

专家解读大寒节气养生防病要点

1月20日是二十四节气中的大寒节气。在这一年中最寒冷的时节,如何预防疾病,保持身体健康?1月17日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,邀请相关专家就冬季养生、流感防治等话题进行解读,为公众提供实用的健康指南。

冬季养生:温补脾肾,顺应时节

大寒时节,天气寒冷,中医认为此时是温补脾肾的最佳时机。北京中医药大学东直门医院主任医师王海隆指出,肾为先天之本,脾为后天之本,温补脾肾可以帮助人们更好地抵御严寒,顾护正气。

“在日常生活中,我们要顺应‘冬藏’的特性,适当早睡早起,注意保暖,避免过度运动和操劳而耗伤阳气。”王海隆建议,饮食上应以温补食材为主,少吃生冷食品。

除了饮食调理,王海隆还建议大家可以在阳光充足时进行户外运动,或是在室内打太极拳、易筋经、八段锦等传统功法,以疏通经络、调养气血。此

外,拍打足三里和大椎等保健穴位,也能起到鼓舞阳气、增强体质的作用。

对于类风湿性关节炎患者来说,冬季更是一个不小的挑战。王海隆提醒患者,要注意防寒保暖,尤其是做好受累关节的保护工作,避免做重体力活,减少关节负担。

流感高发:科学预防,合理应对

“近期的流感高发属于正常的季节性流行,每年冬春季基本都会出现。”中国疾病预防控制中心病毒预防控制所研究员王大燕介绍,最新一周监测数据显示,北方大部分省份流感病毒检测阳性率开始下降,南方个别省份也开始出现下降。

在预防流感方面,专家强调,接种流感疫苗是预防流感最有效、最经济的方式。虽然一般建议大家在流感流行季来临前接种疫苗,但只要还没感染,就可以通过接种疫苗来预防流感。此外,要注意个人卫生,勤洗手、科学佩戴口罩、保持社交距离等。

流感“中招”怎么办?北京佑安医院主任医师李侗曾建议,人们得了流感并不是都需要去医院,症状较轻者可以居家观察治疗,使用退热镇痛药物、祛痰止咳药物缓解症状。观察期间如果体温持续在39.0℃以上,服用退烧药后效果不佳,需及时就医。此外,出现咳嗽剧烈、呼吸困难、呼吸急促、胸闷、憋气、剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊等症状也应及时就医。

对于流感药物玛巴洛沙韦的使用,李侗曾指出,目前我国只批准玛巴洛沙韦用于治疗,尚未批准该药用于暴露后预防。他提醒大家在使用该药物时要注意:抗病毒药物需要尽量在发病48小时内使用;目前我国只批准5岁及以上人群使用;玛巴洛沙韦与其他药物可能存在相互作用,在使用前应该告知医生正在使用的其他药物;如果出现过敏症状或其他严重不适,应立即停药并就医。

(据新华社电)

工行周口分行组织开展反假币宣传活动

为切实守护好老百姓的“钱袋子”,筑牢反假货币防线,近期,工行周口分行开展元旦春节期间反假币宣传活动。

该行结合元旦春节期间群众返乡过年、假期旅游和生活消费较为活跃等特点,打造常态化宣传阵地,发挥营业网点贴近基层和贴近群众的优势,在营业

厅布置展板,在LED电子显示屏上滚动播放反假币金融知识,银行员工积极向客户发放宣传折页,宣传普及数字人民币知识、反电信网络诈骗知识及常见的假币骗术。该行采取线上线下相结合的方式,广泛宣传假币犯罪举报奖励办法和举报渠道,鼓励群众积极参与举报假币违法线索,协助公安机关打击

假币犯罪。

该行组织志愿者开展反假货币知识进乡村、进社区、进商超、进市场等系列宣传活动,扩大宣传覆盖面,帮助群众掌握人民币防伪知识与技能,为群众度过祥和欢乐的传统佳节贡献工行力量。②12

(李玉)

周道客户端全新升级

扫码立即体验新版本

一端在手 在周无忧

2025.01.03

大白菜上的黑点是什么?还能吃吗?

首页 县融媒 商城 周视频 我的