

## 节气养生

双春闰二月  
养生正当时

顺时养生,百病不生



**晚报讯** 今年被称为“双春年”,就是在一个农历年份中有两个立春节气。今年第一个立春节气是正月十四,第二个立春节气是腊月廿五,这是非常好的征兆。市一院中医科主任王旭东提醒:双春闰二月,养生正当时。市民应抓住立春的十五天,调整好饮食和生活习惯,可以增强自身免疫力,少生病。

谚语云:“春不减衣,秋不戴帽”,这是指早春季节不要急忙把棉衣脱掉。立春时节阳气渐生,而阴寒未尽,正处于阴退阳长、寒去热来的转折期。

王旭东提醒,此时人体的毛孔处于从闭合到逐步开放的过程,对寒邪的抵抗能力有所减弱。一旦穿得少了,遭遇寒凉的侵袭,毛孔就自动闭合,体内的阳气得不到宣发,就会导致“阳气郁”。所以,防寒保暖仍是立春养生的重点,要小心“倒春寒”的侵扰,尤其是体弱的人,当心引起感冒、发烧。

“立春雨水到,早起晚睡觉”。《黄帝内经》中也记载:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭……此春气之应,摄生之道也。”

王旭东认为,立春以后,日照渐长,在起居方面也应顺应日照变化,相对冬天来说,晚一点睡、早一点起,以利于阳气的生发。人体气血亦如自然界,需舒展畅达,这就要求我们克服倦怠懒睡的习惯,适当夜卧早起,与日俱兴,增加室外活动,舒展形体,畅通血脉,以助生发之气。

其次,每天保持适当的运动,春季运动以形体舒展为主,可以打太极拳,练练八段锦,牵引脊柱、四肢,活动关节、韧带等等。也可以按摩百会、足三里等穴位提高免疫力,多按揉足背上的太冲穴也可以帮我们在春季调气血、疏肝气。

“立春后,我们要均衡饮食,保证每天有足够的营养摄入,多吃优质的动物蛋白、豆类、谷物、新鲜的蔬菜和水果。”王旭东介绍,中医讲究春养肝,像韭菜、豆芽、金针菇等就非常有利于肝气的开发。

通讯员高洁  
记者冯启榕

## “胡鑫宇自杀事件”引热议

请警觉身边人出现这些危险信号

**晚报讯** 最近,网上热议的“胡鑫宇事件”终于水落石出,这件事再次暴露大众对心理问题认知的缺失。市一院心理科副主任医师黄俭提醒:死亡会以各种方式出现,但自杀是最能有效预防的那一种。我们应当给予身边有自杀倾向的人更多的关心、理解和支持,同时警惕那些预示自杀的危险信号。

据统计,世界范围内,每年有70万以上的人死于自杀,而死亡人数只是表面统计,WHO的一项社区调查发现,曾经出现过自杀意念的人高达9%,这些人可能就在我们身边。黄俭介绍,当遇到糟糕的事情自己完全无法解决,周围人不理解且不能或不愿意提供支持与帮助,看不到未来变好的希望,只有在这种“无力”“无望”又“无助”的状态下,人们才会出现求死的决心。

“自杀前往往有可以被发现的危险因素。”黄俭解释,这些危险因素包括:抑郁焦虑、物质依赖、人格障碍或其他精神病史;重大躯体疾病如肿瘤、意外伤害导致的残疾及其他生理功能受损的疾病;长期人际关系不良、独居、丧偶;经历重大负性事件,如失恋或其他亲密关系破裂、家庭变故、亲人离世、学业或工作失败、经济陷入困境;强烈的自尊受损,如遭到不公正的对待,公共场合被羞辱、被威胁等;曾有自杀的企图。

黄俭建议,对于身边有危险因素的人群,我们应当关注其有无自杀意向,“如果我们的观察足够仔细,就会在那些想自杀的人身上发现一些危险信号。”这些信号包括:与周围的人讨论人生的价值,询问生活的意义,流露出“生活没意思”,“人生没有什么意义”,“不想活了”的想法;过度自责,觉得自己是大家的负担或麻烦,认为“自己不在了,

他人会过得更好”;和周围人讨论自杀、死亡的话题,在微信、微博上写下自杀、死亡等相关的内容;查询和死亡相关的信息,如死亡方法、工具等,时常徘徊在可能自杀的场所,如高楼、河边等;突然疏远家人、同事、朋友,一个人独处,躲避人群;突然和朋友家人做类似道别的问候,没有具体事由和长久不联系的人联系;送出自己珍爱的物件,处理自己的财物,突然变得特别宽容大方;仪态改变,原本重视仪表的人突然变得不修边幅,或原本随意的人突然打扮自己;患病状态下拒绝治疗或病情未好转要求出院;情绪大幅波动、冲动、做事不计后果,突然酗酒等不同以往的异常行为;抑郁状态下突然平静或开心起来,仿佛看开一切等。

“自杀者在实施自杀行为前绝大部分都会经历强烈的内心矛盾和冲突,在想要结束生命和获得帮助、理解的期待中摇摆。因此,自杀是可以被觉察、可以被预见、可以被预防的。”

黄俭表示,如果发现身边的人发出自杀的危险信号,我们可以采取以下方式帮助他们:首先要确保安全,保证所处环境的安全性,避免危险因素,注意防护,避免独处;讨论内心的感受,陪伴、倾听、支持、理解当事人,特别要注意的是不要以批评、指责或说教的方式讨论自杀,不要尝试以你的观点去劝说他。如果你不确定怎么做,告诉他“你很重要,我愿意陪在你身边,愿意和你一起面对”;一起寻找积极的资源和适当的帮助并一一罗列出来,包括可以给到帮助的人、可能解决困难的办法等;最重要的一点则是及时带他们到专业的治疗机构,寻求专业的帮助。

通讯员益宣 记者冯启榕

## 警惕雾霾带来的健康隐患

南通疾控提醒:市民应科学选择防雾霾口罩

**晚报讯** 霾污染大多出现在冬春季节,主要是因为这两个季节气温比较低,空气流动性不强。近日,市疾控中心发布健康提醒:雾霾天气,市民应尽量减少外出及户外活动,外出时应佩戴口罩,回家后要做好个人卫生,及时清洗脸部、鼻腔以及裸露的皮肤,避免毛孔堵塞和有害物质在身体上附着。

雾霾是雾和霾的统称。雾霾主要包括氮氧化物、二氧化硫和可吸入颗粒物等组分。专家介绍,雾霾组分通过人体呼吸进入呼吸道,会引发气管炎、哮喘等呼吸道疾病。同时,雾霾造成空气流动性差,空气含氧量降低,会导致部分人群(老年人)胸闷气短,心跳加速,部分有害组分还会导致头痛、高血压等疾病。雾霾天还会给人造成烦躁、压抑的感受,使人情绪低落,引起或加剧心理抑郁。此外,雾霾削弱阳光照射,原本紫外线等辐射能够抑制的细菌、病毒等微生物快速繁殖,引起过敏等疾病。

疾控专家提醒:雾霾天气,市民科学选择防雾霾口罩是关键,普通口罩能够过滤大分子颗粒,但对于雾霾中的小

颗粒组分无明显防护作用,因此需要持续待在室外推荐选用能够阻挡2.5μm以下颗粒物的N95防护口罩,并注意做好定时更换。雾霾天气的饮食宜选择清淡且富含营养的食物,如新鲜蔬菜和水果、牛奶、豆腐等,有助于润喉润肺、祛痰止咳。雾霾导致日照减少,部分人群因体内维生素D生成减少出现精神不佳等状况,必要时可适量补充一些维生素D。遇到雾霾天气,外出回家后要提前做好个人卫生,儿童要在成人的指导下进行鼻腔清理,避免呛咳或误吸。此外,运动有助于增强心肺功能,促进血液循环,雾霾天可进行合适的室内运动,如瑜伽、仰卧起坐、做操、跳绳等。

通讯员曹亚强  
记者冯启榕



## 健康提醒

乍暖还寒时节  
警惕痛经高发

喝红糖水并不管用



**晚报讯** 尽管已经立春,但气温乍暖还寒。一些爱美的女性着急脱下冬衣或者贪吃生冷食物,往往容易导致这个季节痛经高发。此时,很多女性朋友往往会选择喝红糖水来缓解痛经。不过,这真的管用吗?近日,市疾控中心发布健康提醒:红糖水并不能治疗痛经,最多只能算是个安慰剂。

常言说得好,痛经不是病,痛起来真要命。痛经根据形成的病因分为原发性痛经和继发性痛经,具体表现如下:原发性痛经,主要是因为经期子宫内膜会分泌前列腺素,导致子宫的痉挛性收缩,此时做B超检查往往没有发现子宫卵巢有异常;继发性痛经,最常见原因是子宫内膜异位症,比如巧克力囊肿、子宫腺肌症等。

根据形成原因不同,在处理方面也不一样。原发性痛经可以考虑吃止痛药缓解,继发性痛经要根据病因进行治疗。困扰广大女性的痛经(原发性),简单来说就是由于一种叫“前列腺素”的物质刺激子宫平滑肌过度收缩,造成的肌肉痉挛。

从源头上治疗痛经,就是要抑制前列腺素的分泌,让平滑肌不再受刺激,这就用到一类叫“非甾体抗炎药”,如大家熟悉的布洛芬。而红糖水其实就是红糖加上热水,主要成分是蔗糖,没有抑制前列腺素的作用,喝到胃里的热水也无法对子宫起到解痉的作用。

日常生活中,女性朋友该如何预防和治疗痛经呢?疾控专家支招,首先应不吃生冷食物,不抽烟饮酒,经期不喝咖啡、茶等含有咖啡因的饮料,注意保暖,保持良好的生活习惯。

如果有严重痛经,可以在医生的指导下正确使用非甾体抗炎药,最好提前一天或一有症状就吃。布洛芬类止痛药不会上瘾,小剂量也不会给代谢带来负担。热敷被证实能缓解痛经症状,痛经时,可以把热水袋放在小腹处。

需要提醒的是,以上所说的痛经都是指“原发性痛经”,还有一种痛经是由体内脏器官病变引起的“继发性痛经”,一定要及时到医院就医。

通讯员张凌云  
记者冯启榕