

十不,十提倡 《长春市民健康公约》征求意见

7日,记者从长春市卫生健康委员会获悉,长春市爱国卫生运动委员会办公室、长春市健康教育中心以《中国公民健康素养66条》为依据,起草了《长春市民健康公约(征求意见稿)》。该健康公约涵盖改变饮食习惯、改善人居环境、引导文明行为和倡导个人健康生活方式等方面,旨在开展新时代爱国卫生运动,进一步提升广大市民健康水平,将疫情防控成果转化为长春市民卫生健康理念和行为,公开征求市民意见。

市民如有修改意见,可在7月10日前反馈至长春市健康教育中心。邮箱:601280042@qq.com,传真:0431-89106738。

健康公约将广泛听取市民意见,汇集民智民意,长春市健康教育中心修改完善后正式向社会发布。届时将动员市、区、街镇相关部门、社会各界、广大市民共同践行,让城市管理更精细、更有序,让市民生活更健康、更文明!

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

《长春市民健康公约》(征求意见稿)如下

十不

不食用野味,不重用油盐
不饮用生水,不乱用药品
不随处吸烟,不过量饮酒
不随地吐痰,不乱扔垃圾
不暴躁生气,不熬夜透支

十提倡

办公居家勤通风,清洁环境讲卫生
公筷公勺分餐食,合理膳食控体重
适宜防护戴口罩,定期体检打疫苗
文明社交守礼仪,心理平衡调情绪
科学健身常运动,注重预防健康行



贪凉惹祸 推拿可缓解宝宝腹泻

随着气温日益增高,又到了小朋友腹泻频发的季节。究其原因,都是贪凉惹的祸。雪糕、冷饮、冰镇西瓜……夏日炎炎,吃上一口,凉凉的,舒服极了,但凉性食物吃多了,很多小朋友开始肚子痛、腹泻。

贪吃寒凉食物,脾胃会“受伤”

寒凉易导致脾胃虚寒,为什么会这样呢?“我们的体温是时刻变化着的。”长春市儿童医院小儿外治中心主任王艳表示,吃冷饮后,为了维持正常的体温,身体就会自动加热,体温会升高。从人体气血运行规律来看,夏天外部阳气足,人容易出汗,能量都在体表,内部其实是偏寒的,阳气相对较少。此时如果吃了冷饮,本来脾胃就比较寒凉,再人为降低内部的温度,会导致身体调控紊乱。“我们吃进去冷饮后,小便、大便却是温热的,这是脾胃在起作用,是它们将体内寒凉转化成温热。但如果脾胃长期接收寒凉食物,转化功能会变得越来越弱。”

多清淡,少油腻

夏季阳气生发,此时应该顺应阳气生发之势戒“凉”,以免伤及脾阳。首先

不要过度食用“寒凉”食物,如冷饮、雪糕或刚从冰箱里拿出的东西。饮食以粗茶淡饭、清淡易消化的食物为主,油腻的东西不宜吃过多。

避免腹部、足部受凉

避免直接感受“寒凉”。俗话说“寒从足下起”,光着脚丫在瓷砖地上走路、夏季空调温度太低,这些容易导致腹部、足部受凉感寒。

小儿推拿,让宝宝脾胃更健康

小儿外治中心推荐下面这几个推拿方法,容易操作,不仅可以调理孩子的脾胃,还可以帮助孩子改善食欲,通畅大便。

补脾经。定位:拇指挠侧缘。推拿方法:将患儿拇指屈曲,循拇指挠侧边缘由指尖向指根方向直推称补脾经,推100—500次。

捏脊。定位:后背正中,整个脊柱,从大椎至长强成一条直线。推拿方法:以拇指与食、中两指呈对称着力,自龟尾开始,双手一紧一松交替向上挤捏推进至第一胸椎处,反复操作3—7遍。

摩腹。定位:整个腹部。推拿方法:家长可以用双手搓热后给孩子摩腹。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

失眠咋办? 中医来支招

戒了咖啡、喝了牛奶、泡了脚、洗了澡……做足了所有准备,可睡意却依旧遥遥无期。尤其是第二天有重要的事情的时候,越努力想睡觉,越是睡不着。失眠了咋办? 长春市中医院治未病中心的睡眠“秘籍”助你一夜好眠。

“五不”、“三坚持”

一个好的睡眠,要做到“五不”、“三坚持”。

“五不”:不在床上消磨时间,不要强迫自己睡觉;不在睡前喝咖啡

啡或浓茶,不过度饮食;睡前不剧烈运动,不做与睡眠无关的事情;不要随意改变作息规律;睡前不乱用助眠药,考前不乱用“提神饮

料”。

“三保持”:保持稳定的情绪,放松的心态;保持良好的习惯;保持随遇而安,接纳自我。

5个妙招帮你调节状态

睡不着的时候,可以试试下面这些方法:

心理暗示法:不断地对自己进行积极的心理暗示,“相信自己,你所期待的一切都会发生!”

森田疗法:如果出现了心跳加快、肌肉紧张、手抖等身体症状,不要将这些身体症状放在心里,心里要想这些都是错误的信息,症状就可能会有所减轻。

运动消除法:对于以脑力活动为主失眠人士来说,适当的运动是消除大脑疲劳的有效方法,可以根据实际情况,散散步、打打球、做做体操,因为运动可以消除脑内的一些紧张的化学物质,可以放松神经,最低半个小时的有氧运动就会有效改善机体状态。

情绪宣泄法:情绪宣泄能够缓解压力,保持心理平衡,有些焦虑情

绪是由负面情绪的不断积累引起的,可以选择向亲人或朋友诉说自己,还可以用日记或书信的方式释放自己的苦恼,将自己的焦虑担忧统统都写下来,你就会感觉好多了。

音乐疗法:音乐能够影响人的情绪和生理机能,使人放松,使人的生理节律发生良性的变化,可以通过听音乐的方法有效改善负面情绪。

中医穴位来解压

失眠健忘——神门穴。定位:在腕部,微屈腕时会看到小拇指下方有一个凸起的筋(尺侧腕屈肌腱),沿着腕横纹摸到这个筋后,往大拇指方向移动一点,就能够按到一个凹陷处,即是神门穴。功效:可以起到助眠、增强记忆力的功效。

方法:每天睡前躺在床上,分别用对侧大拇指指腹按揉神门穴3至

5分钟,力度适中,能够感受到酸胀感为宜,双手交替。

静心除烦——内关穴。定位:先攥一下拳头,可以看到小臂内侧面有两根筋凸起,内关穴就在这两根筋中间,然后放松手指,腕横纹上2寸(约自己三个手指的距离)两根筋中间的凹陷即是内关穴。功效:可以帮助心态放松,缓解紧张焦虑

等症状。

方法:紧张焦虑时,可用对侧拇指指尖按揉内关穴3至5分钟,力度适中,能够感受到酸胀感为宜,双手交替。配合深而慢的腹式呼吸(吸气时腹部膨胀,呼气时腹部收缩)效果更佳。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

吃羊补阳? 夏吃羊肉助养生

中医讲究“春夏养阳、秋冬养阴”。“补在三伏”,要以温食为主,而羊肉富含蛋白质,具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效。三伏天吃点羊肉、喝点羊汤,出一身热汗,能帮助身体排毒,是不错的选择!

长春中医药大学附属第三临床医院心血管内科、心脏康复中心韦倩副主任医师表示,老人经常念叨,吃什么补什么,其实是有道理的,说的就是药食同源理论。许多食物即药物,它们之间并无绝对的分界线,古代医学家将中药的“四性”(寒热温凉)、“五味”(酸苦甘辛咸)理论运用到食物之中,认为每种食物也具有“四性”、“五味”。

唐朝时期的《黄帝内经太素》一书中写道:“空腹食之为食物,患者食之为药物”,反映出“药食同源”的思想。“神农尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就。当此之时“一

日而遇七十毒”,可见神农时代药与食不分,无毒者可就,有毒者当避。在使用火后,人们开始食熟食,烹调加工技术才逐渐发展起来。在食与药开始分化的同时,食疗与药疗也逐渐区分。韦倩建议羊肉最宜炖着吃,炖汤后营养也更易吸收。

吃羊肉有一些禁忌需要注意。在中医上来说,不同体质的人群吃羊肉各有讲究。

虚劳怕冷、中气不足的人群比较适合吃羊肉,特别是阳虚的人群,因为羊肉本身有补肾壮阳的作用,所以自古以来就被当作是壮阳的佳品。对于本来就体质寒凉,或者,阳虚湿重的人来说,在三伏天里,适当地吃一些羊肉,是可以帮助到祛湿气、驱寒气、暖胃生津,培补阳气的效果的。

急性感染性疾病的患者吃羊肉要适量。羊肉属于热性食物,人吃了比较容易上火,所以一些急性感

染性疾病的患者,如发热的病人,以及一些阴虚火旺、易口干、易上火的人吃羊肉就要适量。

羊肉药膳汤的做法也需要注意结合人的体质,搭配好材料才能够更好地发挥羊肉的功效。比如焖羊肉,加上一些马蹄、支竹等较为寒凉的配料,能在发挥羊肉本身补中益气作用的同时降低它的“燥补”;煲羊肉汤,阴虚火旺的人可以加一些党参、黄豆、花生一起煲,可以对羊肉的“燥补”起到一定的缓冲作用;阳虚的人则可以加上巴戟、杜仲、党参、杞子、桂圆肉,去腥的同时养肝肾阴,还有助餐的作用。韦倩提醒,“吃羊肉时最好搭配凉性和甘平性的蔬菜,可以能起到清凉、解毒、去火的作用。比如吃羊肉时吃点萝卜,就会减少羊肉的燥热。”

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

有医说医

问题1:水痘疫苗,几岁孩子可以打,是打一针就可以吗?

冯悦(长春市二道区东站社区卫生服务中心预防保健科科长):正常一岁以后接种一针次,四岁以后加强一针。如果四岁前未接种,四岁以后接种二针,间隔三个月。需要注意的是,水痘疫苗属于自费的二类疫苗,但从医学和防病的角度看,所有上市的疫苗(包括一类苗和二类苗)非常重要。

问题2:孩子最近总不停眨眼睛,该滴点眼药水吗?

王瑞卿(吉林大学第二医院眼科中心视光学科主治医师、讲师):需要排除以下几种情况:是否过多地看了电子产品?是否有过敏结膜炎?是否有鼻炎?不良习惯?排除后,仍没有缓解,需要到正规医院检查看看。

问题3:孩子看电视戴防

蓝光眼镜可以么?

王瑞卿:防蓝光眼镜对孩子的作用并不十分明确,不建议给孩子戴这种眼镜。

问题4:戴角膜塑形镜还会涨度数吗?

王瑞卿:角膜塑形镜控制近视的效率在50%左右,也就是说,戴了塑形镜也是要涨度数的,不过涨的速度比较慢。

问题5:熬中药可以用不锈钢容器吗?

韦倩(长春中医药大学附属第三临床医院心血管内科、心脏康复中心副主任医师):中药可以用不锈钢锅熬。不锈钢锅不像铁锅、铜锅、铝锅等,其性质比较稳定,不易与药物发生反应,且导热快,故煎药时需时常搅拌查看,以免煎糊了。若是有条件的话,建议还是选择以砂锅、瓦罐为好。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道