

乍暖还寒“雨水”来 调脾疏肝御寒湿

新华社北京2月17日电(记者田晓航)18日迎来春季的第二个节气“雨水”,这标志着气温回升、冰雪消融、降水增多。中医专家提醒,这一时期天气乍暖还寒,气候特点以“寒湿”为主,对人体健康尤其是消化功能影响明显,人们宜通过饮食调脾、起居护阳、运动疏肝抵御寒湿邪气,预防季节性疾病。

中国中医科学院西苑医院综合内科副主任医师张艳虹介绍,中医认为,寒湿之气易困脾脏,导致人体脾胃运化功能减弱,出现食欲不振、腹胀、腹泻等症;且春主肝气,肝气过旺易克脾土,进一步加重消化系统负

担。因此,雨水时节多见“风寒湿邪外袭”导致的感冒、咳嗽、鼻炎等外感病;“寒湿滞留关节”易致关节疾病复发;肝气若疏泄失常易发郁结,可表现为情绪波动、抑郁、烦躁甚至失眠。

“雨水节气是春季阳气升发的关键期。”张艳虹说,饮食注意“少酸宜甘、健脾祛湿”,宜多吃山药、红枣、蜂蜜等甘味食物,少吃山楂等酸味食物以免助肝克脾,尽量避免进食生冷、油腻、辛辣食物或羊肉等过于温补的食物以防加重湿邪。

起居则要注意“春捂护阳,避湿防寒”。张艳虹提示,穿衣宜“上薄下厚”,保护头部、颈项、腰腹和下肢,避

免寒从脚起;坚持早睡早起,避免熬夜耗伤肝血;保持居室干燥通风,避免湿气滞留。此外,运动宜以“微汗”为度,避免剧烈运动耗气伤阴,可选择散步、太极拳、八段锦等舒缓运动。

如何利用中医药适宜技术应对这一时节常见健康问题?中国中医科学院西苑医院综合内科主治医师赵俊男说,按摩足三里穴有助于健脾祛湿、补气养血,按摩中脘穴可调理脾胃、促进消化,艾灸关元穴能够温阳散寒、健脾益胃。每晚睡前还可用艾叶、生姜、花椒等药材煮水泡脚15分钟至20分钟,帮助促进血液循环、散寒祛湿。

每天睡够8小时 白天为何还犯困

32岁的曹女士由于工作原因长期晚睡晚起,奇怪的是,明明每天也睡够了8~9小时,白天还是总感觉昏昏沉沉的,她询问记者,这算不算是一种失眠?“在失眠专病门诊中,仅一上午,就能有三十多位患者。”东南大学附属中大医院中医内科首席专家王长松主任医师告诉记者,而在其他门诊中,约1/5的病人也存在睡眠相关问题。

判断失眠,要看第二天精神状态

王长松主任医师解释,如果睡得晚起得晚,但白天精神状态良好,那就不是失眠。但大多数人长期这样,注意力、记忆力、体力等都会受影响。如果不调整,可能会发展成真正的失眠。

网络上也将这种人睡眠延迟称为“睡眠相位后移”,专家表示,医学上并无明确说法,但这确实反映了一种节律紊乱的现象,通常将这种睡眠障碍称为“生物钟紊乱”或“睡眠节律失调”。王主任发现,春节后失眠的患者,大多数就是因为假期中作息紊乱,导致生物钟被打乱,身体不适应后,出现入睡困难、白天疲劳、精神不振等问题。

睡眠时长≠睡眠质量,尤其两类人群别晚睡

很多人误以为“只要睡够时间,晚睡晚起和早睡早起区别并不大”,但专家强调,实际上,睡眠的质量远比睡眠时间更重要。

“睡眠就像给手机充电,充电的效率和质量至关重要。如果长期晚睡,即使睡够了八小时,也可能因为深度睡眠不足而影响身体恢复。”王长松主任医师表示,长期晚睡会影响人体的生理节律,导致内分泌紊乱、代谢功能下降,甚至影响免疫力,“临床上最直观的是,长期晚睡的人会出现皮肤暗沉、记忆力下降、情绪不稳、体重增加等。”

专家提醒,尤其是青少年群体,熬夜还可能影响生长激素的分泌,进而影响身高及发育。而老年人则可能因睡眠紊乱,加重心血管疾病的风险。

“网红助眠法”,仅适用于轻度失眠患者

最近,社交平台上各种“助眠神器”火爆,比如贴在脚底的中药贴、贴在耳后的磁疗贴、按摩某些穴位等,很多人纷纷尝试,但这些方法真的有效吗?王长松主任医师表示,从中医角度来说,这些确实有一定依据,但并非人人适宜,仅适用于失眠症状较轻的患者。

1.脚底贴敷(如吴茱萸贴)中医认为,脚底的“涌泉穴”与睡眠相关,外敷药贴可以帮助气血下行,减少头部兴奋状态。适用于轻度失眠、因压力大导致的睡眠不安人群。

2.耳后磁疗贴 耳朵上有多个经络穴位与中枢神经相关,适当刺激可能帮助放松神经系统。适用于入睡困难但睡眠质量尚可的人。

3.擀面杖滚脚底法 通过足底按摩刺激神经系统,使人睡兴奋状态缓解。适合于入睡困难者,其方法简单,可操作性强,但仅为辅助措施。

面对节后失眠,调整作息是关键,王长松建议,如果是顽固性失眠,应尽快就医,可进行中医系统调理,“通常失眠患者还常伴有情绪问题或是基础性疾病等。”据《扬子晚报》



疾控机构:

防范鼻病毒校园传播

新华社北京2月17日电(记者顾天成)新学期伊始,校园人群聚集、密切接触增多,鼻病毒传播风险不容忽视。中国疾控中心17日提示,鼻病毒是引发普通感冒的重要病原体之一,应采取针对性防护措施,更好保障开学季师生健康。

鼻病毒是一种无囊膜小RNA病毒,因最早从感冒患者鼻腔分离而得名。其适宜在33℃至35℃的鼻腔环境中繁殖,目前已发现169种型别,型别多样导致人体难以形成持久免疫力。感染鼻病毒后,大多数入症

状较轻,体温通常正常或略微升高,常见鼻塞、流涕、咽痛等轻微症状,一般一周自愈。但对少数儿童、免疫力低下者及慢性呼吸道疾病患者,可能诱发哮喘或下呼吸道感染。

中国疾控中心病毒病所有关专家介绍,鼻病毒主要通过接触传播和空气传播。鼻病毒在物体表面存活时间可长达数日,且对酒精具有一定耐受性。接触门把手、课桌等污染表面后触摸口鼻,或吸入患者咳嗽、打喷嚏的飞沫均可感染。

如何加强校园防控?专家强

调以下措施:鼓励师生保持个人卫生,勤洗手并避免手部接触眼鼻口;教室、宿舍定时通风,减少密闭环境空气滞留;学生乘坐公交、出入人员密集场所可佩戴口罩,既阻隔飞沫又为鼻腔保温增湿;定期科学消毒高频接触物品,如课桌、门把手等。

专家呼吁,儿童、老人及基础疾病患者出现症状,需及时休息,若症状加重要及时就医,学龄儿童避免带病上学加重传播风险。学校应加强健康宣教,家长配合关注好学生身体状况,共同筑牢校园健康防线,护航新学期。

报名缴费、高薪兼职……

这些诈骗要当心

新华社天津2月16日电(记者黄江林)随着开学季的到来,针对学生及家长的诈骗进入高发时段。警方提醒广大家长和学生警惕涉辅导班、助学金、高薪兼职、买卖游戏账号等诈骗,缴费转账先核实,不要落入陷阱。

天津市公安局刑侦总队四支队三大队副大队长李嘉璐说,开学季,骗子们的“把戏”层出不穷。比如,在较为多发的辅导班类诈骗中,骗子会冒充辅导机构或学生本人,联系学生家长,谎称学生需参加辅导班,要求家长联系报名并支付费用。诈骗分子以“名额有限”“马上截止报名”等为制造紧迫感,让家长顾不上核实情况,进

而实施诈骗。

在助学金类诈骗中,骗子冒充学校或教育局工作人员,谎称有助学金名额,只要提供信息办理相关手续,便可将助学金转入家长账户。在骗取信息后,对方以“缴纳相关费用,方可获得助学金”为由,要求家长转账。

刷单、买卖游戏账号类诈骗在开学季的大学校园时有发生。不法分子以高薪兼职诱惑学生在网上帮忙刷单,先给点小甜头,等受害人投入大量资金后,就以各种理由拒绝退款并拉黑。有的诈骗分子在游戏平台或社交软件发布收购游戏账号的广告,受害人信以为真,按照对方要求在未知平台充值完成后,对方又以系统故障等理由要求受害人充值更多金额,直至受害人发现被骗。

李嘉璐说,还需警惕诈骗分子冒充师生“混入”新生群,推销手机、电话卡等物品,或是冒充老师给家长发送带有未知链接的短信,诱导点击,窃取个人信息。

“遇到这些情况,都要第一时间通过官方渠道进行核实。”李嘉璐提醒,助学金、助学贷款等政策通常会通过学校官方渠道发布,不要轻信非官方渠道的信息,更不要向陌生账户汇款。一旦新生群中出现收费等事宜,务必和学校老师联系核实,切勿轻信他人、点击不明网络链接。一定牢记“三不一多”防骗锦囊——未知链接不点击,陌生来电不轻信,个人信息不透露,转账汇款多核实。

