

# 清明时节如何“清”出健康

今天是二十四节气中的清明,更是我国的传统节日,又称祭祖节、踏青节、行清节、三月节。清明祭祖,很多人睹物思人,易产生悲伤情绪,导致情志抑郁,阻滞气机而诱发或加重心脑血管等疾病,因此,可通过踏青等活动愉悦身心、清净心气。清明节,也是万物生发的季节,在出行的同时也别忘了防病养生。

## 预防慢病,少食发物

清明前后,万物生发,百花争艳,多种慢性疾病容易复发,养生的第一件事就是忌食“发物”。中医所说的“发物”包括羊肉、狗肉、海鱼、海虾、海蟹、咸菜、竹笋、毛笋等。此时,由于天气变热,血管舒张,血压也慢慢回落,服用降压药物的患者要适当调整用量,包括一些扩张血管的药物等。

## 春捂别停,宁热勿冷

俗话说“春捂秋冻”,虽然已到清明节气,但此时气温还是忽冷忽热,晴雨不定,大家换装时应遵循“下厚上薄”的原则,先把上衣减掉一些,裤子可晚一些减,下身宁热勿冷,有助养阳气。患有慢性支气管炎、肺气肿的老年人、有痛经史的年轻女性,初春时要尽量使身体“不冻不寒”。

## “三清”健康,养肝利胆

“三清”是指清心、清肺气、清肝气。清明祭祖时,很多人睹物思人,易产生悲伤情绪,阻滞气机而诱发或加重心脑血管等疾病。可通过踏青等活动愉悦身心、清净心气。中医认为“春与肝相应”,此时可饮用菊花茶,养肝利胆、疏通经脉,还可借此将冬季积存体内的寒邪散发。

## 敏感人群,减少外出

如今正是“桃红柳绿”、“草长莺飞”的季节。这个时候,空气中会飘浮大量花粉,有过敏史的朋友尽可能少到户外活动,特别是在有风的天气,更不宜长时间在户外停留;尽量少去花草树木茂盛的地方,更不要随便去闻花草。外出时要佩戴口罩进行防护;还要准备必要的脱敏药物,一旦出现较重症状时应及时到医院诊治。

## 踏青登山,量力而行

清明节人们还会出去踏青,放风筝,放松身心。要注意的是,登山一定要量力而行。如果平时没有坚持锻炼,特别是老年人,在登山过程中尤其要小心膝盖损伤,运动前最好热身10分钟以上,包括压腿、半蹲、弹跳等多种方式。

## 关注流感,预防疾病

甲流来势汹汹,老年人要做好预防。接种流感疫苗;少去人源密集区域;戴口罩,不揉眼睛,勤洗手,勤洗澡,注意个人卫生;回家后换下外衣;室内定时开窗通风,做好环境清洁;日常饮食要注意营养搭配均衡,加强体育锻炼,坚持户外运动;老年人若出现发热、咳嗽、咽痛等流感症状时,应戴好口罩,及早前往医疗机构诊治。

王鹿

## 青团食用注意5个禁忌

青团是一种清明节令食物,青团虽好吃,也要悠着点:

**不易空腹吃** 青团由糯米制成,黏度高、不易消化,要在人体内充分消化,得耗费更长时间、刺激更多胃酸分泌。肠胃疾病的人消化和吸收作用较弱,如空腹吃,会导致有慢性胃炎、食道炎的患者旧病复发。

**睡前不宜吃** 不主张把青团当早餐或正餐的主食吃,易吃过量。青团最好在早、午餐时吃。睡前2—3小时不宜吃,容易给胃肠道带来负担。

**不易吃太多** 胃病和肠梗阻患者的肠胃功能相对较弱,经常食用糯米会增加肠道负担。此外,糯米的升糖速度非常快,豆沙甜馅的青团升糖速度更是直线飙升,糖尿病患者要少吃。

**最好趁热吃** 青团中的糯米冷却后易反生,不利于消化,营养结构也会被破坏。建议搭配竹笋或马兰头等易消化的食物一起吃,可以帮助消化和营养吸收。

**不要与肥肉混吃** 青团绝对不要和肥肉混吃,老人如果将青团与油脂混杂在食用一起会加重肠胃负担,极易引起消化不良。钟晶

## “养胃穴”藏在腿上

脾胃对于消化系统功能起着重要作用。脾胃与之相联的经络是足太阴脾经、足阳明胃经,通过按摩、推拿、针灸相应穴位,可以缓解胃痛,治疗腹泻、便秘等疾病。

**足三里穴** 位于髌骨下缘下3寸,胫骨前缘旁开1指,是胃肠道疾病之要穴,治胃胀、胃痛、嗝气、呕吐、腹痛、腹泻、便秘、痢疾等。此外,足三里穴配天枢穴按摩,治疗肠鸣效果较好。

**上巨虚穴** 位于足三里穴向下4指处,是肠腑在小腿上气血最聚集的一个部位,主要对应大肠。按摩此穴,可以点揉,也可以用手轻轻敲击。上巨虚穴和天枢穴配合按摩,专治肠道疾病。

**足太阴脾经** 起始于足拇指内侧端,沿足背内侧、内踝前面、胫骨内侧后方上行,在内踝上8寸交叉到足厥阴肝经的前面,再经大腿内侧进入腹部。向上穿过膈肌,沿食道两旁,上行到舌根部,散布于舌下。在这条经络上,常用的穴位有公孙、三阴交、血海等,主治食欲不振、脾胃不和等疾病。

**三阴交穴** 位于内踝最高点3寸,胫骨内侧后缘,主治肠鸣腹胀、脾胃虚弱、消化不良等。常与足三里穴配用,可止胃疼。按摩方法是用拇指指腹按压3—5分钟,以按压部位产生酸痛感为佳。邢丽阳

## 读报答题领红包

若肝炎患者经常出现食欲不振、恶心、呕吐、厌油等不适症状,以下哪种做法是错误的?

- A. 高营养饮食或强迫进食
- B. 宜清淡、易消化等流质食物
- C. 遵医嘱静脉补充葡萄糖
- D. 服用米汤、无渣果汁等流食

上周答案公布如下:3月29日7版正确答案ACD。

微信扫码  
扫二维码添  
加好友,发  
送答题即可  
领取红包。



## 二甲双胍可预防长新冠? 我们对“神药”应该更谨慎

研究发现,对于新发的COVID-19患者(包括怀孕或哺乳期患者),口服二甲双胍14天,随访到感染后300天时,发生长新冠的风险降低了42%;如果在出现症状后4天之内就使用二甲双胍,发生长新冠的风险能降低63%。

上海交通大学医学院附属瑞金医院内分泌与代谢科主任王卫庆提醒,“二甲双胍的降糖作用是明确的,其他作用还有待临床数据的总结及研究的进一步证实。建议广大患者在医生指导下合理规范使用药物。”

美国阿拉巴马大学伯明翰分校遗传学博士周叶斌也表示:“长新冠是一个潜在致病机制非常复杂多样的合集,只要在新冠感染结束后一段时间仍有身体不适,都可以被确诊为长新冠。所以即便都是长新冠,不同病人的病理原因可能完全不同,有的可能是感染时导致的组织损伤尚未恢复,有的可能是免疫反应异常,有的甚至可能属于心理疾病。在这种情况下,单一药物取得显著疗效,在原理上很难说得通——毕竟面对的是异质性非常高的病人,大家可能根本不是一个病,怎么能靠一个药治好呢?”

从 COVID-out 试验设计的角度,周叶斌认为,“该研究里,长新冠(的诊断标准)是获得医生确诊,不过现在诊断长新冠的标准没有统一,试验里等于连统一的长新冠症状标准都没有,这会让试验里的长新冠异质性更高。二甲双胍作用机理再复杂,能覆盖各种长新冠的不同病理机制吗?我个人比较怀疑。”

曹年润

## 中老年消费者为何喜爱这里的海参?

# 老年生活报·健康生活馆海参质优价廉

特别推出下列四款质优价廉特价海参,惠顾新老客户  
另有多款:不同规格价位的长岛和大连刺参及即食刺参

本市免费送货  
全省全国免费包邮  
货到自验满意付款

## 买海参好礼相送

疙瘩头咸菜好吃,用海参汤腌制的好上加好,拌或炒口感更鲜美,是家庭餐桌上的一道美味佐餐小菜。前两年曾送过,受老人们欢迎。

另送益生菌、绿茶、虾皮任选其中一份

长岛大连即食刺参  
220元/1斤  
买5斤送1斤

长岛优质刺参  
1200元/1斤  
买3斤送1斤  
买2斤送半斤

长岛刺参  
1950元/1斤  
买3斤送1斤  
买2斤送半斤

大连刺参  
2350元/1斤  
买3斤送1斤  
买2斤送半斤

时间: 2023年4月5日-4月15日 电话: 131-0515-3320 135-0532-1980 (杨小兵)

地点: 市北区胶州路12号观象山庄大门一侧 市立医院马路对面公交车站和地铁站工棚后面 地铁1号线观象山市立医院站A口或中山路下车