

春季多种疾病高发“一老一小”中医调养有良方

春天乍暖还寒，也是流感及一些传染病的高发季。2月14日，在国家中医药管理局举行的“基层中医药服务惠及百姓健康”专题发布会上，中医专家从饮食、作息、运动、情志调理等方面，为不同人群提供春季养生建议，并针对儿童及老年人常见健康问题提出中医药干预措施。

春季养生 注重养肝健脾、润燥防寒

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋表示，中医认为，春季阳气升发，与肝相应。如果肝血不足，人就容易出现疲乏困倦；如果疏泄失调，就会出现肝气郁结，同时也有可能出现肝火上炎，甚至影响到脾胃，需注重养肝健脾、润燥防寒。张晋从四方面提出建议：

饮食调养：少酸增甘，润燥护脾。春季宜选择辛甘发散的食物以助阳气升发，如香椿、萝卜、荠菜等，避免过量食用酸涩食物（如山楂、柠檬）抑制肝气。推荐两款食疗方：一是青丝烙：青萝卜、胡萝卜切丝，加面粉、鸡蛋及白芷煎成饼，可健脾祛湿、行气消胀；二是三皮饮：萝卜皮、橘皮、梨皮煮水饮用，可润燥止咳、消食行气。针对春燥，建议食用藕和马蹄，脾胃虚寒者可搭配小米粥或南瓜粥以护脾。

作息调整：夜卧早起，避风防寒。春季宜“夜卧早起”（尽量晚11点前入睡，早7

点前起床），借助阳光升发阳气。外出需注意“春捂”，尤其保护头颈、肩背部，避免倒春寒侵袭。过敏体质者建议佩戴口罩。

科学运动：梳头导郁，升发阳气。推荐太极拳、八段锦等轻柔运动，避免过度出汗。晨起梳头120下可疏通头部经络，重点按摩百会穴（提神醒脑）、四神聪穴（改善失眠焦虑）及神庭穴（缓解头晕鼻塞）。

情志调理：疏肝解郁，静心养神。春季易肝气郁结，推荐饮用“三花茶”（玳玳花、玫瑰花、白梅花）疏肝行气。保持心态平和，避免情绪波动过大。

流感高发 儿童可从三方面加强防护

“二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪”，春天逐渐转暖，但昼夜温差较大，也是流感及一些传染病的高发季。首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏指出，春季昼夜温差较大，一寒一热很容易受风感冒，尤其是孩子，可从穿衣、饮食、活动三方面加强防护：穿衣方面遵循“春捂秋冻”，根据温差增减衣物，避免骤冷骤热；饮食方面建议多饮水，增加蔬果摄入，少食辛辣油炸食品。推荐“菊花苏叶陈皮茶”（疏风清热）或加入山楂、百合，调节食欲。户外活动尽量选择开阔的户外环境，避免人员密集的封闭场所，必要时佩戴口罩。

近段时间，儿童呼吸道感染高发。李敏

介绍，中医药治疗儿童急性呼吸道感染具有深厚的理论基础和丰富的临床经验，在退热、化痰以及防止转为重症方面都有重要的作用。治疗措施也很多，有中药饮片、中成药等内治法，还有小儿推拿、穴位贴敷、灌肠等外治法。

如果孩子得了急性呼吸道感染，家长要适时带孩子去医院，请医生进行诊断和治疗。在保障安全的基础上，家长还可以做些居家护理，比如做一做小儿退热和化痰的推拿。常用手法有“头面四大法”，开天门、推坎宫，揉耳后高骨和揉太阳，这“四大法”各1分钟。如果孩子咳嗽，可以清肺经，揉膻中，擦肺腧。还可以采用挤痧疗法，沿脊柱两侧肺腧、心膻等穴位挤痧，帮助退热。

中医认为“肺和大肠相表里”，肺热可以从大肠而出。如果孩子发烧感冒咳嗽，一定要注意孩子的大便，要保障大便通畅。如果是胃肠积热，也会加重肺热，家长要注意几点：第一，要足量饮水，尤其发烧的孩子要多饮温水；第二，可以多吃一些酸甜味水果及叶类蔬菜，可以吃萝卜，或用青萝卜、白萝卜等煮水喝，对身体康复都很有益处。

正气不足 老年人衣食住行有“讲究”

对于很多老年来说，存在“正气不足、多病共存”的特点，很容易疲惫无力、不耐

保护牙齿健康 远离伤牙行为



重视口腔卫生,使用牙线、冲牙器等辅助工具配合巴氏刷牙法,可有效抑制口腔细菌。

牙齿是口腔中的重要“角色”,也是人体最坚硬的部位之一。不过,如果不进行正确保护,再坚固的牙齿也会“受伤”。日前,“看似正常实则伤牙的行为”词条登上热搜,具体行为包括:刷牙前牙刷蘸水导致牙膏稀释、横着刷牙、用力刷牙等。这些行为为什么会伤牙呢?记者咨询了口腔科专家。

山西医科大学口腔医院牙体牙髓二科主任、副主任医师吕海驰告诉记者,刷牙是为了清除牙面和牙间隙的菌斑、软垢与食物残屑,减少口腔细菌等有害物质,防止牙结石形成。牙膏能够增强刷牙时的摩擦力,并减轻口腔异味。牙膏的主要成分是摩擦剂,约占牙膏含量的20%至60%。摩擦剂一般呈圆角45度角,使刷毛在使用前可以适量蘸水,这不影响清洁效果。

同时,吕海驰说,横着刷牙、用力刷牙不仅难以达到保护清洁牙齿的目的,还可能引发牙龈组织萎缩,甚至引起牙体硬组织磨损、颈部楔状缺损等,从而导致牙颈部敏感。

除了以上行为外,日常生活中还有哪些行为不利于牙齿健康?

南方医科大学南方医院主治医师黄宇告诉记者,有些看似平常的行为,却会对牙齿造成不小的伤害。比如,频繁摄入甜食和酸性食物、用牙齿咬硬物等。酸性食物、碳酸饮料中的酸性物质会腐蚀牙齿表面的牙釉质,长期摄入将导致牙脱矿,进而使牙齿敏感,增加龋齿风险。用牙齿开瓶盖、撕包装袋等行为,则会增加牙齿断裂和牙根损伤风险。

那么究竟该如何正确保护牙齿呢?口腔专家提醒,常见的牙齿疾病包括龋齿、牙髓根尖周病、牙周病等,保护牙齿要从控制疾病的危险因素入手。

龋齿发生的主要原因是口腔的微生物失去平衡,产酸的细菌占据主要地位,使牙齿在长时间酸的作用下被破坏,最终形成龋洞。如果龋齿没有得到及时治疗,还将引起牙髓根尖周病,包括牙龈肿胀出血、牙齿咬合痛、牙齿松动等症状,严重时还可能出现牙齿脱落。因此,需重视口腔卫生,可使用牙线、冲牙器等辅助工具,进一步清洁牙间隙的食物残渣,配合巴氏刷牙法将有效抑制细菌。所谓巴氏刷牙法即将牙刷刷毛与牙面呈约45度角,使刷毛进入龈沟、部分铺于龈缘,在原位短距离水平颤动,按顺序刷完牙齿各个面。每次刷牙不少于3分钟,每天至少两次。

牙周病是临床中另一种常见的口腔疾病,牙菌斑生物膜是其主要致病因素。因此,控制牙菌斑是预防牙周病的关键。具体来说,日常要做到早晚使用含氟牙膏正确刷牙,还要每半年至1年到口腔医疗机构进行洁牙,由专业医生清除牙齿表面及牙龈下的牙菌斑和牙结石。

（来源:《科技日报》）

想降血压？ 打打太极

中国中医科学院广安门医院等机构的研究人员发现,打太极拳对高血压前期成年患者有益,其降压效果比进行有氧锻炼更显著。

研究人员比较了太极与更为剧烈的有氧运动(如慢跑、快走和骑车)对高血压前期患者的影响。参与者被分为两组,一组练习太极拳;另一组进行有氧运动,包括爬楼梯、慢跑、快走和骑车,每周4次,每次1小时,坚持1年。一半的参与者(平均年龄为49岁)在教练的指导下每周练习4次太极拳,也是每次1个小时,坚持1年。

结果显示,太极拳组的收缩压下降幅度明显大于有氧运动组,且太极有持久和持续的降压效果。

与有氧锻炼不同,太极的冲击力低,适合各个年龄段和体适能水平的人。它不仅有助于改善身体平衡和心肺功能,而且能促进放松,这就有助于降低压力水平,进而降低血压。

（来源:《北京青年报》）

让孩子睡个好觉的举措多多益善

近日,长沙麓山国际实验小学发布消息称,即将到来的新学期学校将有6个新变化,主要是课间延长至15分钟,一、二年级上午9点20分上课。消息甫一传出,引发社会关注。

处于生长发育关键期的中小學生,睡眠的重要性可谓不言而喻。通常情况下,小学生每天需要9到10小时的睡眠时间,长期睡眠不足会导致生长发育迟缓,严重影响孩子的身高体质。不仅如此,还会对孩子学习记忆功能造成不可逆的损伤,表现为记忆力、运算能力、思维敏捷度的下降,精神不集中、容易开小差,进而对成绩产生负面影响。

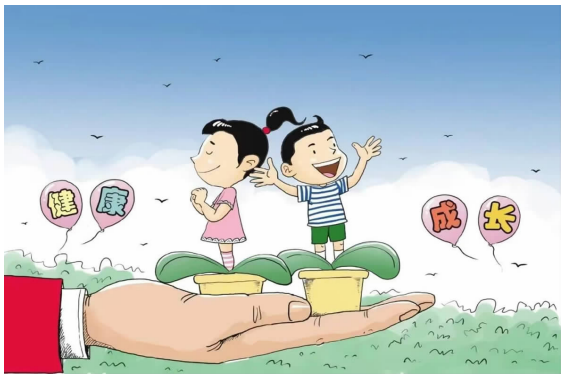
于是,一些爸妈为了让孩子多睡会儿,不得不压缩孩子的早餐时间。然而,浙江省中小学教育质量综合评价监测显示,吃早餐对学生学习的积极影响,远超过学生参加校外补课、家长教育水平或家庭收入等方面的优势。研究发现,每天吃早餐的学生与早餐不规律的学生,在学业表现上存在着显著差异,每周每天吃早餐次数越多的学生,学业成绩越高。

一顿早餐,竟然有这样不可思议的作用,其背后蕴含着深刻的科学道理。没有吃早餐的学生,血液内缺乏足够营养应付学习,容易分心,因此早餐是一天中最重要的一餐。换言之,想提高学生的成绩,与其花大价钱去上课外培训班,不如每天预备一份香喷喷的早餐送到孩子跟前。

基于对教育教学规律和学生成长规律的深刻认识,在有识之士的呼吁下,各地纷纷进行了推迟上学的探索。在此背景下,长沙麓山国际实验小学的举措,无疑令人眼前为之一亮。据悉,目前长沙市义务教育阶段,小学是8点半上课,初中是8点,对于该小学的新举措,长沙市教育局相关人士表示可先行先试,逐步完善。

学生确实可以多睡一会儿,但也有网友质疑这会增加家长负担。正因如此,针对推迟上学中可能遇到的问题,需要进行充分的调查研究,配套切实可行的解决方案。为了解决家长们的后顾之忧,校方此前做了充分的准备工作,并推出相配套的安排。比如给部分无法推迟上学 的孩子开设“绿色通道”,允许他们提前进学校并由值日老师统一管理;调整作息时间表,课堂教学时间可以由原来的40分钟调整为35分钟,通过减少课堂无效教学行为,提高课堂教学效率来弥补时间的减少,确保不会因为学习时间的减少而影响教学质量。

中小學生睡眠



（来源:《北京青年报》）

断碳法、生可可粉法、益生菌法 节后减肥，这些方法靠谱吗

爆竹声中一岁除,春风送暖“腰围粗”。春节期间,很多人因为抵御不了美食的诱惑,体重渐长,于是节后减肥成为热门话题。近日,记者留意到,各社交媒体平台流传着不少短平快的减肥方法,如断碳法、生可可粉法、益生菌法等,这些方法靠谱吗?

长期断碳可能导致营养失衡

断碳法是指不摄入或极少摄入碳水化合物 的减肥方式,主要包括严格断碳和适度断碳两种。

所谓严格断碳,是指短期内完全不吃含碳水化合物的食物,如谷物、面包、糖类(包括含糖饮料)等,只摄入蛋白质、脂肪和蔬菜等。相比严格断碳,适度断碳相对“温和”,是用燕麦、糙米等低碳主食替代精细米面等高碳水主食,同时搭配蛋白质和蔬菜等。

航空总医院副主任营养师张田指出,在低热量、低碳水供给状态下,身体会动用体内储存的肝糖原供能,还会降低体内胰岛素水平,促进脂肪分解,从而实现体重下降。

“这种方式在减肥初期效果较为明显,能快速降低体重,还可使血糖、胰岛素水平更稳定,对糖尿病患者有一定益处。但长期可能导致营养不均衡,缺乏膳食纤维、维生素B族等营养素,且难以坚持。”中日友好医院胃肠外科主任医师、减重代谢手术多学科团队负责人孟凡强在接受科技日报记者采访时说。

“该方式短期内减重有效,但长期来看对身体健康不利。”张田持有相似观点,断碳法是 不可长期坚持的一种减肥方式,其虽短期瘦得快,但减掉的除了脂肪,还有大量水分和肌肉。长此以往易带来营养缺乏、基础代谢降低等健康隐患。更糟糕的是,严格控制碳水化合物摄入,人的情绪会受到影响,后期容易出现碳水化合物暴食的情况,导致减

重功亏一簣。

首都医科大学附属北京安贞医院临床营养科副主任营养师陈桐指出,人体有三大供能物质,碳水化合物、脂肪、蛋白质三者缺一不可。大量研究显示,无论是高碳水化合物饮食模式,还是极低碳水化合物饮食模式,都会增加肥胖的风险。

正确做法是什么?孟凡强建议,应合理搭配食物,保证蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等均衡摄入。同时要秉持逐渐适应的原则,给予身体一定的适应时间,避免突然大幅减少碳水化合物摄入。更重要的是,要时刻关注身体反应,出现不适症状应及时调整饮食结构,必要时需咨询医生。

生可可粉并非理想代餐食品

最近,生可可粉成了网红产品,一些商家宣称生可可粉具有“减肥、抑制食欲”的功效。那么,食用生可可粉真的是减肥利器吗?可可粉是可可豆经发酵、干燥、烘烤等工序研磨而成。碱化是可可粉生产时的一种处理手段,能提升溶解度,减轻涩味、苦味与酸味。生可可粉,即未经碱化处理的可可粉,也称非碱化可可粉。

陈桐指出,生可可粉富含生物碱,可加速血液循环,促进脂肪燃烧,但其实生可可粉本身热量并不低,每100克生可可粉的热量约为349千卡。如果大量食用不但不会减重,反而会使体重增加。过量摄入生物碱则会引起消化系统损伤,也有可能对视神经有害,导致视力减退,还可能引发头痛等症状,增加心肌耗氧量,从而出现心律失常的情况。

在张田看来,采用生可可粉减肥的人,大多是早餐用牛奶冲泡生可可粉,或者直接冲泡生可可粉搭配鸡蛋,其他餐次的饮食也会控制热量。如此一来,早餐热量明显减少,全天摄入热量也随之降低。这种情况下,即便不

食用生可可粉,也能实现减重。

“不过,如果遵循均衡低热量的饮食原则,利用生可可粉增强饱腹感来辅助减肥,倒也 无妨。但若将其作为代餐,一日三餐只食用生可可粉,却不科学,因为其营养成分并不全面,容易引发营养不良等问题。”张田说。

陈桐也表示,生活中采用生可可粉减肥法,必须遵从适量原则,最好在营养医师的指导下使用。

益生菌助力瘦身作用相对有限

很多人希望借助益生菌来保持肠道菌群平衡,疏解胀气、腹泻、便秘等不适。不少博主发帖建议日常服用益生菌片剂或胶囊,以达到增加饱腹感和控制食欲的目的,从而减少一日三餐的摄入量,实现体重管理。

益生菌真的能减肥吗?“益生菌对部分人群确有一定减肥功效,但作用相对有限。”孟凡强指出,益生菌的作用机制主要体现在以下四个方面。一是促进肠道菌群平衡。肠道菌群会影响机体能量代谢和内脏脂肪储存。益生菌通过抑制有害菌生长,增加有益菌数量,可调节肠道菌群构成,改善机体分解代谢功能,从而助力减肥。

二是改善肠道屏障功能。有益菌能增强肠道屏障功能,阻止肠道内毒素进入血液循环引发全身炎症反应,进而避免机体代谢紊乱和脂肪堆积。

三是影响脂肪代谢。部分益生菌能调节与脂肪代谢相关的基因表达,减少脂肪堆积,还可促进胆汁酸

代谢,加速脂肪分解与排出。四是增强饱腹感。益生菌能调节肠道激素分泌,如增加GLP-1等饱腹感激素的分泌,减弱食欲、减少进食量,进而达到控制热量摄入的目的。

吃益生菌减肥的效果究竟如何?“受初始肠道菌群状态等因素影响,不同人服用益生菌减肥效果大不相同。对于先前肠道菌群失衡的人,补充益生菌后,通过调节菌群结构,减肥效果会更明显。”但孟凡强同时也指出,仅依靠益生菌难以实现理想的减肥效果,它只是减肥的辅助手段,且辅佐作用相对有限。要想成功减肥,还需合理饮食和适量运动。

如何科学摄入益生菌?孟凡强说,应挑选富含双歧杆菌、嗜酸乳杆菌,且菌活性高、数量足,并经过临床验证的益生菌产品。还应遵循“双优”原则,益生菌的含量和活性都要过硬。一般建议饭后半小时用温水冲服益生菌产品,且避免同期服用抗生素。

（来源:《科技日报》）

