

春暖花开季 健康邻里行

中医药文化进社区义诊活动举行

今报讯（本报全媒体记者 吴京蓉）2月26日，县卫建局、县中医医院联合主办的“春暖花开季·健康邻里行”中医药文化进社区义诊活动在中央御景老年活动中心开展。

本次义诊集结县中医医院针灸康复科、内科、药学等多科室骨干力量，为居民提供把脉问诊、诊疗开方、养生指导、适宜技术体验等一站式中医药健康服务，让群众在家门口就能享受优质、专业的中医诊疗。

活动现场，医疗团队通过



中医把脉辨证、疾病诊疗、个性化开方等方式，为居民精准提供健康指导。穴位敷贴、耳穴压

配方、功效与使用方法，让中医药养生知识直观易懂。

当天，县卫建局、县残联、

豆等中医适宜技术体验区人气高涨，居民近距离感受传统中医疗法的独特魅力。现场还准备了中药养生茶饮，展陈药膳包、中药香囊等特色制品，医护人员详细讲解

县妇幼保健院还同步开展“关注星星的孩子，让科学照亮每个家庭——关爱孤独症儿童，我们在行动”活动，通过发放宣传册、一对一答疑等形式，向群众普及孤独症相关知识。

此次义诊活动将中医药诊疗服务与文化普及深度融合，既切实解决了居民“家门口看中医”的健康需求，让中医药的“简、便、验、廉”优势惠及基层群众，更让中医药文化在面对面的服务中深入人心，进一步提升了辖区居民的中医药健康素养。

◎居家养生

关节痛是否患上类风湿？医生叮嘱 早发现早干预

冬春气温低，许多人关节僵硬、疼痛症状明显加重，苦不堪言。不少人一遇到关节痛就怀疑自己是不是患上了类风湿，其实不然。

广东省中医院中医风湿免疫科主任医师黄闰月指出，类风湿关节炎是一种慢性自身免疫性疾病，以对称性多关节肿痛、晨僵、功能障碍为主要表现，病情严重时甚至会导致关节畸形、残疾。如果发现自己符合以下情况，建议尽早去医院排查：晨僵时间超过30分钟；多个关节同时出现肿痛；手部关节不适尤为明显；类风湿因子或抗CCP抗体检测呈阳性。

如果上楼腿疼，下楼腿发软，久蹲后起身困难，要警惕是膝关节发出的预警信号。不要忍，也不要拖，及时到医院做磁共振检查，明确半月板、软骨、韧带等结构是否受损，做到早发现、早干预。建议膝关节有问题的老年人少爬山，连续行走不超过半小时。平时推荐简单有效的直腿抬高锻炼动作，重点锻炼股四头肌，有助于提高膝关节的稳定性：臀部半坐在椅子上，一条腿向前伸直与椅面平行并保持住，不宜过高或过低，同时可绷紧脚尖足部做前后摆动，直到支撑不住后缓慢放下，换腿重复。如果是腰椎不好的朋友，建议上身平躺于床上，同样臀部半落于床边，再进行锻炼。 信息时报

节后有“脑雾”？

分享3个护脑小妙招

◎医疗前沿

吃洋葱 能预防肝癌



上海交通大学附属仁济医院研究了近6万名中国男性的食谱，做了近12年的跟踪，评估了142种食物和营养元素，最后得出结论，每天增加5.54克洋葱摄入，肝癌风险降低33%。这一结论发表在《欧洲流行病学杂志》上。

为什么吃洋葱可以预防肝癌？首先，洋葱富含膳食纤维，能促进肠道蠕动，帮助养出健康的肠道菌群环境。其次，洋葱含有大量的花青素等抗氧化剂，可以帮助清除自由基，减少肝细胞的损伤，防止肝脏癌变。洋葱对脂肪肝患者有好处，能帮助降低血液里的甘油三酯和胆固醇，减少肝脏脂肪的合成和堆积。普通健康人群可以长期每天摄入一点洋葱以促进健康。但有胃炎、胃溃疡等胃肠疾病者应避免食用生洋葱，应吃烹饪过的熟洋葱。

叶非

长达9天的春节假期已于日前落下帷幕。在这段时间里，人们走亲访友，享受丰盛的美食，或是外出旅行，日子过得舒服而又惬意。

不久前，“超长假期后怎样更舒服些”“节后不想上班不是懒”等话题冲上热搜。有人提到，从假期到工作状态，自己需要一个过渡期；也有网友调侃，“先吃一桶泡面适应一下”。

那么，问题来了：假期结束后，如何快速调节自身状态？在气候相对干燥的春天，如何从饮食、作息等方面，做好防护和调理？

怎样调节“生物钟”？

想快速从“假期模式”转换到“工作模式”，应该怎么做？浙江省台州医院中医科副主任医师何贵平的回答是将作息和饮食调回规律节奏，双管齐下才能更快适应工作状态。



代替药物治疗，记忆力若严重减退，还需线下就医。

三是上班多做“醒脑操”。返工后，若出现“脑雾”现象不要硬扛。每工作40分钟，请起身伸懒腰+远眺窗外30秒，顺便做个“搓脸醒脑操”：双手搓热，从额头向下轻搓至下巴，重复10次，以促进头部血液循环。

其次，人体上有两个醒神的小穴位，脑累了就可以按一按：

一个是头顶的“清醒开关”——百会穴。它的位置非常好找，就在头顶正中央，两耳尖连线的中点。感觉头晕脑涨时，用食指指腹按揉3分钟，力度以微微酸胀为宜，能快速提神醒脑，开

会犯困时偷偷按，瞬间找回状态。

另一个是缓解疲劳的“要冲”——风池穴。它在后颈发际线处，脖子两侧大筋的凹陷里。用拇指和食指捏住穴位，轻轻按揉2分钟，能缓解颈肩酸痛带来的脑供血不足，还能改善失眠多梦，睡前按一按，能让睡眠更香，脑子更清。

此外，还有一款安神代茶饮，常喝可以帮助喝出好脑力。材料只有三样：菊花、枸杞、去壳的桂圆，用沸水冲泡，焖5分钟就能喝。菊花清热平肝，枸杞滋补肝肾，桂圆养血安神，三者搭配，既能缓解用眼过度导致的头晕，又能补充脑髓所需的气血，上班族和学生群体都适合，每天一杯十分有益。

中医常说“脑清神明则诸事顺遂”。提醒大家：护脑不是一朝一夕的事，节后作息慢慢调整，少熬夜，别过度思虑，配合这些不费钱、不费力的小方法，就能让“脑清神明”成为常态。 光明日报

弘扬中医文化 推动产业发展

春季如何养生？

内调滋阴生津 做好皮肤护理

比如，在日常作息方面要尽快恢复生物钟，坚持晚上11点前早睡、每天固定时间起床，别再晚睡晚起。

他建议，中午可以小歇20-30分钟，别睡太久，否则可能影响晚上睡眠；睡前用热水泡泡脚或洗个热水澡，听听轻音乐放松，千万不要躺着玩手机，也别喝浓茶、咖啡，避免睡不着。

在饮食方面，一日三餐主打清淡、好消化，定时定量吃，多吃新鲜的蔬菜水果和粗粮，喝点粥、汤之类的流食，少吃油腻、辛辣的重口食物；吃饭放慢速度、细嚼慢咽，吃到七分饱就停。

“平时多喝白开水或淡茶，少喝甜饮料、别喝酒；如果感觉肠胃不消化，可根据个人情况，适当吃点山楂片，或者用健胃消食片辅助调理一下。”他说。

如何缓解皮肤干燥？

正所谓“一年之计在于春”，今年“过年”比较晚，立春节气比春节来的还要早。何贵平说，从养生文化来讲，春季气候干燥，不少人容易“上火”、皮肤干燥甚至发痒，需要从外到内做好防护和调理。

从改善环境湿度的角度来说，室内可以开加湿器，但要定期清洗，最好使用纯净水，避免滋生细菌；也可以摆几盆清水、养些绿植，

用这种自然的方式帮着“增湿”。

此外，要做好个人皮肤护理，洗澡别太频繁，水温控制在40℃左右就好，不要长时间冲淋；平时不要总是舔嘴唇、抓挠痒痒的皮肤，外出时可以戴上口罩，避免冷风直吹皮肤。

“与此同时，通过内调滋阴生津，比如喝水注意少量多次，让身体慢慢吸收；适当多吃梨、银耳、百合、莲藕等滋阴润燥的食物；尽量少吃油炸、烧烤这类辛辣燥热的东西，避免加重上火。”他说。

何贵平强调，春季养生一定要注重规律生活，充足的睡眠是基础，别熬夜，熬夜往往会“阴虚火旺”更严重，皮肤水分也会流失得更快；平时可以做点舒缓的运动，比如散步、练会儿瑜伽，促进血液循环，对润燥、缓解上火也有帮助。

中国新闻网