



今天,我们迎来了今年的第一个节气——立春。春季是由寒转暖,万物生长的季节,同时也是传染病、呼吸消化道疾病、心脑血管疾病、过敏性疾病等容易复发和高发的时期。“一年之计在于春”,如果在这个季节顺应自然,合理养生,防病保健,那么一定会给今后一年保持良好的身心状态打下坚实的基础。近日,记者采访到北京电力医院中医内科主治医师全贞雪,了解立春节气中饮食、起居的养生知识,以及春季常见疾病的病因与防治要点。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 一个简单动作帮你护膝



每天坐着抬腿,经常做这个动作,让你的膝盖寿命更长。抬腿训练简单易操作,当你端坐在一个椅子上,一条腿自然着地,另一条腿缓缓抬起,与身体形成90度直角,在空中持续1分钟,然后自然着地,换另一条腿抬起。这个动作可以很好地锻炼股四头肌,保持膝关节弹性,促进新陈代谢,有效保护膝关节。

#### 冰箱也有“使用手册”



关注冰箱温度,尽量保持4℃以下;用保鲜袋或保鲜膜等将食物裹紧之后再放入冰箱保存;遵循熟食在上,生食在下的原则;解冻过一次的肉类不宜再放回冰箱,建议吃多少解冻多少;肉类烹调前应彻底解冻,并充分煮熟;定期除霜清洗保持清洁;尽量做到随买随吃,不要囤放太多食物。

### 红灯

#### 含酒精消毒液不可上火车



坐火车时,简单的防疫包必不可少:口罩、免洗洗手液、酒精棉片、酒精湿巾、水杯、便携餐具。值得注意的是,含有酒精成分的免洗抑菌洗手液不能进站;酒精极易挥发,属于易燃危险品,不可携带进站;分装瓶中无法分辨成分的消毒液,也不能进站,建议携带有包装、能密封的消毒湿巾、棉片等,便于随时清洗双手、给座椅消毒。

## 天气转暖 万物待发

# 立春养生需护阳

□本报记者 盛丽

落的抑郁情绪,散步或太极拳等舒缓的养生操有助于缓解亢奋的焦躁情绪。”

### 【防病篇】

#### 滋阴润燥 肝气顺畅

一年之计在于春,正确合理的春季养生有助于一整年的身心健康。如何防治立春时节一些疾病的“伺机而动”?全贞雪:“先说说肝病。春气在五脏中对应肝,所以,春天容易引起与肝相关的疾病。在立春时节,疾病的性质仍与阳气的生发相关,要么不足,要么太过。肝气升发受阻,容易出现情志不遂、胸胁满闷、肝木克土,造成消化系统紊乱,出现反酸烧心、脘腹胀满等症状。阳气受阻,气血流通不畅,则出现手足冰凉等症状。防病要保持情绪舒畅、饮食有节、固护脾胃、增加锻炼、调畅气机,若病情日久则需要医疗干预。”

全贞雪提示,肝气上升太过,则为肝火,易出现头痛、眼干、视物模糊、眩晕、震颤、失眠等与高血压病、脑血管病等疾病相关的症状。防病要保持情绪和缓,不过食辛辣油腻,增加滋阴润燥的食物,规律睡眠,保障时间,平日锻炼以缓慢放松长久坚持为佳。

#### 饮食均衡 预防流行病

“春主风气,春季多风,但人体阳气尚弱,固护力量不足,易受外感风邪,因而春季是传染性、流行性疾病高发季节。如,

感冒、白喉、猩红热、麻疹、流脑、水痘、扁挑体炎、肺炎等疾病多在春季流行。预防要及时增减衣物,戴好口罩勤洗手。平素饮食注意营养均衡,起居有节。”全贞雪说道。

#### 合理起居 控制过敏症

春天来到,花花草草让人心旷神怡。但是这个阶段,花粉易勾起“敏感”人群的痼疾。“春季是哮喘、过敏性鼻炎、湿疹的高发季节。春季气候不稳定,初升的阳气容易过犹不及,人体的气血阴阳不容易平衡,易引起免疫紊乱。加上花粉的刺激、外感病的挟持,体弱多病的老人和儿童容易旧病复发或病情加重。”全贞雪说。

那么如何预防过敏的干扰?全贞雪提示,防病原则是远离过敏原,不要在植物开花播粉的季节游玩。外出时要佩戴口罩,居室内要少放或不放花木。要保持居室湿度,勤洗床单被罩,减少环境中的粉尘,尽量少用羽绒、蚕丝等衣物及床上用品。此外,过敏期间饮食方面,禁食鱼虾蟹等海产品,牛奶、鸡蛋、牛羊肉等异体蛋白,花生、核桃等坚果,芒果、菠萝、桃子等水果,以及辛辣油腻食品。以上食品在中医统称为发物,进食发物容易引起红肿瘙痒,这种表现属于血虚风热、阳多阴少的证候。再有,过敏状态有轻重,良好的情绪,充足的睡眠,合理的饮食,平素的阴阳调理,会有助于控制过敏症。



### 【养生篇】

#### 切勿心急减衣服

俗话说:“春捂秋冻”。立春节气到来,在穿衣上,“春天要捂着,穿暖和点,不要着急减衣服。”全贞雪提示,春天虽然是阳气的生长阶段,但是阳气仍处在弱小的阶段。尤其是早春时节,经常会出现倒春寒的阴盛阳现象。“为了保护身体萌芽状态的阳气不被折损和消耗,早春季应该穿暖和些。等到晚春气温稳定了再减衣物,逐步增加户外活动。”

#### 睡眠保证7至8小时

立春时节,人们睡眠时间多少适宜?全贞雪建议,“立春是万物生发的开始,因而起居方面注重阴藏的作用。这个节气中,人们需要保证7至8个小时的睡眠时间与良好的睡眠质量。如果熬夜多梦,幼小的阳气就会被削损,未来抵抗能力就会下降或紊乱,进而造成免疫功能低下或紊乱。”

#### 补品适当要减少

“不少人都会有冬日进补的习惯。这么做符合冬藏积累精气的特点。但是到了春天这个生发阶段,补品应该减少。”全贞雪提示,“滋阴类的补品,性寒属阴,容易抑制生机。食用过多,就违背了春天生发的特性。温补

类的补品,性温属阳,容易过早生发。因而,任何补品在春季都应减少。”

全贞雪介绍,立春时节饮食方面还要注意食物寒热偏性对人体阳气的影响。不过食寒凉、辛辣、肥甘油腻饮食,应吃当季食物,丰富食物种类,肉、蛋、奶、豆制品、蔬菜、主食、水果、油、干果均需摄入。此外,春季是食用香椿等芽菜、山野菜的时节,芽菜清香通窍有助于气机生发,应季适量吃一些有助于养生。但是大多数芽菜、山野菜味苦性寒,平素脾胃虚寒的人不宜多吃。

#### 保持心情舒畅

季节变化,人们还需要关注自己的情绪。“情志方面,任何时节都需要心情条达舒畅。”全贞雪说,“但是春与五脏中的肝对应,肝主情志,春天容易造成情绪的波动。肝气生发不足,情志容易郁郁寡欢,肝气生发太过,情志容易暴躁易怒。生活节奏的改变有助于情志的调理,踏青出游、享受阳光有助于改善低

## 丰台区市场监管局

# “五点”措施积极推进接诉即办工作

为更快、更好、更有效地为辖区群众解决诉求问题,丰台区市场监管局云岗街道所迅速调整、加快部署,从五个方面积极推进接诉即办工作。

#### 提服务优态度,找准出发点

提升执法人员服务理念,在思想上重视,从行动上自觉,将接诉即办当做“家里人、家里事”来办,以为群众解决问题、让群众满意为出发点,不断优化服务态度,加快处理流程,从每

个电话、每次调解的言谈举止抓起,给群众留好“第一印象”。

#### 畅流程明责任,夯实落脚点

集中全所力量,强化对执法人员培训,畅通工单的接收、处理、审核、归档统计等主要步骤,明确工单每个流转点的负责人,督促每个步骤落实到人、落到实处、落到明处,留存录音、检查照片等证据材料,确保每个工单必有响应、必有解决方案、态度必须满意。

#### 强监管严执法,抓住关键点

强化巡查,严格执法,夯实接诉即办基础,严格依法依规程序处理投诉举报,不放过群众反映的每个细节,将日常监管工作做实、做细、做完整,从严格执法中获取群众的信任度,确保办得合法、高效、有力度。

#### 促协同谋合作,共寻突破点

根据辖区特点,对于电动车整治、无证无照行为整治等行

为,谋求各方力量协同执法,拓展执法宽度,形成执法力量最大同心圆,共同寻求彻底解决疑难问题的突破点。

#### 学政策熟规则,用好拔高点

安排专人、专岗、专责抓好接诉即办工作,将接单、退单等规则学透、学精、学明白,主动联系业务科室学习请教,用好剔除挂账政策,努力拔高既有成绩。

(田英)

## 不吃早餐容易焦虑暴躁



一项研究表明,不吃早饭的人更容易出现焦虑、抑郁等负面情绪。研究人员解释,当人们不吃早饭时,体内没有足够的碳水化合物供给,可导致血糖下降,肾上腺素及皮质醇水平升高,从而产生焦虑、抑郁情绪。吃早饭后,碳水化合物转化为葡萄糖,皮质醇水平下降,情绪即会得到平复。