

健康科普→

4件事
降低熬夜伤害

睡眠时间不足、睡眠质量不好、睡眠节律颠倒都属于熬夜。

从时间上来说,晚上11点到早上6点是最佳睡眠时间,尤其是晚上11点到次日3点,深度睡眠都集中在这个时段。过了晚上12点就是熬夜,越晚睡对身体伤害越大。

一些人因为职业的关系不得不熬夜,如何最大化减轻伤害?

及时补觉 熬夜后大脑仍处于兴奋状态,不易睡着,但还是建议要躺在床上休息,因为人躺卧时,代谢会减缓,从而避免身体透支。

洗热水澡 熬夜后可以洗个热水澡,既解乏又能帮助快速进入深睡眠。另外,如果实在没有大段时间补觉,一定要安排午觉,其他时间有空就睡一会儿,哪怕10分钟也有效。

清淡饮食 熬夜后,早餐的营养补充最重要。尽量吃富含B族维生素和蛋白质的低热量食物,如藕粉、低脂牛奶泡麦片、绿色蔬菜、水果等,少吃高糖、高盐、油炸食物。

由于脂肪积累都在晚上,夜间工作时,如果真的很饿,可少量进食清淡食物,不饿则尽量别吃,还要多喝水。

适量运动 白天补觉后,精力充沛的情况下,可以适量运动。上夜班期间,每隔半小时起身活动一下,踮踮脚,做几个金鸡独立、深蹲,几分钟即可。

此外,八段锦、太极拳等舒缓的运动也有助缓解疲劳。

郭玺恒

5种成分
让皮肤更年轻

欧米伽3脂肪酸 欧米伽3脂肪酸可帮助维持皮肤的脂质屏障,锁住皮肤内水分,同时还有抗炎作用,对于银屑病和皮肤病溃疡、严重痤疮能明显缓解。

富含欧米伽3脂肪酸的食物主要有鲑鱼、鲭鱼、凤尾鱼、鳕鱼、油菜、亚麻籽、大豆、奇亚籽、核桃和澳洲坚果等。

维生素D 维生素D能促进皮肤新陈代谢,增强对湿疹、疮疖的抵抗力,保护皮肤免受紫外线伤害;可抑制皮肤红斑形成,辅助治疗牛皮癣、斑秃等。富含维生素D的食物主要有鳕鱼、比目鱼、鲑鱼、沙丁鱼、动物肝脏、蛋类、奶类等。

益生菌 益生菌可改善皮肤健康,预防或缓解相关皮肤疾病,如特应性皮炎、痤疮、牛皮癣、皮肤损伤及皮肤光老化等。

益生菌还能减少皮肤的“经皮水分丢失”,增加皮肤细胞中的神经酰胺含量,增强皮肤水合作用,缓解皮肤干燥。富含益生菌的食物主要有酸奶、泡菜、豆豉等。

姜黄素 姜黄根茎中提取的一种黄色素,具有抗炎、抗氧化等作用;可以辅助治疗某些类型的皮炎、银屑病,有助于伤口愈合;提高皮肤的紧致度,防止皮肤光老化,增加体内胶原蛋白的含量。可以生吃姜黄根,建议每天1.5克—3克。

膳食纤维 有助于维持皮肤屏障的完整性,缓解皮肤过敏。富含膳食纤维的食物主要有谷物、水果、蔬菜、坚果、种子和豆类等。

张伟明

春季常见垃圾
如何分类

厨余垃圾 春季家庭聚餐、野餐露营等活动增多,厨余垃圾量也随之增加。厨余垃圾包括食材废料、剩菜剩饭、果皮茶渣等。这类垃圾应采用集中堆肥的方式进行处理,转化为有机肥料。投放时,请尽量沥干水分,并将包装物去除后分类投放。

可回收物 可回收物是指适宜回收利用的生活垃圾,包括纸类、塑料、金属、玻璃、织物等。春季,家庭聚会、户外烧烤等活动可能产生大量可回收物,如塑料瓶、玻璃瓶、废纸箱等。投放时,请保持清洁干燥,避免污染。废纸应保持平整,立体包装物应清空内容物后压扁投放。

有害垃圾 有害垃圾是指对人体健康或自然环境造成直接或潜在危害的生活垃圾。春季,家庭可能产生一些有害垃圾,如废电池、废药品、废温度计等。这些垃圾需要特殊安全处理,避免环境污染。投放时,请注意轻拿轻放,避免破损。废灯管等易破损的有害垃圾应连带包装或包裹后投放。

其他垃圾 其他垃圾是指除厨余垃圾、可回收物和有害垃圾以外的生活垃圾。春季,一些难以分类的垃圾,如破损的陶瓷、砖瓦、渣土、卫生纸等,应归入其他垃圾。投放时,请保持容器干净整洁,无污渍。

李 蕾

聚焦城市生活垃圾分类

聚焦

春季踏青健康出游

本报记者 魏 濛

有言道:“春三月,此为发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭。”人应该与土地之气相融,顺应四时规律,从而获得天地万物的滋养。

中医认为,春天是生发的季节,人体的阳气开始上升,代谢逐渐旺盛。多去户外可以顺应春季的自然之气,有助于生发阳气,还可舒畅情志,且多看绿色植物可以让肝主条达,使阳气升发。

春天是万物复苏的时节,很适合大家出去游玩。但是出行时很多细节在这个美丽的季节里需要注意。盐湖区疾病预防控制中心全科医师朱坤博特别建议:不论上班族,还是老人、孩子,出游前应了解、掌握一些健康常识,将健康放心头,让出行游玩与健康、快乐相伴,让健康的生活从春天开始。

春天出游益处多

“春雪后天气回暖,空气清新透着丝丝湿润,我就约上朋友一起来盐湖看景,还拍了很多照片。”来自临猗的游客景丽娜是一名旅游爱好者,她和朋友专门奔着运城盐湖的“盐海”来打卡留念。

天气渐暖,春意盎然。从城市公园到乡村田野,从特色景区到街头巷尾,人们纷纷走出家门,感受春天的气息。

“春季是万物复苏、生机勃发的时节,特别适宜外出踏青。”朱坤博说,春游既能尽情欣赏大自然的美景,又是一项有益身心健康的活动。如果人们平时缺乏运动,长期伏案工作,或成天在闹市中奔波忙碌,不妨约上三五好友一起去踏青,感受大自然的勃勃生机,不仅有利于身体健康,更有助于疏肝解郁、保持畅快的心情。

朱坤博介绍道,春季正是阳气升发的季节,人体的气血因此产生向外透发的趋势,此时应顺应自然生机,走到户外去踏青。尤其是冬天久居室内,气血淤积、内热较大的人,这时候可以尽情地呼吸新鲜空气,吐故纳新,促进体内新陈代谢,改善血液循环。而且春天踏青,还可以提高心肺功能,使脑组织得到较多的血液和氧气,脑组织血液循环更适应季节性的变化。另外,常到户外踏青游玩,还可以提升体内废气物代谢率,有助于体表散热,人也会觉得比较清爽、舒服。除此之外,春季出游还会给身体带来以下好处:

增强体质。春天流感病毒活跃,一不小心就容易感冒。踏青不仅能促进血液循环,还能激活免疫细胞,增加了身体各个器官的活跃程度,从而提高自身免疫力,抵御流感病毒入侵。

养肝明目。春天适宜增加室外活动,有助于人体肝气疏泄,阳气生发。肝开窍于目,肝气也越旺盛,目也就越清明。同时,看绿色的东西有利于保护视力。

清肺养心。春天郊外踏青,可以使人气血冲和,心宁神安,使人放慢心跳和呼吸,从而



而使心肺得到很好的休息,对心肺功能大有裨益。

舒筋活络。绿野踏青,行走在美丽的大自然中,人们都怀着轻松愉快的心情。通过行走攀爬等适当的运动,既可享受到踏青的乐趣,减轻生活的压力,也锻炼了体魄,使人体全身的经络得以舒缓放松,达到舒筋活络之效。

舒缓情绪。春天野外百花盛开,当人们见到五彩缤纷、芳香宜人的鲜花时,自然会停下脚步,细细观赏一番。相关研究发现,赏花能消除神经的紧张和视觉的疲劳,此外赏花还有利于中枢神经系统的调节,改善机体的各种功能。芬芳的花香使人心旷神怡、忘掉忧虑,从而改善睡眠。

有益项目更愉悦

近日,盐湖区一队骑手沿着鸭子池环湖骑行道骑行,一边享受着和煦的春风,一边饱览波光粼粼的盐湖风光,畅享骑行乐趣。

春天到了,万物复苏,大家的身体和精神也应该脱离冬季的沉重和慵懒,是时候跟着新生草木和温暖的阳光一起活跃。那么春季有益身心健康的娱乐活动项目有哪些?

“春季的郊野,万木吐翠,阳光和煦,空气清新,置身于这如诗如画的环境中,能使人心胸开阔,疲劳消除,精神振奋,还能促进细胞的新陈

代谢,改善血液循环。”朱坤博说,大家可以到景色宜人的郊外、公园欣赏怡人的春色,无论是散步、爬山还是赏花,都是很舒服的体验。还可以做一些舒缓的运动,让自己的身体活动起来。朱坤博根据季节特点为大家介绍了有益身体健康的休闲娱乐活动项目。

爬山。爬山能够升发阳气,锻炼筋骨。爬山是春季的热门活动之一,它不仅能锻炼身体,还能让人们在快速移动中欣赏春日的美景,同时锻炼腿部肌肉和关节。爬山时,身体需要不断向上攀登,这使得气血得以向上运行,阳气得以升发。同时,山间的清新空气和自然环境也对身心有益。在爬山过程中,人们可以远离城市的喧嚣,感受大自然的宁静与美好,让身心得到放松。不过,爬山时也要注意安全,选择适合自己体力的路线,避免过度劳累。

骑行。骑行能够畅游春光,调畅肝气,骑行是春季另一项极佳的户外活动。它不仅能锻炼身体,还能让人们在快速移动中欣赏春日的美景,感受大自然的魅力。骑行时,身体在运动中舒展,肝气得以顺畅运行,有助于调畅情志、缓解压力。骑行时,可以选择沿着河边或乡村小道骑行,欣赏沿途的春花烂漫和田野风光。这种活动不仅能锻炼心肺功能和腿部肌肉,还能让身心在自然中得到放松。同时,骑行的速度可以根据个人体力和喜好进行调整,既能享受运动的乐趣,又不会过度劳累。不过,骑行时要注意佩戴头盔,选择合适的路线,避免在交通繁忙的道路上骑行,确保安全。

放风筝。春天是放风筝的季节,除了因为气候适宜、风景宜人以外,还因为春季的空中容易产生上升气流,这样子就能把风筝轻易地送上空中。放风筝时,心情舒畅,精神愉快,可以放松大脑和眼睛。经常放风筝,可以保持颈椎、脊柱的肌张力,保持韧带的弹性和椎关节的灵活性。

赏花。春天百花齐放,处处鸟语花香,是赏花的好时节。桃花、油菜花、梨花……各色花儿让人目不暇接。看着春天盛开的花儿浪漫、美丽,很容易就让人产生幸福感。

露营。露营能够亲近自然,调和身心。如果不爬山,那就露营。露营是近年来越来越受欢迎的户外活动。它不仅能让人们亲近自然,还能让身心得到深度放松。露营提供了人与自然深度接触的机会,让身体在自然环境中调和

气血,舒缓情绪。露营时,人们可以远离城市的喧嚣和电子设备的干扰,呼吸新鲜空气,感受自然的节奏。在大自然中,人体的生物钟会逐渐与自然的昼夜节律同步,有助于调节睡眠和情绪。此外,露营过程中还可以进行户外烧烤等活动,这些都能增进人与人之间的情感交流,让心情更加愉悦。

防护做好健康游

春日里,踏青赏花、郊野露营、生态康养、研学旅行、特色采摘、花海民宿等多种旅游休闲,已成为人们的健康生活方式。然而,春季也是多种传染病的高发期,健康风险不容忽视。为了让大家在享受春日美景的同时,也能保持健康。朱坤博提醒:要注意预防诸如病毒、流感、肠胃炎等传染病,在外出踏青、出游时也要做好个人防护,安全健康出行。

注意换季保暖。春季天气多变,早晚温差大。出行前需提前掌握天气情况,选择合适的天气出行。穿着以轻便暖和为宜,大家在出门游玩时,建议随身携带一件穿脱方便的外套,在起风或出汗后及时穿上以防感冒。

预防花粉过敏。花是春天的一抹亮色,也是很多人踏青追寻的目标。踏青赏花之时一定要注意预防花粉过敏。户外活动时不要近距离“拈花惹草”,不要在草地上睡觉;不要用口唇、鼻子及面部直接与花朵或树叶接触,以免过敏。过敏体质者和花粉过敏者春游地点最好避开有花的地方,并携带抗过敏药物。

防止昆虫叮咬。春天万物复苏,各种虫子也不例外。外出踏青可能遭蜱虫等不速之客的袭击。如前往草丛、树林等地,最好穿浅色的长袖长裤,并把脚塞进袜子鞋子里。前往蚊虫较多的地方时,可以在裸露的皮肤或衣物上涂抹防蚊虫叮咬的药水。此外,回家后及时洗澡更衣,检查身上有无被虫子叮咬的痕迹,若出现发烧、皮疹、肌肉骨痛或其他不适,应尽快就医。

做好遮阳防晒。对于春季的户外运动来说,不要以为温度不高,或者今天是阴天就不需要防晒了。春季的阳光虽然柔和,但长时间在外游玩时除了裸露部位涂抹防晒系数30以上的防晒霜外,遮阳伞、太阳镜、帽子等遮阳物品也能派上用场。

注意饮食安全。春游时,尽量选择自带食物。准备食物时,要注意选择新鲜、易保存的食材,如面包、水果、坚果等。避免携带容易变质的食物,如果要携带这些食物,一定要使用密封的保鲜盒,并且放在阴凉处。不在野外采摘不认识、不熟悉的野菜,避免误食引发食物中毒。同时,要注意饮用水的安全,最好携带足够的瓶装水,避免饮用不明来源的水,防止因饮用不洁水而引发肠胃疾病。

同时,在野外用餐时,要选择干净、平坦的地方。如果需要生火做饭,要注意用火安全,离开时要确保火源完全熄灭。同时,要注意餐具的清洁卫生,避免食物污染。如果在景区就餐,要选择正规的餐厅或摊位,尽量避免食用过于油腻或不卫生的食物。就餐时要注意饮食卫生,也不要暴饮暴食。

扭伤磕碰先冷敷。旅行过程中出现小磕小碰、崴脚等在所难免,一旦出现外伤时,应先冷敷,尤其若选择山地旅行,更易发生扭伤。在初期不要按摩、被动运动等,应坐在原地休息。用毛巾浸在冷水中,敷于损伤处,以收缩血管,减少出血和渗血,从而减轻肿胀和疼痛,敷15分钟左右。

扭伤磕碰这些运动伤的急性期处理非常关键,应以消炎、消肿、止痛为原则,及时冷敷,一定要等到过了急性期才能热敷,不然会加重疼痛、肿胀和渗血。足踝部长期炎症,影响该部位韧带的恢复,出现功能障碍,还会留下长期肿胀疼痛后遗症。一般情况下,1天—2天后便过了急性期,此时可用热毛巾、热水袋等外敷患处,促炎症吸收;2天—3天后,可适当活动。

如何正确补充叶酸

叶酸能够影响胚胎早期神经管发育,早孕期如果孕妈妈缺乏叶酸,容易引起胎儿神经管畸形,及其他先天性畸形,如心脏畸形及唇腭裂。此外,叶酸还可以促进胎儿大脑发育。

备孕、孕早期孕妇 一般从孕前至少3个月开始,增补叶酸0.4mg/d或0.8mg/d,直至怀孕满3个月。若备孕时间短,可酌情增加补充剂量。

哺乳期(产后3个月) 叶酸增补剂量为0.4mg/d。由于泌乳需要,哺乳期妇女对营养素的需求普遍增加,因此,相较于正常成人,乳母更容易缺乏叶酸。

研究显示,哺乳期补充叶酸可提高红细胞叶酸和血红蛋白水平,并防止同型半胱氨酸水平升高。

韩世荣



小贴士→

春天补钙3件事

学会晒太阳 晒太阳最好避开正午,选择早上10点前、下午4点后的阳台或空旷场所最佳,每天20分钟—30分钟即可。

多做户外运动 运动可促进钙在骨骼内的沉积。在老年骨质疏松发病机制中,运动对骨强度的影响,比激素、钙、维生素D还大。

建议大家多锻炼,青少年可以跳绳、参与球类运动,老年人坚持健走、慢跑。运动最好去户外,边锻炼边晒太阳。

正确服用补充剂 当食补的力量不够及其他特殊情况

下,可在医生的指导下服用钙剂。

分次补充:短时间大量补钙可能无法全部吸收,还会造成便秘、胀气。需要补钙者,一般每天需服钙片1次—2次。

晚上服用:如果一天吃一次钙片,建议在睡前服用。如果一天补两次钙,另一次可在早饭后1小时到2小时内服用,以防食物中的某些物质影响钙的吸收。

合理搭配:常用的补钙产品吸收度一般都较高,同时搭配维生素D和矿物质镁、锌、钾等,效果会更好。

陈然

胆结石饮食需注意

按时吃早饭 胆囊中的胆汁只有在食物刺激下才能从胆囊中排出。要规律地吃三餐,尤其是早餐,避免长时间空腹或暴饮暴食。

严控脂肪和胆固醇摄入 食用动物内脏、肥肉等动物性油脂会增加胆囊的收缩,引发胆绞痛,胆结石急性期尤其不要吃此类食物。平时没有任何症状,仅仅在做B超检查时才发现有胆结石的人,没必要完全拒绝脂肪,可以吃低脂食物,但同时要进食大量叶类蔬菜,以促进脂肪排出。

减少精白米面 高糖摄入会刺激胰岛素大量分泌,增加胆固醇,因此,应减少精白米面,多吃粗粮、杂豆、薯类等。

多喝水 每天喝不少于2000毫升水,可稀释胆汁促进其排出,还有利于排出胆管内的细菌及其他有害代谢物质。

减少草酸摄入 菠菜、莴苣等富含草酸的蔬菜,烹调前先在沸水中焯一下。山楂、猕猴桃等酸味水果会刺激十二指肠大量分泌胆囊收缩素,引起胆绞痛,也应少吃。

李晓霖