

养生之计在于春

专家提示:“乍暖还寒”时节,恰是“百病易发”之季,科学合理地调节日常生活,可以达到养生防病的目的

朱丽丽

重点关注

俗话说,一年之计在于春;中医界人士认为,养生亦然。春季桃李缤纷,万象更新,人体生理机能、新陈代谢最活跃。

首都医科大学附属北京天坛医院中医科主任樊永平、主治医师周红联提示读者:“乍暖还寒”,虽然“百草回春”,恰是“百病易发”之季,科学合理地调节日常起居、饮食、运动等,以应春生之气,可以达到养生健身,预防疾病的目的。

春季易患疾病辨证论治

人们过了一冬,身体的代谢功能较差,不能迅速调节体温、较快适应气候的变化,对外邪抵抗能力减弱,春天容易旧病复发。年老体弱特别是有高血压病、心脏病、脑中风、胃肠疾病、气管炎、哮喘、肺部疾病、皮肤病等病史者应该注意避免复发。

心脑血管病易复发:春季人的情绪像破土的小草,欲摆脱压抑而舒展,容易不稳定,加之春天气候多变,使血管舒张后又突然收

缩,血压升高,因此易引起心脏病和脑中风。为此,人们应注意保暖(俗称春捂),通过踏青等愉悦性情,稳定情绪,多多补充水分,坚持锻炼,多食新鲜蔬菜。

胃溃疡病:胃溃疡病特点之一为周期性发作,即好发于春、秋两季。春季机体的代谢活动旺盛,胃纳增强;另外,睡眠不足、情绪不稳定等可导致植物神经功能失调,均会引发胃溃疡病。为此,胃溃疡病人应合理安排膳食,要注意吃易消化的食物,不吃辛辣刺激和油炸食物,少吃甜食,忌食生冷和忌烟酒;保持劳逸结合,保证睡眠充足,做到防寒保暖。

皮炎及皮肤过敏:不少青年女性,在春天里易生“桃花癣”,这种皮肤病的主要症状为脱屑、瘙痒、干溃等;也有的表现为红斑、丘疹和鳞屑等;还有的表现为雀斑增多或褐斑加重。这多是因为皮肤对春天阳光中紫外线以及花粉和植物过敏所致。

因此,患者应少晒太阳,多吃新鲜蔬菜和水果,对易致皮肤过敏的虾、蟹等以不吃为宜,踏青活动时选择绿茵草地处,少在花弁较集中的地方活动。

五官“过敏”:结膜炎、鼻炎、耳道炎、咽

炎,还有口腔溃疡等,都和春季气候干燥以及空气中的浮游物过敏有关。

春季结膜炎除用滴眼药外,也可以用菊花泡水代茶。

过敏性鼻炎除了针对性治疗,还可用棉签蘸一点香油涂擦,以滋润鼻腔黏膜。耳道炎也是春季多发病,表现为耳道内奇痒不止,用手指或挖耳勺刺激止痒,会导致局部灼热、疼痛,可用苦参和白矾泡水后,用棉签蘸一点涂抹耳道。

春季咽炎患者常感觉咽部干痒或有异物堵塞感,患者常表现干咳、顿咳、夜里咳嗽频繁、痰白粘量少难咯,可含化润喉片或喝一些清咽茶,吃一些甘润多汁的水果如梨、柑等。

结核病:春天随着阳气上升,体内阴阳失衡,机体免疫力下降,结核菌便乘机而动,导致旧病复发。为此,有结核病史者春季应经常进行检查。

气管炎、哮喘、肺炎:有这些病史的患者更易复发。老年人和儿童容易发生肺炎。儿童和老人的肺炎,往往症状不明显,不像青壮年人的高烧、咳嗽、喘憋、胸痛那样典型,所以容易耽误治疗。老人如果出现精神萎靡、面色潮

红、口唇发绀、呼吸加快、手足不温、表情淡漠、咳嗽带血等,应立即送医院就诊,以免发生意外。预防主要是保持室内空气清新,湿度适宜,减少室内尘螨,宠物致敏原和霉菌,避免花粉和烟尘的吸入,饮食清淡,适当增加蛋白质、维生素、蔬菜、水果。

传统中医理念养生贴士

“春捂”有必要:俗话说,“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”、“吃了端午粽,再把棉衣送”。由于初春气候多变,乍暖还寒,早晚温差较大,且常有寒潮来袭,加上此时人体代谢功能较弱,不能迅速调节体温,对外界适应抵抗能力较弱,如果衣着单薄,极易感受风寒。

我国有一句养生谚语叫“春捂秋冻”。说的是早春季节不要急忙把棉衣脱掉,以免感受风寒;初秋来临,也不要一下子穿得太多,以免气候乍冷乍暖,反而易受凉。这是古往今来善于养生者都十分重视的保健经验。唐代医家孙思邈主张“春天不可薄衣,令人伤寒、食不消,头痛”,穿衣宜“下厚上薄”,以养阳收阴。这一科学的防寒保暖方法,有利于维护人

体正气,抵御时邪。但是如果天气反常,温度升高较快,也不要盲目地只捂而不适时增减衣服,否则反而容易上火而生内热。

刮痧按压穴位:刮痧是传统的自然疗法之一,它是以中医经络皮部理论为基础,用器具(牛角、玉石、火罐)等在皮肤相关部位刮拭,以达到疏通经络、活血化瘀之目的。

现代科学证明,刮痧可以扩张毛细血管,增加汗腺分泌,促进血液循环,对于高血压、肌肉酸痛都有立竿见影之效。经常刮痧,可起到调整经气,解除疲劳,增加免疫功能的作用。

梳头畅通血脉:《养生论》说:“春三月,每朝梳头一二百下。”中医认为,人体内外上下,脏腑器官的互相联系,气血调和,要靠人体经络起传导作用。经络遍布全身,气血也通达全身,营养组织器官,抵御外邪,保卫机体。这些经络或直接汇集头部,或间接作用于头部,人头顶“百会穴”就由此得名。通过梳头,可以疏通气血起到滋养和坚固头发、健脑聪耳、散风明目、防治头痛作用。

散步:散步是春天很好的活动方式,人们可以结伴而行,到河边、湖旁、公园、林荫丛中、乡村美景中散步。散步时衣服要宽松舒适,鞋要轻便,散步时可配合擦双手、摩摩胸腹、捶打腰背、拍打全身等动作,以利于疏通气血,升发阳气。散步不拘形式,宜以个人体力而定速度快慢,时间的长短也要顺其自然,应以劳而不倦、见微汗为度。

慢跑:慢跑是一种简便而实用的运动项目,它对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老都有良好的作用。慢跑前做适当的准备活动,如伸展肢体及徒手操等。慢跑时注意穿运动鞋,保护好脚踝,锻炼时间以早晚为宜,宜选择空气清新、道路平坦的地方进行。

阿胶文化“落户”

北京中医药大学博物馆

本报讯 近日,东阿阿胶文化和产品及文化展示专柜“落户”于北京中医药大学博物馆。

今年,东阿阿胶提出了以文化交流的方式与国内中医药博物馆、景区、工业旅游区进行合作,扩大阿胶文化影响力,向未来中医药专材提前输入阿胶文化价值内涵的构想。目前,东阿阿胶博物馆已与张裕酒文化博物馆、北京御生堂博物馆、天津天士力药业等达成了互搭平台,相互宣传的意向,今后还将逐步与上海中医药大学博物馆、成都中医药大学博物馆、广州中医药大学等国内十几家医药博物馆开展丰富多彩的馆际交流活动。

东阿阿胶股份公司副总李世忠说,在当前应对经济危机的新形势下,采取这种借台抱团唱歌的方式传播中医药文化,既有利于唤醒民族记忆,保护国家非物质文化遗产,同时也是品牌联动,推进品牌营销、文化营销,活跃市场,提振消费信心的一个新探索。

(吴延华)

《β受体阻滞剂在心血管疾病

应用的专家共识》发布

本报讯 由中华医学会心血管病学分会主持编辑,国内20余位心血管领域权威专家历时一年半完成的《β受体阻滞剂在心血管疾病应用的专家共识》于近日出台。

该《共识》是我国权威专家对β受体阻滞剂在心血管治疗领域的应用价值给予的全面阐述,是我国心血管治疗领域的一个重要进展。《共识》的推出,将有力地推动各阶层单位和医师进一步规范用药、不断提高临床治疗水平。对于心血管患者来说,积极配合医师进行药物治疗至关重要。维持良好的生活方式也是降低发病的重要因素。长时间维持良好生活方式,包括戒烟、规律运动、合理饮食、少量饮酒、维持一定的体重等可以大大减少心血管疾病的危险因素。

(钟雯)

靶向治疗改变传统的胃癌治疗模式

本报讯 近日,罗氏宣布了一项重大全球临床研究结果,接受标准化疗联合赫赛汀可以显著延长HER-2阳性胃癌患者的生存期。

胃癌是世界范围内引起癌症相关死亡的第二大常见病因,每年新增900000多例患者。因为大部分患者在早期没有症状,故胃癌的早期诊断较为困难。而晚期胃癌患者的预后较差,即使在诊断后使用已有疗法进行治疗,其平均生存期仍只有10个月左右。此次研究首次表明赫赛汀可以延长乳腺癌患者之外的其他癌症患者的生存期。晚期胃癌是一种极度恶性疾病,目前只有很少的有效治疗选择。所以,使用靶向治疗药物赫赛汀将成为此类患者治疗所不可或缺的一部分。(小索)

对症下药防止儿童自卑

刘敏

自卑是儿童接触他人过程中形成的一种消极的自我意识,主要表现为缺乏自信心和自暴自弃。自卑的孩子往往对许多事情都缺乏热情、活动迟缓,不能自己出主意想办法,在集体环境中常表现出胆怯、爱哭,“我不会”,“我不玩”,“我不知道”,“我不愿意”是他们的口头禅。自卑的孩子与他人交往时表现得十分敏感和孤僻,不愿意参加集体活动,不愿意抛头露面,不愿意参加任何集体活动。若不加以正确引导与帮助,将给儿童造成许多危害。

儿童自卑心理的产生主要有以下方面:有的儿童生来性格内向,不喜欢说话,不爱与人交往;有的儿童身处父母离异或一方病故的“不完全家庭”,得不到完整的爱,心理上受到压抑而性格孤僻;成人对儿童的能力估计过低,评价不当以及家长教育方法简单粗暴、孩子长期不受重视都会使儿童自卑。此外,有

的儿童自卑是因为生理上有缺陷。

纠正和防止儿童自卑要对症下药。对因自身性格造成的自卑儿童,父母要学会欣赏孩子的独特性,善于发现他的优点并鼓励孩子发扬优点,从而改善自卑心理,树立起信心。总之,要坚持用正面语言多肯定孩子,多给孩子提供机会改善性格。

对于“不完全家庭”的儿童,要加强对孩子的心理补偿教育,要细心体察并事先预防。应让孩子知道父母离异、出走或生病去世的真相,使孩子心理上有所准备,一旦在幼儿园有人问起此事,当事儿童就能从容应付,以免发生不愉快的事。另外,还要调动社会因素关心儿童,多和孩子谈心,了解他的心理活动,给孩子更多的关爱,让孩子的心理尽量得到满足。这个过程中,要允许孩子同原亲戚往来。父母离异或丧偶后,仍然要让孩子和亲友,特别是祖辈们保持原来的关系,使孩子感

到父(母)不在了,还有亲人疼爱他,以此来补偿心理的创伤。

要努力避免因教育不当引发的儿童自卑。成人一定要尊重孩子的人格,坚持正面教育,不能滥施家长权威,要尊重孩子的合理要求,不能过度限制孩子的行为;信任孩子,不能胡乱猜测,武断下结论,要鼓励孩子自信地去从事各种活动;正确对待孩子的过失和错误,坚持正面说理,疏导教育,切忌辱骂、体罚,伤害孩子的人格;需要注意的技巧是,父母不要当着孩子的面提自卑两个字,并允许孩子有反弹。

对于有生理缺陷的儿童,家庭和社会都要给以更多的关爱。

健康提示

本报讯(记者天明 通讯员陈秋莲)4月1日~5月31日山西省70多家景区半价,对省外发行总额1000万元的旅游消费券,奖励带动入晋游客的旅行社等,各种优惠措施让利总额高达6亿元。这是山西省为扩大旅游消费市场而推出的行动方案。

山西省政府为扩大旅游消费量,带动相关产业特别是第三产业的发展,决定于四五月实行“扩大旅游消费春季行动”而采取的五项措施。其中四条是针对省外的,具体内容包括:对周边省区和重点客源市场免费发放面额100元的旅游消费券10万份,总额1000万元;对组织外省大型旅游团队入晋的旅行社给予奖励,其中,组织100人以上包机、旅

70 多家景区半价 1000 万元消费券免费发放 让利总额达 6 亿元

山西实施扩大旅游消费行动

游48小时以上的奖励3万元,500人以上的旅游专列奖励5万元,累计1000人以上的旅行社奖励7万元;70多家景区实行半价,乡村游点、红色游点、对外免费开放的博物馆纳入旅游线路中;借助太原到动车组开通

机会,加强晋京旅游合作,与北京市互送水立方、国家大剧院和山西的五台山、平遥、乔家大院等景区门票,互发旅游团队。

第五项措施是省内各市根据省里方案,结合本地实际推出配套措施,如旅游门票

“一卡通”,推动山西人游山西。晋中已出台“晋中人游晋中”,市民和外来务工人员以及在读的大中专学生可凭有效证件买到98元的惠民卡,包括全市26个景区景点,优惠886元。

首届北京国际优生优育
计生用品展览会拉开帷幕

本报北京4月4日电(记者姬薇)由中国妇女儿童事业发展中心、中国人口协会共同举办的“天伦·首届北京国际优生优育计生用品展览会”今天在北京中国国际展览中心拉开帷幕。

此次展览会包括情趣生活用品、生殖保健药品、成人器具、计生用品、生殖健康产品、性用家具、医疗器械、报刊图书音像制品等9大类,活动内容包括开展性教育、普及性知识、促进性健康,把性科学资讯传递给普通群众,设置了专家论坛、科普宣传等。

展会期间,著名性学家马晓年教授发布了《中国女性性福指数调查报告》。据悉,此项调查历时半年,主要通过网上调查、街头调查等形式展开,共收到有效答卷2.6万余份,调查结果显示,近六成的被访女性表示性生活质量不高,妇科疾病和生活工作压力是导致上述结果的主要原因。

数字电影《鹤乡谣》在京首映

本报讯 在第28届全国“爱鸟周”来临之际,3月31日,以保护国家一级保护动物丹顶鹤为主题的数字电影《鹤乡谣》在北京举行首映式。中国野生动物保护协会会长赵学敏在首映式上透露,丹顶鹤很有可能成为“国鸟”。

《鹤乡谣》聚焦于湿地深处的国家一级保护动物丹顶鹤,生动展现了野生动物保护和环境保护的主题。该片的发布,也是第28届“爱鸟周”活动的重要组成部分。据《鹤乡谣》总制片人、出品人于小臣介绍,在影片推向市场后,其音像制品的出版和发行也将随即展开,音像制品的包装将全部采用可回收利用的环保材料,从而真正为青少年上一堂环保教育课。

该片由中国野生动物保护协会、中共福建省委宣传部、福建省文化厅监制,福建省文艺音像出版社原创、摄制。

(杨子)

中国核电开始进入批量建设新时代

本报讯 4月3日,中国核工业华兴建设有限公司签下了宁德核电站、阳江核电站、防城港核电站等8个机组的核岛土建工程,它标志着中国核电开始进入批量建

“这样为民办事,难得”

(上接第1版)

有时候,中心采取“特事特办”的方法。2008年5月,唐山滦县一位家长带着他10岁的孩子来到身份证制作中心,十分着急地对工作人员说:“我孩子要参加一项体育项目的资格比赛,报名必须第二代身份证,但当地派出所说孩子太小,一时办不了。”

中心领导了解原委后,决定“特事特办”。在查证完相关的信息材料后,3天就给孩子办好了。孩子家长后来激动地前来报喜:“像你们这样为民办事,不辞辛劳,难得!”

中铁七局三公司是个经常流动单位,从上个世纪80年代初开始,6000余名职工就奔波各地,四海为家,办理身份证很不方便。刘希路了解事情的经过后,当即决定:批量制证。

当该单位6000多名职工的“身份证信息”到达制证中心后,全体工作人员都加班加点,仅用了一个星期就完成了任务,半个月后,职工们高兴地拿到了身份证。

(上接第1版)

当天下午峰会结束后,胡锦涛紧接着会见巴西总统卢拉。卢拉积极评价胡锦涛在峰会上的讲话。他说,胡锦涛第一次出席国际会议,都发挥了一个大国领导人的作用,为会议取得成果作出了积极贡献。这次的历史性金融峰会,再度证明了这一点。胡锦涛的讲话不仅关注中国人民的利益,而且关注世界经济形势。

其后,胡锦涛先后会见英国王储查尔斯王子、日本首相麻生太郎、澳大利亚总理陆文。时针又一次划向午夜。

4月3日上午,胡锦涛在离开伦敦前,会

设阶段。

这是华兴公司自1958年成立以来,一次签约核岛土建工程数量最多、合同金额最大的合同,在中国核电建造史上



全国青少年绿色长征活动在北京启动

见了韩国总统李明博。

高度密集的外交活动,让人们忘却昼夜的间界;深入务实的交流沟通,让人们拉近认识的距离。英国当代物理学家霍金曾作出宇宙“时间无界,空间无限”的论断。引申这一自然科学结论,人们或许还能得到更多启示:只要人类付出足够努力,时空无界就不会成为交流合作的障碍。面对巨大挑战,人类应当以信心和勇气寻找和创造无界的发展机遇和无限的合作空间。

胡锦涛的52小时伦敦之行所承载的意义,各国领导人在伦敦峰会上所达成的共识,就远远超越时空无界。(新华社伦敦4月3日电)

为世界邮展搭建完善服务平台

——写在世界邮展开幕前

新华社记者 王敏 秦亚洲

记者从中国2009世界邮展执委会了解到,即将于4月10日至16日在河南洛阳举办的中国2009世界邮展的筹备工作目前基本就绪,正在进行参展邮集布展;4月9日晚,将举办盛大的世界邮展和牡丹花会开幕式。

巨大的展馆,难得一见的珍邮,众多名人会聚。为了服务好这场“集邮文化的奥林匹克盛会”,众多部门和工作人员正在全力以赴、有条不紊地工作,为邮展搭建完善良好的服务平台。

交通:安全、便利、畅通

据了解,为迎接世界邮展,提高参赛国家和地区赴洛阳的交通便利性,南航河南公司4月新增洛阳至香港往返的航班13班。

邮展期间,洛阳市机动车在洛河以北特定区域行驶受到一定限制。洛阳市交警支队支队长李松民表示,交通管制是为了确保邮展和花会期间市区交通安全、畅通,给中外游客提供良好的交通环境。交警部门会在相关地段增加警力,设置管制标志,全力疏导交通。

4月1日至5月10日,洛阳市警方将全面开展“平安一号”行动,为邮展顺利进行“保驾护航”。

此外,由海关总署特批,两套先进的X射线检查系统,将专门服务于2009洛阳世界邮展机场旅检通关。洛阳海关工作人员介绍,这些设备性能非常先进,曾经出色完成北京奥运会期间的安保重任,它们不但能够快速彩色成像,而且能够在瞬间查验出旅客行李中是否携带违禁物品。

场馆:紧张布展,迎接邮展

3月26日,中国2009世界邮展主展馆——洛阳博物馆新馆正式交付布展,透过这个窗口将向全球100多个国家展示洛阳,展示中国。目前,展馆正在紧张布展中,4月5日即可完成布展工作。据介绍,布展设计将充分体现交流、汇聚、欢乐、活力等元素和文化传播、人文关怀的理念。

邮展展执委会有关负责人介绍,邮展期间,报告厅内每天将拍卖邮品,并举行各种主题的论坛活动和新书票发行发布活动;馆内装有6至8部国际长途,为中外邮品经营者和集邮爱好者提供现场服务;青少年互动区则配备高科技演示设备,介

绍集邮等趣味小知识。

据了解,国际集邮联合会84个成员国集邮组织已全部报名参加此次世界邮展,万国邮政联盟将组织40个会员国邮政部门莅会参展。

志愿者:弘扬志愿精神,打造城市名片

“我们希望能用自己的微笑打造洛阳最好的名片!”据了解,将有来自全国的1190名志愿者为世界邮展服务。他们将用真诚的笑容、专业的服务,向与会的来宾展示一个自信、美丽的洛阳形象。

自2008年10月7日,世界邮展开始遴选志愿者。这些志愿者除了100人来自外地,其余均来自洛阳的社会各界。他们将切实到4大类15个岗位的志愿服务岗位上。在“博览世界邮展,服务牡丹花会”青年志愿者活动上,青年志愿者庄严宣誓:弘扬志愿者精神,为2009年世界邮展暨牡丹花会的成功举办贡献力量。

据了解,目前,志愿者已经开始在一些景点开展义务导游服务,并向国内外游客宣传洛阳的历史文化等。

观展:网上、现场均可买票

据悉,作为中国2009世界邮展暨河南省第27届洛阳牡丹花会的重头戏,4月9日晚举行的开幕式时长约3个小时,晚会名称为“邮传万家·花和天下”,分驿路、心路、花路三个篇章。

由于开幕式纪念封和门票一同销售,邮政部门在洛阳新区体育中心西大门大厅内、东大门、南大门、北大门等各个出入口设立7个临时邮局,届时观众可现场邮寄纪念封。邮展晚会将向社会公开发售1.4万张门票,从3月20日开始接受预订。

邮展展期10日—16日每天8:00—18:00,每天限量进馆3万人次,展馆门票已经开始接受预订。开幕式门票和展馆门票均可采用网上售票和现场售票两种方式同时进行。

网上订票可登录世界邮展官方网站(www.luoyang2009.cn);现场销售分为授权店面销售和授权代理商直销方式以及区域包销;各授权售票点和代理商名单可登陆世界邮展官方网站查询。

此外,开幕式门票凭有效证件实名登记发售,重要区域每人限购一张。各地集邮组织、旅游组织一级组团20人以上购票者,可享受八折票价。(据新华社北京4月4日电)