

“春捂”不适宜所有人

从古至今,许多养生者都十分重视“春捂”。早春季节不要急忙把棉衣脱掉,以免受到风寒。那么“春捂”有什么讲究?要“捂”到什么时候?

为什么要“春捂”?

从养生的角度讲,“春生、夏长、秋收、冬藏”,“春捂”是顺应春天阳气生发的需要,可以更好地保护身体的阳气。从气温角度讲,初春时节,乍暖还寒,气温变化较大,如果过早脱掉厚衣服,可能会使身体受寒、诱发疾病。

春捂可不单单是穿厚点就行。在饮食上也有“春捂”的讲究。“春捂”是为了保护身体的阳气,所以,春季适宜进食一些辛温升散的食品,如豆豉、韭菜、葱、香菜等。生冷之物应少食,早春饮茶应饮用一些性质温和的茶类,如红茶和黑茶,以免损伤脾胃阳气。

一听说“春捂”有好处,有些人就趁春天多捂捂,待气温彻底回升再脱掉棉衣。“春捂”不是感觉到热了还穿棉衣,

而是有讲究的,捂的程度应以自身感觉温暖,又不出汗为宜。如果捂时不觉得咽干舌燥,身体也不出汗,即便气温稍高,也不必急着减衣;如果觉得捂后身体出汗,则要早点换装,不然捂出了汗反而容易着凉。

“春捂”并不是简单的多穿衣服,捂的位置也很重要,要捂好以下三处。

第一处是颈项部 颈项部有风池穴和风府穴,是容易中风邪的地方。保护好颈项部,可以避免风邪侵袭,建议根据温度戴好围巾、帽子。

第二处是腹部 主要是捂肚脐,肚脐又叫神阙穴,温暖此处可鼓舞脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、经常腹泻的人,要特别注意肚脐部位的保暖。

第三处是膝足部 都说“寒从脚下生”,所以膝足部的保暖尤为重要,“春捂”穿衣可遵循“下厚上薄”的原则,秋裤先别着急脱。

那么,“春捂”是不是一个春天都要捂着呢?当然不是。“春捂”有“815”原则,也就是当昼夜温差大于8℃以上时,

需要捂;当气温连续几天保持在15℃以上时,就不需要捂了。

既然“春捂”对身体有这么多好处,是不是所有人多捂就能少生病?并不是。“春捂”虽好,但不适合所有人。“春捂”的原则更多适用于平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。对于青壮年,尤其是体质偏燥热、阴虚或者湿热的人,“春捂”就不适合了。

此外,还要特别提醒老年人,人体下部的血液循环要比上部差,容易遭到风寒侵袭,除了不要让裤袜过于单薄外,还应加强下身的锻炼,以促进血液循环。可以采取干洗脚等方法进行锻炼:双手紧抱一侧大腿根,稍用力从大腿根向下按摩直到足踝,再从足踝往回按摩至大腿根。同样方法再按摩另一条腿,重复10遍至20遍。还可采用甩腿、揉腿肚、扭膝、搓脚、暖足、蹬腿等方法来活动下肢以增强抵抗力。

(宋云层)

涂氟——保护牙齿的有效措施

涂氟是一种预防龋病的有效手段,氟离子会和无机盐结晶形成一个更稳定的结构,在牙齿表面形成一层保护膜,不容易被酸性的物质侵蚀,从而预防龋病。

涂氟的好处还有很多:

- 1.加固牙齿:**使儿童新长出的牙齿加强钙化,让新出的牙齿变得坚固,可预防牙齿发生不完全钙化;
- 2.修复龋齿:**涂氟后可使儿童的早期龋齿再钙化;
- 3.抑制有害细菌:**氟离子可抑制细菌代谢和生长,减少细菌产生酸性物质;

4.增强牙齿抵抗力:增强牙齿对酸的抵抗力,使其不易被酸性物质腐蚀溶解;

5.减少过敏:现在有很多儿童的牙齿对冷、热、酸等味道的食物过敏,牙齿经过涂氟后,可防止牙本质过敏;

涂氟的方法很简单,医生会先用刷子将牙齿表面清洗干净,然后用含氟的涂料涂在牙齿表面,涂氟的过程通常只需要一分钟,不会对患者造成任何不适。

涂氟的注意事项也很重要,首先,涂氟需要在专业医生的指导下进行;其次,涂氟后需要注意口腔卫生,患者应

该保持良好的口腔卫生习惯,每天刷牙、漱口,少吃甜食和饮料;最后,涂氟的效果不是永久性的,通常可以持续几个月到几年不等,具体时间取决于患者的口腔卫生状况和饮食习惯。

总之,涂氟是一种简单、有效的预防龋齿的方法。它可以降低患龋的风险,增强牙齿的硬度,减少过敏。患者应该在专业医生的指导下进行涂氟,并注意口腔卫生,定期进行口腔检查和涂氟,以保持口腔健康。

(河南大学第一附属医院口腔科 苏娟娟)

“冲血管”可以预防“脑血栓”吗?

“大夫,我为了预防‘脑血栓’刚冲完血管,怎么又‘栓’住了呢?”您是不是也常有这样的疑问呢?

“脑血栓”正确的名称是“脑梗死”,是脑血管的梗阻导致供血区的脑细胞坏死。大家所谓“冲血管”,就是静脉输液。很多人都认为静脉用药可以稀释粘稠的血液,清理血管的“垃圾”。

我们的血管以及血液处于多种平衡之中,才能发挥正常的生理功能。如果此时从外部加入具有抗凝、抗血小板聚集、分解纤维蛋白等药物(我们统称“抗栓药物”)或者血管扩张药物,就会打破这种平衡,使自身的保护机制启动,增加血液中的促凝物质使血液处于高凝状态,随时有形成血栓可能——这也是“冲血管”

后不久出现脑梗死的原因。

这下您清楚了吧,“冲血管”是不能用来“预防”脑梗死发生或复发的。预防脑梗死发生需要从多个方面入手,控制血压、血糖、血脂等危险因素,戒烟酒,低盐低脂饮食,合理用药,才能最大程度预防脑梗死的发生。

(河南大学淮河医院神经内科 赵芳芳)

什么是多发性硬化?

多发性硬化是一种影响中枢神经系统的慢性疾病,它可以导致视力下降、肢体无力、平衡失调、认知障碍等多种症状。让我们一起来了解一下多发性硬化的相关知识。

什么是多发性硬化?

多发性硬化是一种免疫性疾病,免疫系统错误地攻击了自身的神经细胞,导致神经髓鞘受损。神经髓鞘就像是电线的绝缘层,它的损伤会影响神经信号的传递,从而导致各种症状的出现。

多发性硬化的症状有哪些?

多发性硬化的症状因人而异,常见的症状包括视力模糊、肢体无力、感觉异常、平衡失调、认知障碍等。这些症状可能会出现缓解和复发的情况,因此被称

为“多发性”。

多发性硬化的病因是什么?

多发性硬化的病因尚不完全清楚,但研究表明可能与遗传、环境和免疫因素有关。一些病毒感染也可能触发多发性硬化的发病。

多发性硬化的诊断方法

多发性硬化的诊断需要结合病史、临床症状、神经系统检查和影像学检查等多个方面。目前常用的影像学检查包括磁共振成像(MRI)等。

多发性硬化的治疗方法

多发性硬化的治疗目的是缓解症状、延缓病情进展和提高生活质量。治疗方法包括药物治疗和康复治疗等。常用的药物包括免疫调节剂、皮质类固醇

等。

多发性硬化的预防方法

目前尚无有效的方法可以预防多发性硬化的发生,但保持健康的生活方式、增强免疫力、避免感染等可能有助于降低发病风险。

多发性硬化是一种复杂的神经系统疾病,它可以对患者的生活产生很大的影响。如果你或你身边的人出现了类似多发性硬化的症状,建议及时就医并进行相关检查。同时,我们也需要提高对多发性硬化的认识,关注多发性硬化患者的需求,为他们提供更多的支持和帮助。

(河南大学淮河医院神经内科 高洋)

春天来了,万物复苏,也到了小朋友们长高的黄金季节。小朋友们除了要吃好喝好外还有什么好办法呢?

第一步:补脾经

【定位】在拇指桡侧,自指尖至指根成一线。

【操作】捏住患儿拇指,自患儿拇指尖推向拇指根,称为补脾。一般操作100次至500次。

【作用】补脾经能健脾胃、补气血,增进食欲。



第二步:补肾经

【定位】小拇指掌面。

【操作】从指根向指尖推,做100次至300次。

【作用】补肾益脑,温养下元。



第三步:清肝经

【定位】食指掌面。

【操作】从指根到指尖,清肝经300次。

【作用】清肝火,畅情志。



第四步:按揉足三里

【定位】在外膝眼下四横指、胫骨旁开一横指的位置。

【操作】按揉足三里,大概揉2分钟至3分钟。

【作用】健脾养胃,补中益气。可以帮助改善孩子的脾胃功能,促进吸收,孩子的个子会更高。

第五步:捏脊

【定位】脊背的正中线。

【操作】用拇指指面和其余四指指面相对用力,由下往上,沿正中线向上提捏皮肤,每天做3遍至5遍。

【作用】健脾和胃、补益气血、提高免疫力

春季助长,长的是脾胃运化,是免疫力,把握春季助长黄金时期,每天给宝宝推一推,强健体魄,你学会了吗?

(据学习强国)

春天长高黄金季

小儿推拿来帮忙