

春季养背护健康

背部有许多祛病保健的重要穴位。对于一些在日常生活出现的症状,也可通过背部养护来处理。

咳嗽可用生姜汁擦背。孩子一到初春就容易咳嗽,让很多父母犯愁。风寒咳嗽很容易判断,典型症状就是流清水鼻涕、咳痰清稀、痰白稀薄、舌苔白。此时可用生姜汁擦背。具体方法是生姜榨汁后,与温水用1:1的比例,擦孩子上背部周围皮肤。

背部的肺俞穴、大椎穴、风门穴等穴位有补益肺气、宣散风寒的作用,姜则可以温肺化痰(稀为饮,稠为痰,孩子多为饮),因此用生姜汁擦背可温宣肺气、疏散风寒。如背部皮肤

发红,孩子哭闹,要及时用温水擦干净。

擦背频率可视孩子背部皮肤反应而定,至少三天一次。如果擦一次就好了,就不用再擦。需要注意的是,每次结束后都要用温开水清洗干净孩子的背。为安全起见,此方法一岁以后的孩子可用。

春困可在后背刮刮痧。俗话说“春困秋乏夏打盹”,不少人会在春季时感到头胀身重、无精打采,有的还伴有脘满腹胀、食欲不振或大便稀烂等症状,此时不妨用刮痧板刮刮背。

因为督脉主一身之阳气,膀胱经包含了如肺俞、心俞、脾俞、肝俞、肾俞等可调节人体五脏六腑的诸多穴位,是人体抵

御外邪的重要屏障,而且还掌握着人体最大的排毒通道,故刮背部穴位既可排毒,又可振奋体内阳气,提高机体免疫力。

刮拭前要先在背部皮肤表面涂一层润肤霜,先刮位于后背正中线的督脉,再刮督脉旁开1.5寸的两侧膀胱经。刮痧时,刮板与皮肤倾斜45度左右,从上至下以轻柔适度的力量刮拭,直到刮出痧疹。注意不要过分追求出痧效果。如果刮不出痧,很可能患者本身气血不足,不能透痧。刮痧后可补充一杯温开水,以促进代谢废物的排出,切记3个小时内别洗澡。

护心可常按摩后颈部,心脏不好的人在大风降温时一定要

少出门。因为人体若是长时间经受后部吹袭来的冷风,轻则感冒、头痛、眩晕、鼻塞,重则诱发心脏病等多种疾病。

颈背部有3个穴位:风府(在后正中线督脉上,正坐时头微向前倾,入后发际上一寸处),风池(大约在耳后与风府穴连线中点),风门(在背部,第二胸椎棘突下,旁开1.5寸处),常按摩、揉搓、温暖这三个穴位,可以防治颈部受凉、减少疾病发生。

建议采用三种法保护这些穴位,即常常揉搓、按摩后颈部,围个围脖保暖,改善微循环,疏通经络。

疲劳可用热水冲背。对于职场人士来说,经常因神经紧绷而感觉特别累,可在洗澡时

多用热水冲后背进行缓解。

因为脊柱两旁的太阳膀胱经络,与五脏六腑的关系是“肝胆相照”。用热水冲后背,可加速血液循环速度、通畅血脉,滋养全身的脏器。

冲洗后还可用一块热毛巾擦拭颈部和胸椎部,也能舒缓局部紧张、痉挛的肌肉和软组织,缓解失眠症状。擦拭前将毛巾浸于温水中,稍微拧干,在背部正中线(即脊柱及脊柱两旁)擦拭,重点擦拭颈椎、胸椎两个部分,自上而下反复揉擦5分钟左右,用力以感觉舒适为度,擦至局部发红为止。

本版来源:人民网

天然“消炎药”可多吃

在日常饮食中,多选择一些有抗炎作用的食物很重要。

抗炎食物有绿叶蔬菜(菠菜、卷心菜、生菜、苦菊等)、黄色蔬菜(黄色辣椒、南瓜、豆类、胡萝卜等)、核桃、全谷物



(小麦、燕麦、黑麦、荞麦、小米等)、水果、茶、咖啡等。这些食物含有丰富的抗炎物质,包括维生素、类胡萝卜素、黄酮类物质、膳食纤维等。

1. 富含ω-3脂肪酸的食物。如鱼、亚麻籽、坚果等,这是天然的“消炎药”。

2. 新鲜蔬菜和水果。任何食物都代替不了蔬菜和水果,因为蔬果中含有减少炎症的维生素、矿物质、抗氧化剂和植物营养素及膳食纤维。吃蔬果要做到“三多一全一新鲜”,即量要多、品种要多、色

彩要多、要吃全了、要趁新鲜吃。

3. 血糖指数低的碳水化合物。如全谷类、全麦类、燕麦、荞麦、小米等。常选亚麻籽油、茶籽油、橄榄油、低芥酸的菜籽油。

4. 喝茶、喝咖啡。

5. 含维生素D丰富的食物,如鱼虾、鸡蛋等。

6. 一些有抗炎、抗氧化的补充剂。如:维生素C、辅酶Q10、番茄红素、锌、镁、维生素D、槲皮素等等。

重组新冠病毒疫苗(CHO细胞)已到常州。至此,中国有三条技术路线的新冠病毒疫苗落地,分别为:灭活疫苗、重组亚单位疫苗、腺病毒载体疫苗。日前,江苏接种最多是国产灭活疫苗,国内3月批准紧急使用的重组亚单位新冠病毒疫苗近期正式在江苏投入使用。

接种新冠疫苗热点问答

问 如果我们接种这款疫苗,需要注意些什么呢?

这款疫苗的接种程序和我们熟知的乙肝疫苗类似,需要接种三针。一方面我们现在对新冠病毒疫苗的免疫水平要求更高,虽然两针已经可以产生仅略低于康复患者血清的中和抗体水平,但经过三针接种后,不仅中和抗体水平再翻倍,可以达到新冠康复者的两倍,免疫效果也更加持久。另一方面对于类似技术路径的重组蛋白

苗来说,接种三针是历史经验,稳妥起见仍然采取了三针的接种程序。即接种第一针后4周以上8周以内接种第二针,第三针在间隔第二针4周以上、第一针6个月内接种。

问 60岁及以上人群可以接种新冠病毒疫苗吗?

60岁及以上人群为感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。目前在使用3种5个疫苗临床研究数据显示,60岁及以上人群疫

苗接种安全性良好,中和抗体阳转率与18-59岁人群相似,提示疫苗对60岁以上人群也会产生保护作用,建议接种。

问 慢性病人可以接种新冠病毒疫苗吗?

慢性病人可以为感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。健康状况稳定、药物控制良好的慢性病人不作为新冠病毒疫苗接种禁忌人群,建议接种。

来源:人民日报

好书推荐

《漫长的告别》



【内容简介】

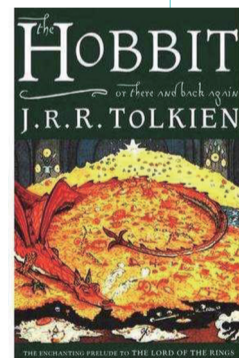
《漫长的告别》是雷蒙德钱德勒最重要的一本小说,它是钱德勒风格的集大成者。是作者的第六部长篇,荣获了“爱伦坡奖”年度最佳小说。

一个优雅有礼的酒鬼和一个贫穷高贵的私家侦探相遇,会发生怎样一种诚挚而悲伤的友谊?伦诺克斯酒醉后被马洛送回,他稍后寄来一张五千美元的巨钞做为感谢和告别,然而,一连串谋杀,却使这个告别绵绵不绝……

《霍比特人》

【内容简介】

《霍比特人》:比尔博巴金斯是一个热爱安逸生活的霍比特人,他毫无野心,自得其乐地待在霍比特洞府里。清晨和煦,睿智巫师甘道夫的到打破了宁静。“越过冰冷而又雾蒙蒙的大山,在那深深地下洞穴已有千年……”吟着古老的歌谣,十三个矮人将比尔博硬拽进冒险远行的队伍。



孩子春季长个秘诀

睡眠:生长激素是促进身高的重要激素,一般在夜间睡眠时迎来分泌高峰。家长要让孩子在晚上10点前就寝,学龄前儿童则要晚9点前上床休息。

饮食:要尽量为孩子选择营养丰富的食物,避免高油、高糖、

高盐和暴饮暴食,规律进餐,减缓进食速度。

运动:跳舞、跳绳、游泳、球类运动等弹跳和伸展运动,以及每天充足的户外运动,都有助于孩子长高。

小知识