

健康一线

# 大雪节气:中医专家为您带来养生“四件套”

12月7日,我们迎来大雪节气,它是冬季的第三个节气,标志着仲冬时节的正式开始。大雪时节,养生要顺应自然规律,应以温润护阳、御寒防病为主,中医专家为您带来大雪节气养生“四件套”。

## 经络刮痧

刮痧是中医传统治疗手段之一。经络刮痧可治疗感冒、发烧、头痛、风湿性关节炎等。

需要注意,孕妇的腹部、腰骶部,妇女的乳头禁止刮痧;心力衰竭者、肾功能衰竭者、肝硬化腹水者、全身重度浮肿者禁止刮痧;白血病患者、血小板少者慎刮痧;处于大病初愈、

重病、气虚血亏及饱食、饥饿状态时不宜刮痧;皮肤有溃烂、损伤、炎症时不宜刮痧。

## 葫芦灸

葫芦灸是葫芦和艾灸经过特殊的技术结合,使葫芦体腔的红外能量定向速透体内,调和脏腑气机升降平衡,达到养生防病和快速治疗的目的。

葫芦灸适宜人群广泛,老少皆宜。适用于缓解因风寒、邪湿所致的关节疼痛及软组织扭挫伤等所致的疼痛,对脊柱相关疾病、类风湿性关节炎等的治疗有独特效果,还有抗衰老和美容的作用。

## 中药封包

中药封包是将加热好的中药药包置于身体的患病部位或穴位等特定位置,使热蒸气通过皮肤,渗透毛细血管,促进血液循环,达到温经通络、调和气血、祛湿驱寒等目的的一种外治方法。

适用于痛经、腰痛、椎间盘突出症、肩周炎、腹痛、手脚发凉、小腿发凉等风寒之邪导致的疼痛。封包治疗过程中要注意避免烫伤,若使用后皮肤出现红疹、瘙痒等要暂停使用或遵医嘱。女性月经期间不应使用中药封包。

## 中药泡脚

中药泡脚就是利用合适的中药配方熬成中药水来泡脚,从而达到改善体质、调理身体、治疗疾病的效果。

中药泡脚时间控制在半小时以内,水温40摄氏度左右,水量最好没过小腿。泡脚后可适当按摩脚心,天冷时一定要将脚擦干,避免风寒从脚心进入。同时,要注意饭后1小时之内和空腹都不宜泡脚;儿童、老人泡脚不宜时间过长;患有糖尿病、静脉曲张、足癣等疾病者不宜泡脚;心脑血管疾病患者、低血压患者、孕妇及经期妇女不能泡脚。

(来源:人民网)

专家支招

## 中疾控专家呼吁:老年人应尽早接种新冠疫苗

老年人抵抗力相对较低,是新冠疫情防控的重点人群。现阶段为什么还要进一步加强老年人的疫苗接种?近日,中国疾控中心专家接受记者采访,结合当前的疫情防控形势以及相关数据,针对老年人在接种疫苗时的疑惑和顾虑进行了详细解答。

新冠病毒全人群易感,老年人又是其中最脆弱的群体,感染后发展为重症和死亡的风险显著高于年轻人群。而且,老年人中患有基础性疾病的比例较高,感染后出现重症和死亡的风险又进一步上升。

专家指出,将加强免疫接种间隔时间从6个月调整为3个月,其主要目的

是尽快进一步提高老年人加强免疫接种率,增加对新冠肺炎重症和死亡的预防效果。做出这一调整,一是由于当前新冠疫情形势复杂严峻,老年人群加强免疫接种覆盖率亟须提升,将间隔时间缩短,会进一步降低老年人感染后得重症和死亡的风险;二是国内研发单位研究数据显示,在完成基础免疫3个月或6个月后进行加强免疫诱导产生的中和抗体水平大体相当;三是目前多数国家和地区已将第一剂加强免疫时间间隔调整为3-6月;四是境内外临床试验和真实世界研究显示,完成基础免疫3个月或6个月后进行第一剂加强免疫均具有较好的安全性。

专家说,此轮疫情奥密克戎变异株传播快,隐匿性强,容易引起社区传播;我国一些地区仍有病例和无症状感染者,国外仍时有病例或病毒输入到我国,因此老年人感染新冠病毒风险是很大的。老年朋友千万不要有侥幸心理,应尽早接种新冠病毒疫苗。

从目前的数据看,新冠病毒疫苗接种不良反应发生率不高于其他疫苗,而不良反应80%以上为一般反应,主要为局部疼痛、红肿、硬结,以及一过性发热、乏力等症状。我们分析监测系统的数据库,并没有发现接种新冠病毒疫苗后对老年人慢性病病情有影响。

(来源:人民网)

健康百科

气温骤降,专家提醒,以下三类人群要特别注意做好防护,如有不适及时到医院就诊。

第一类:有高血压、糖尿病、高血脂病史,特别是既往明确诊断为冠心病的患者;

第二类:秋冬季不注意防寒保暖,不注意根据天气变化增减衣物、盲目“秋冻”的人群;

第三类:有烟酒史,工作压力大、经常熬夜、不常活动的人群。

医生说,心梗发作与气温骤降有一定关系。一般气温骤降3至5摄氏度以上,急性心梗的发生率也会上升。急性心肌梗死患者多见于40岁以上的中老年人群。这些急性心肌梗死发病的年轻患者中,像吸烟、高血压、糖尿病、体重肥胖、体力活动减少这些风险因素,至少占有一个或一个以上。

专家表示,近期如果出现不明原因晕厥或出现胸闷、胸痛、心悸及卧床或睡眠时呼吸困难、烦躁不安、大汗淋漓、异常鼾声等应及时就诊。对于压力大的上班族来说,每年应进行一次全面健康检查,特别是心电图、血脂、血糖、血压等。要注意控制体重,远离烟酒,适量运动但避免过劳、长期精神紧张和抑郁情绪,尽量少熬夜,定期检测血压、血糖、血脂等。

同时,专家建议,冬季气候寒冷干燥,要注意防寒保暖,适度补充水分,但不可一次性大量饮水。此外,要注意休息,劳逸结合。不要过度“贴秋膘”,少吃肥甘厚腻食物,多补充新鲜蔬菜、水果等含有多种保护血管的有益成分。

(来源:人民网)

气温骤降 三类人群要特别注意做好防护

## 营造良好环境,共筑心理健康

健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。每个人一生中可能会遇到各种各样的心理健康问题,重视和维护自身的精神健康关系到个人的幸福,家庭的和睦和社会的和谐。而青少年作为社会重点保护对象,更应该对他们的心理健康高度重视,为他们营造良好的环境,帮助他们健康成长。

在影响学生心理健康的诸种因素中,除青少年的生理特点、家庭因素和社会因素外,学校因素的影响也非常重要。学校的教育指导思想、教师素质、学校人际关系和学校环境等均直接影响着学生心理健康状况。

既然学生每天的大部分时间是在学校中度过,那么学校的环境气氛就潜移默化地塑造着学生的心理素质。因此,要创设一个有利于学生心理健康发展的校园环境,为其心理的

发展提供良好的基础和条件。

学校环境可以分为物质的静态环境和心理环境两大类,这两种环境对学生的心理形成与发展都起着暗示熏陶的作用。物质环境主要指校容校貌,如校园内葱郁的花草树木,洁净的教学设施,每一个角落都可给人以美的感受,都可使学生从中得到教育和心灵的净化。而心理环境则包括良好的校风、班风、和谐的人际关系及动态的校园文化等。

如何营造良好的学校环境?可以从以下几个方面着手:

### 1.建立良好的校风

①加速良好校风的形成,校风的形成要有计划宣传、发动,形成强大的舆论,从而在师生心理上产生强烈的印象和心理压力。

②充分发挥教师“隐蔽强化”的作用,学校领导和教师的言传身教是最好的榜样,其思想和言行均对学生起到“隐蔽强化”的心理作用。

③制订严明可行的校规校纪。一所学校有章可循,有纪可遵,就会形成良好的风气。

### 2.潜心营造人际关系

①尊重学生。尊重学生的具体表现就是教师民主、平等的作风意识,它可使学生获得充分的安全感和对教师的信赖感。

②减轻压力。一些学校过分看重学生的学习成绩,考试排名次使很多学生产生沉重的心理压力。

③面向全体。和谐融洽的师生关系的建立,要面向每一个中学生。无论是各方面表现优秀的学生,还是某方面处境不利的学生,都需要这样的心理环境。

### 健康金钥匙专栏

本栏目由金坛区  
卫健局和金坛区疾病预  
防控制中心联合刊登

