早期尤其是发病48小时之内应用抗流感病毒药物能显著降低流感重症和死亡的发生率。但是抗病毒药物一定在医生的指导下使用。

预防流感,做到这六点

除了提前接种疫苗之外还能做些什么呢?

1、勤洗手,勤剪指甲

不要用脏手挖鼻孔,会把手接触到的流感病毒带入到鼻腔内,导致病菌侵袭,引发感染。同时,要养成良好的卫生习惯,饭前便后、外出归来、打喷嚏、咳嗽以及清洁鼻子后要立即用流动水和肥皂洗手。

作用:促进胎宝宝生长发育

食物:在色拉油、绿叶蔬菜、坚果、大豆、南瓜、甜瓜、葵花籽和全麦食品中都很容易找到镁。甘薯、南瓜、菠菜、芒果都含有大量的维生素A。

怀孕第4个月:锌

作用:防止胎宝宝发育不良

食物:生蚝、牡蛎、肝脏、口蘑、芝麻、赤贝等,尤其在生蚝中含量尤其丰富。

怀孕第5个月:维生素D、钙

作用:促进胎宝宝骨骼和牙齿的发育

食物:牛奶、孕妇奶粉、酸奶、干乳酪、豆腐、鸡蛋或鸭蛋、虾、鱼类、海带等。另外,准妈妈应每天服用钙剂。需要注意的是,钙的补充要贯穿于整个孕期始终。

怀孕第6个月:铁

作用:防止缺铁性贫血

食物:含铁质丰富的蔬菜、动物肝脏、瘦肉、鸡蛋等。还可以从这个月开始每天口服0.3—0.6克硫酸亚铁。

怀孕第7个月:“脑黄金”(DHA)

作用:保证婴儿大脑和视网膜的正常

发育

食物:核桃、松子、葵花子、杏仁、榛子、花生等坚果类食品,此外还包括海鱼、鱼油等。

怀孕第8个月:碳水化合物

作用:维持身体热量需求

食物:大米、面粉、小米、玉米、燕麦片等。一般来说,准妈妈每天平均需要进食400g左右的谷类食品,这对保证热量供给、节省蛋白质有着重要意义。

怀孕第9个月:膳食纤维

作用:防止便秘,促进肠道蠕动

食物:全麦面包、芹菜、胡萝卜、白薯、土豆、豆芽、菜花等各种新鲜蔬菜水果中都含有丰富的膳食纤维。

怀孕第10个月:硫酸素(维生素B1)

作用:避免产程延长,分娩困难

食物:最后一个月里,必须补充各类维生素和足够的铁、钙、充足的水溶性维生素,尤其以硫酸素最为重要。硫酸素在海鱼中的含量比较高。

/ 记者 刘施晶 报道