

立冬已至 养生防病正当时

医生支招筑牢冬季健康防线

今日是二十四节气的立冬,达州寒气渐浓。季节交替,易引起关节不适、心率和血压波动以及呼吸道传染病,如何科学养生防病?11月3日,记者专访通川区中医院医生,为市民冬季养生防病支招,从吃、用两方面专业解锁科学过冬。

市民说 吃暖用暖,过冬有“老办法”

近日,达城街头寒气渐浓,不少市民已换上轻便羽绒服,商超内羊肉、红枣、板栗等立冬进补食材销量持续上涨。“老辈人说立冬要‘补冬’,我准备买几斤羊肉炖萝卜,给家里人暖暖身子,抵御接下来的寒气。”家住通

川区檬子垭街道的张先生拿着选购的食材说,除了炖菜,他还会囤些本地红薯、山药,“早上蒸山药当早餐,晚上煮红薯粥,老人孩子都爱吃。”

在达城中心广场沃尔玛超市保暖用品区,市民李先生正给父

母选加绒护具:“我爸有老寒腿,去年买的护膝他说戴着舒服,今年再添两双换着用;我怕冷,还得给她买双加绒棉鞋,鞋底要软,方便她出门散步。”李先生说,他还网购了暖风机、充电热水袋等多种保暖用品。

年轻市民陈女士则注重“轻养生”:“冬天喝热饮,我会备些红枣、桂圆,上班泡杯姜枣茶,比喝奶茶健康;睡前泡一泡脚,不仅驱寒养生,还睡得特别香。”

医生谈:“吃”要辩证补,“用”需避误区

针对市民“冬养”习惯,通川区中医院中医内科主治中医师谭青松给出专业建议:

吃:温补不盲补,适配体质是关键。“达州人冬天爱炖羊肉、肥甘厚腻以及辣味之品,这类食物确实能驱寒,但需注意‘辨证’。”谭医生解释,热性体质者若频繁吃羊肉,易出现口干、咽痛,可搭配萝卜、白菜中和;老年人消化

弱,辣味要控制量,避免加重脾胃负担。

用:保暖讲方法,避免“过度防护”。“不少市民冬天爱用暖手宝、电热毯,但需注意安全和适度。”谭青松提醒,电热毯建议睡前预热,睡觉时关闭,避免低温烫伤;护膝、护腰不要24小时佩戴,白天活动时穿戴,夜间取下,防止局部血液循环不畅。此外,他建

议市民选择“分层保暖”:“内衣选透气棉料,外层穿防风外套,室内外温差大时方便增减,比穿厚重衣物更灵活。”

谭医生还特别强调,秋冬季节泡脚虽好,但水温应控制在40℃左右,时间15至20分钟即可,高血压、糖尿病患者泡脚前最好测水温,避免因神经感知不敏感导致烫伤。

动:运动不盲从,防止疾病发生。考虑到达州多山地,不少市民有爬山、户外散步的习惯,谭医生建议调整运动时间和强度,尽量选择上午10时至下午2时气温较高时段;运动强度以“微微出汗”为宜,从每天2000至3000步开始,不要突然加大运动量,防止血管受刺激收缩。

儿童如何预防呼吸道疾病?

秋冬交替时节,正是儿童呼吸道疾病的高发期,近期各大医院儿科门诊人满为患。“近期患感冒、支气管炎的孩子很多。”通川区中医院儿科主治医师李洪霞提醒市民,秋冬季节

昼夜温差大,儿童容易因“穿脱不当”感冒。家长要注意,孩子退热后若仍有咳嗽、鼻塞等症状,不要急于送学校,避免交叉感染;外出时可以给孩子穿“分层外套”,方便根据室内外温度

及时增减。秋冬季节是流感等呼吸道疾病的高发期,李洪霞表示,接种疫苗是预防呼吸道疾病,较为经济、有效的措施之一,建议结合个人健康状况和接种禁忌,及

时接种相关疫苗。“六月龄以上儿童及老人接种流感疫苗和肺炎疫苗,接种疫苗后可明显减少感染率,降低流感和肺炎可能带来的重症风险。”

□记者 田乙斯

中央公园树上挂着硕大马蜂窝 救援队改装马桶疏通器灭蜂

近日,有市民向达州市红十字蓝天救援队求助,称通川区马踏洞中央公园内一棵大树上悬挂一个大型马蜂窝,威胁群众人身安全。接到求助后,救援队迅速抵达现场处置。



棉签沾上敌敌畏做子弹。(蓝天救援队供图)



▲树上的马蜂窝。(蓝天救援队供图)

救援队员蒋军现场勘查发现,马蜂窝所处位置距离地面约20米,常规的火烧、徒手套取等处置方式均无法安全实施。“这种高空蜂窝没法采用火烧或直接取巢,只能用灭蜂枪处置。”蒋军介绍,马蜂在五至九月活性较高,即便气温降低后活性下降,仍会对

人体造成危害,必须及时妥善处理。

随后,救援队员穿上防蜂服准备“灭蜂枪”。此次处置所用的“灭蜂枪”颇具巧思,是队员利用马桶疏通器自主改装而成的。救援队员将沾有敌敌畏的棉签棒装入改装设备,精准将

其射入马蜂窝巢穴内。“不同于火烧能立即见效,这种方式需要等待夜间马蜂归巢后,通过啃食带毒棉签棒逐渐中毒,经过一晚即可完成灭蜂。”蒋军解释,后续蜂巢虽不会立即消失,但会随时间自然腐烂,不再对市民构成威胁。

蒋军特别提醒,马蜂窝里没有蜂蜜,市民朋友切勿自取马蜂窝,以免造成严重后果。马蜂(胡蜂)与蜜蜂在生理结构、食性和巢穴功能上存在本质差异,马蜂不具备采集花蜜或酿造蜂蜜的能力。

□记者 田乙斯