



支招

睡前做拉伸，醒来不“晨僵”

如果有关节有炎症，睡眠或活动减少时关节周围组织开始渗液或充血水肿，不仅会造成肿痛，还会挤占关节的活动空间，导致“晨僵”。为缓解或预防“晨僵”，患者可在睡前做小幅度的拉伸运动，适当活动关节、缓解紧张的肌肉，可降低疼痛发作的频率。

头部画十字。先缓慢低头，然后依次向后、向左、向右移动头部，每个动作维持5秒左右，循环8~10次。

攥拳头。进行握拳动作，握时用力握紧，保持5秒左右，展开时尽量放松，循环8~10次。

拉伸前臂。双臂伸直，手心朝下，向上抬起，直到与地面平行；左手下压右手手掌，直至有拉伸感或与地面垂直；保持5秒左右，循环8~10次。

拉伸双腿。双臂伸直，抵住墙壁；一条腿向后伸直，脚跟平放在地面上；缓慢弯曲前膝，感觉腿部后侧的拉伸；保持10~15秒后，换另一条腿。

平时除了遵医嘱服药，患者也可以打太极拳、八段锦来活动筋骨；睡前可用温水泡脚或洗热水澡，休息及睡觉时注意局部保暖；枕头别太高、床垫别太软。 据《生命时报》

美味

鲜虾珧柱蒸肉饼



珧柱又名干贝，鲜香味强烈，源自于其丰富的谷氨酸，在烹调中起到增鲜的效果。

材料：鲜虾或河虾100克、珧柱(水发后)30克、五花腩肉400克、马蹄粒50克、姜丝10克、葱花15克，生粉、生抽各少许，盐、糖、胡椒粉、花生油各适量。

做法：鲜虾或河虾洗净备用(如果用海虾需要去虾线)；珧柱切碎备用。

五花腩洗净剁成肉碎，与珧柱碎、马蹄粒、盐、糖、胡椒粉、花生油和少许生粉拌匀上碟，入蒸炉蒸5分钟，再放入虾，根据其大小继续蒸至熟透，然后撒上姜丝和葱花，淋上熟油，加少许生抽即成。 据《广州日报》

养生

调养气血分四步走

中医认为，调养气血可以分四步进行：

1.调脾胃。脾胃是气血生化之源，血液通过脾胃运化生成。脾有统摄血液的功能，治疗血证必须重视调理脾胃。饮食调养可多吃南瓜、山药、莲子、扁豆、薏米等健脾益胃的食材。可煎服“参芪术茶”：取党参5克、黄芪5克、白术3克、淮山药3克、升麻3克，取其煎煮液400克，泡花茶5克，冲饮至味淡。

2.养肝血。肝藏血，主疏泄，调气机。养肝血是调气血的根本。郁闷暴怒的情绪会损伤肝、脾，导致气血耗伤。切忌生气、熬夜，也不要让身体过度劳累。中医认为“久视伤血”，坐在电脑前工作时，应当特别注意眼睛的休息和保养，防止耗伤气血。

3.食药膳。补气可食“四君子汤”，此方有益气健脾之效。补血可用“四物汤”，是中医养血的经典药方。

4.远寒邪。寒邪会让血液瘀滞，经络不畅，气血生化受阻，极易导致关节病变、肠胃不适或诱发咳嗽。要忌食寒凉、温水泡脚、勤做按摩。老人气血常不足，要更加注意。 据《生命时报》



春季流感高发 中医药预防处方出炉

春季是流感等多种呼吸道传染病高发季，近日，重庆市卫生健康委发布《重庆市2023年春季流感中医药防治指导方案(试行)》(以下简称《方案》)，帮助人们做好流感预防。

根据《方案》，儿童中药预防流感推荐处方为：玉屏风散加减生黄芪6g、炒白术6g、防风3g、金银花6g、芦根10g，每日一剂，每剂煎煮两次，煮沸后20分钟倒出药液，混合成200毫升药液，餐后温服。3~6岁，每次50毫升，一日2次；6~14岁，每次100毫升，一日2次，连续服用3~5天。

成人推荐预防处方为：玉屏风散加减生黄芪15g、炒白术10g、防风6g、金银花10g、芦根15g，水煎服，每日一剂，煮沸后煎煮约20分钟，取300毫升，每日3次，每次100毫升，餐后半小时温服。

易感风寒者可用：生姜10g，大枣5g，红糖10g，代茶饮，糖尿病患者忌用。家庭食疗可用荸荠6个、鲜芦根30g、薄荷3g、甘蔗100g，煎水代茶饮，可供3~5人服用，若糖尿病患者可将甘蔗改为生甘草3g。

重庆市健康教育所有关专家还就公众关心的“甲流”防治热点问题作出解答，包括“甲流”在内的流感属于自限性疾病，发病3~5天后发热会逐渐消退，头痛、肌肉关节疼痛等症状也会逐渐缓解。如精神状态良好、无明显头痛且胃口正常、发热低于38℃时可居家观察，多喝水，多吃蔬菜水果并清淡饮食，保证睡眠。如出现持续高热超过3天，伴有剧烈咳嗽、精神差，出现呼吸困难、抽搐、惊厥、严重呕吐、腹泻，伴有脱水等表现以及原有基础疾病明显加重等症状则需要及时到医院就诊。 据《工人日报》

救护

有人突然倒地怎样救护?

遇到突然倒地并且没有任何反应和意识的人，应按照以下流程进行救护：

- 1.首先确认周边是否安全，如果处于危险的场所(如街道上)，须马上将患者转移到安全地带。如果发现患者有跌伤大出血时，须先止血。
- 2.确认患者有无反应。可采用拍肩膀和呼叫的方法，观察患者有无反应。
- 3.如果没有反应，就要大声呼唤，同时向他人求助，呼叫救援。
- 4.拨打急救电话120，同时在附近寻找自动体外除颤器(AED)。
- 5.确认患者呼吸的情况，如果没有呼吸，要立即开展心肺复苏救护。
- 6.心肺复苏的手法是按压患者胸骨(肋骨)，按压深度5厘米左右，持续100~120次/每分钟。中途尽可能不停歇。
- 7.确保患者呼吸道通畅。心肺复苏如果有所见效，就再进行2次。按照每按压胸骨30次，再进行人工呼吸2次的频率，反复操作2遍。做2遍人工呼吸可以停止一下，但是心肺复苏(按压胸骨)不可以停止。
- 8.如果附近能找到自动体外除颤器(AED)，就立即改用AED进行救护。按照AED的响声，实施心肺复苏的胸骨按压。注意按压强度和速度不变，持续进行。 据《家庭医生报》

常识

骑车戴护目镜可防干眼症



眼球表面均匀地分布着一层由眼泪形成的薄膜，成分为油脂、水、黏液，承担着屈光、润滑、免疫等关键作用。当泪膜稳定性下降，就会发生干眼症。防止被风直吹眼睛可以缓解干眼的症状，因此在骑行过程中佩戴风镜、护目镜对于干眼症患者来说很有必要。 据《北京青年报》

多吃三种食物有利防跌倒

老人跌倒与多种因素有关，从预防的角度讲，增加肌肉和骨骼的营养是非常必要的。研究显示，饮食模式与减少老人跌倒有关，多吃鱼、鸡蛋和土豆，可明显降低老人跌倒风险。 据《人民政协报》

新说

食物富含镁 预防痴呆症



澳大利亚国立大学近日发布公报说，该校研究发现，随着年龄增长，人们在日常饮食中增加菠菜和坚果等富含镁的食物，会促进大脑健康，有助降低痴呆症风险。研究已发表在《欧洲营养学》杂志上。

这项研究采用的数据来自6000多名40岁至73岁的英国人，他们在16个月里参与了5次问卷调查。在200种不同分量的不同食物中，澳大利亚国立大学的研究人员专注于其中富含镁的食物，如绿叶蔬菜、豆类、坚果和全麦等，以获得饮食中镁摄入量的平均估计值。

研究人员发现，与镁摄入量为普通水平，即每天约350毫克的人相比，每天摄入超过550毫克镁的人到了55岁时，他们的大脑年龄要年轻大约一岁。

这项研究表明，镁摄入量增加41%，可能会减少与年龄相关的脑萎缩，从而降低痴呆症患病风险或延迟发病。 据新华社

提醒

高尿酸，很伤肾

血尿酸升高，既可导致痛风的发作，也可导致肾脏病的发生。高尿酸导致的肾脏病常被称为“痛风性肾病”，也被称为“尿酸性肾病”，痛风患者及没有痛风的高尿酸血症患者都可出现相应症状表现。

尿酸性肾病可以与其他肾脏病共存，高尿酸血症可加重其他原因肾脏病的进展。早期干预、早期控制血尿酸，不仅是防治尿酸性肾病的关键，还是延缓所有慢性肾脏病进展的重要措施。

建议高尿酸血症患者注意筛查尿液肾小管性蛋白，如检查时发现高尿酸合并肌酐升高，且尿常规大致正常的情况，要考虑进一步检查，排除尿酸性肾病的可能。 据《新民晚报》