

◎四方八福

高招体检正式启动

我县8000余名考生参加

本报讯 (今报记者 陈溢)近日,仙游县2024年高考体检工作拉开序幕。本次高考体检为期12天,全县共有8000余名考生参加。

上午9点,在县总医院体检大厅,学生们正有序地排队等待体检。医护人员严格执行体检工作程序,耐心为考生讲解体检流程,带领考生依次进入各个体检诊室进行

血压、身高、体重、视力、胸片等检查。整个体检过程秩序井然、有条不紊,坚持做到客观、公平、公正,避免错检、漏检,保证考生体检质量。

同时,现场医护人员严格遵守体检纪律,熟练掌握体检流程,严格把体检各项工作标准落到实处,确保描述准确,结论真实,避免错检、

漏检,为高校录取人才提供健康依据,为广大考生梦想保驾护航。

据了解,为确保今年高考体检工作顺利完成,仙游县相关高考体检定点医院提前统筹部署、精心谋划安排,确保高考体检工作顺利开展。作为高考体检定点机构,县总医院秉承以服务考生为重点,全院上下全力保障。

◎养生达人
女篮队长
多才长寿

近日,笔者跟随安徽巢湖市中庙社区的工作人员,登门拜访了辖区内的百岁老人陈圣希。身穿红色毛衣的老寿星精气神十足,社区工作人员为她做了听诊,量了血压,各项指标都很正常。

陈圣希多才多艺,书法、弹琴、打麻将将是她的日常爱好。客厅的墙上,挂满了她的书法作品。在大家的鼓励下,她提笔书写了一幅“我爱祖国”,并为大家现场弹奏了一首歌曲。在一片夸赞声中,陈圣希笑声不断。

说到长寿秘诀,陈圣希总结了三点。一是爱运动,身体底子好。陈圣希说,她上学时曾是学校女子篮球队的队长,后来参加工作当了老师,每天上课后依然坚持锻炼,各种球类运动都是她热爱的运动项目,这也为她的身体健康打下了良好的基础。

二是注重饮食卫生。她平常大多在家吃饭,很少到外面吃不干不净的东西。“她最喜欢喝骨头汤,一年365天,一天都不能少。”二儿子陈小平在一旁补充说。三是心情好,随心所欲,想干什么就干什么。除了写书法、弹琴,陈圣希还喜欢看电子书,遇到好看的文章,她会熬夜看到晚上十一二点钟。

周悦



◎节气养生

冬至节气注意保暖

12月22日是冬至节气,冬至这天也是“入九”的第一天。民间有“冬至大如年”的说法,在这一天北方有吃饺子的习俗,南方有吃汤圆的习俗。天津中医一附院院长、岐黄学者王金贵给市民做一些养生提示。

◆注意保暖 躲寒躲冷

冬至气温偏低,人体极易受寒,也容易生病,所以,冬至前后养生的核心就是躲寒、躲冷。一定要做好防寒工作,特别是抵抗力低的人群,如有基础疾病的人群、婴幼儿、中老年人,更需注意保暖,以免寒伤阳气,发生流感。居室通风以白天阳光明媚、没有大风时为宜,晚间避免散失热气。要注意室内加湿,补水润燥。

起居方面提倡早睡晚起,追逐日光,充足睡眠。午间可选室外向阳避风处,晒晒后背、拍打腰膝,略做肢体活动。晚间可用花

椒水、艾草水温浴双足,或用力揉搓足心涌泉穴,缓解疲劳、促进睡眠。冬季主蛰伏收藏,为保证人体阴阳的平衡与调和,要精神的安宁和情绪的的稳定,不大喜大悲,不惊动阳气,以冬眠般的状态养精蓄锐,为来年春天的生机勃勃做准备。

◆温肾健脾 预防流感

冬至气候寒冷,人体阳气内敛,卫气较弱,外寒侵袭人体后易发生流感。多表现为高热、乏力、头痛、咳嗽、全身肌肉酸痛等症状。脾肾阳虚衰的老年人得了伤寒,很容易直中少阴,而成为流感重症。在流感高发的季节,抵抗力较差的老年人及小孩更要保护好自身的健康。针对这一类人群,饮食上建议以温补脾胃为主,一方面可以驱寒,另一方面可补阳气的不足,守卫体表防御外邪的功能。此时可适当食用羊肉、牛肉、生姜、韭菜、桂

圆、核桃仁等,同时尽量避免生冷寒凉的食物。

王金贵教授给市民推荐一款节气膳食:羊肉粥。羊肉150至250克,放入沸水内焯去血水,捞出晾凉,切成薄片。锅内加入100克粳米、30克山药及适量清水,放入羊肉片、姜片,大火烧沸后改用小火炖一小时至羊肉熟烂。最后加入葱末、食盐调味即可。羊肉可温补气血;粳米性平和,味道甘甜,具有养阴生津、健脾胃、补肺气的作用;山药益气养阴,补肺脾肾;辛温的干姜,温中健脾,温肺化痰;葱性味辛温,可散寒通阳。这些食材配合食用可温补扶阳。

◆自我推拿

冬至期间流感及流感后胃肠道疾病高发,王金贵教授给市民推荐一些推拿方法,调理身体。

摩关元穴:位于下腹部,前正中线上,当脐中下10厘米处。用食指、中指、无名指指腹摩关元穴。摩的力度均匀、柔和,以关元穴处微微发红、发热为佳。每次摩2至3分钟,早晚各一次。摩关元不仅可以提高抗邪能力,还能调理脾胃。

按揉足三里:位于小腿外侧,犊鼻下10厘米,犊鼻与解溪连线上。坐位伸直膝盖,以拇指指腹按揉足三里穴。按揉力度均匀、柔和,以有酸痛感为佳。早晚各一次,每次约2至3分钟,两侧交替操作。经常按摩足三里可辅助治疗急慢性胃肠炎、食欲不振、腹泻等消化系统病症。在冬季肺系疾病高发时节,按摩足三里穴,能补益肺气。流感之后好多人存在咳嗽症状,按摩足三里穴,能健脾化痰,起到防病保健作用。

据今晚报

“糖龄”较长者
应警惕发生
低血糖脑病



很多糖尿病患者担心血糖飙升,却忽略了低血糖的危险。近日,福州有糖尿病患者发生低血糖昏迷,所幸抢救及时,才脱离危险。

发生昏迷的陈先生今年79岁,患糖尿病多年,并伴有13年高血压病史。一天晚上,家人突然发现他意识不清,呼之不应,赶紧拨打120。医护人员赶到现场为老人急测血糖后,发现他的血糖仅有1.8mmol/L,处于严重低血糖状态。医生怀疑,陈先生是低血糖引起的低血糖脑病并昏迷。无独有偶,74岁的杨先生也在深夜出现了低血糖昏迷。

低血糖脑病常见于糖尿病患者使用降糖药物过量等情况。老年人糖尿病史超过5年,神经受到一定损害时,一旦出现低血糖,不能及时感知,更容易出现因低血糖引发的低血糖脑病。

低血糖脑病的最佳治疗策略是防重于治。及时处理可以减轻脑损伤,使患者恢复神志。如果出现低血糖昏迷性脑病,应及时就医,防止不可逆损伤的发生。

林德琳

◎穴位养生

中医养发生发 重在调理肝肾

近日,广东科技学院的一堂“中医选修课”视频在网上火了。在这堂课上,学生们上课、养生两不误。任课教师雷骏轩具有中医师和老师的双重身份,每堂课上,他会带领大家学习推拿、艾灸、按摩等中医知识。有同学在坚持按摩几个月后表示:“效果很明显,头发真的变多了!”

雷骏轩表示,脱发是各个群体都很关心的问题。中医对脱发的认识,基本都归责于肝肾,想要缓解脱发问题,就要调理好肝肾。

艾灸穴位 雷骏轩表示,脱发群体日常可坚持艾灸百会穴(头顶正中线与两耳尖连线的交点处)、局部脱发的地方,从而达到温补气血、养发生发的效果。

按摩穴位 不习惯艾灸的人,可坚持按揉百会穴、神庭穴(前发际正中直上0.5寸)、太冲穴(位于足背,第1、第2跖骨间,跖骨结合部前方凹陷中)、太溪穴(位于足内侧面,内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处)等穴位,以达到滋补肝肾、补血生发的功效。

据中国青年报

