



天气逐渐回暖

专家支招如何科学“春捂”

现在正处于季节交替之时,天气逐渐回暖,但气温波动大,忽冷忽热,大街上人们开启了“乱穿衣”模式。人们常说“春捂秋冻”,但“春捂”该怎么捂,应该捂哪里,很多人并不清楚。天津市中研附院心病科主任医师王作顺提示,“春捂”的目的是保护身体的阳气,并不是简单地多穿衣,穿衣、饮食、运动等各方面都需要注意。

中医讲究“春生、夏长、秋收、冬藏”,“春捂”是顺应春天阳气生发的需要,可以更好地保护身体的阳气。有两个词语叫“春寒料峭”“乍暖还寒”,也就是说初春时节,天气转暖,但气温变化不定,常会发生倒春寒的现象。这时候就要“春捂”,不要过早脱掉厚衣服,以免使身体受寒,诱发疾病。当然,“捂”

并不是简单地多穿衣服,应以自身感觉暖和,又不燥热出汗为宜,穿衣讲究上薄下厚。注意颈部、腹部、膝盖和双脚的保暖,避免因风寒带来不适,如头痛、头晕、肩颈酸痛、腹痛、下肢寒凉等问题。当昼夜温差大于8℃时,需要“春捂”,当气温连续几天保持15℃以上,就可以适当减衣了。但如果气温再次下降,则需要适时增加衣物。特别是老年人群、久病体弱的人以及儿童,一定要注意做好保暖,不要贸然减少衣物,以预防各类疾病的发生。

从饮食上来说,进入春季,不论是食补还是药补,进补量都要逐渐减少,以便适应即将到来的春季舒畅、生发的季节特点。与此同时,减少食盐摄入量也很关键,因为咸味入肾,吃盐过量易

伤肾气,不利于保养阳气。春季阳气初生,饮食的调养除了注意生发阳气,还要投脏腑所好,适当吃些辛甘发散之品,不宜吃酸收之味。因为酸味入肝,具有收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。

从运动方面来说,春季晨练时要注意保暖,科学锻炼。运动量不宜过大,中老年人可选择简单的散步、慢跑等锻炼方式。春季应适量多做舒展运动,最简单的就是伸懒腰。冬天气血循环缓慢,经常伸懒腰,可以促进身体气血运行、推陈纳新。需注意的是,伸懒腰时,要使身体尽量舒展,四肢伸直,全身肌肉都要用力。等到天气更暖和些,就可以增加一些户外运动,去接触大自然,如打打乒乓球、去放放风筝,让身体动起来、暖起来。

此外,还可以每天梳头百下。俗话说:“春三月,每朝梳头一二百下。”春天毛孔逐渐舒展,代谢旺盛,生长迅速,梳头正符合春季养生的需求。晚上泡脚,可以祛除一个冬天积在体内的寒气,从而助养人体生发的阳气。泡脚要注意方法,每天泡30分钟左右,身体感觉温暖即可,不能图一时之快大汗淋漓,导致伤精耗气。

据《今晚报》



“作家奶奶”姜淑梅:想成为四个“家”



姜淑梅代表作(资料图)

《乱时候,穷时候》
八十二岁作家姜淑梅代表作



姜淑梅(右)和女儿张爱玲查看写作手稿(3月5日谢剑飞拍摄)

华丽蜕变。

姜淑梅1937年出生于山东省巨野县,现居黑龙江省绥化市。1996年,姜淑梅的老伴车祸去世,为了缓解母亲悲

痛的心情,女儿张爱玲开始教姜淑梅认字。2012年起,姜淑梅在女儿的鼓励和帮助下开始写作。

“从来没想过,我一个文盲,还能当作家出书。”年过古稀,过往的坎坷经历成为姜淑梅写作的源泉,绵长岁月自她笔下流淌成一个个动人故事。姜淑梅最初的习作是由同为作家的女儿张爱玲贴到博客上的,没想到得到多位作家朋友的认可,才有机会出书。

2013年4月起,姜淑梅的文字开始在杂志期刊上发表,同年10月,处女作《乱时候,穷时候》出版,让姜淑梅收获了万千粉丝,成为“网红作家”。2015年,姜淑梅加入中国作家协会。

“不怕起步晚,就怕寿命短,千万别偷懒。”写作之余,姜淑梅还学习了画画和书法,她“夸下海口”：“我要成为四个‘家’——作家、画家、书法家、老人家。”

坚持创作、锻炼、健康饮食,姜淑梅保持规律而充实的生活与工作习惯。她说：“我要争取活到130岁！”

新华社记者 谢剑飞

美国疾病控制和预防中心建议老人今春接种新冠疫苗加强针

新华社微特稿 日前,美国疾病控制和预防中心建议美国65岁以上人群今春接种一剂更新版新冠疫苗,作为每年一次的加强针。

美疾控中心在一份声明中说,疾控中心免疫实践咨询委员会以11票赞成、1票反对的表决结果,认为老年人“应该”在今春接种新冠疫苗加强针。

免疫实践咨询委员会去年只是建议65岁以上人群“可选择”接种一剂新冠疫苗加强针。路透社说,委员会这次建议的措辞重于去年。

美疾控中心主任曼迪·科恩在声明中说,美国2023年新冠死亡和住院病例多为65岁以上人群。“对这些感染风险最高的人来说,在先前接种疫苗防护效力可能慢慢减弱的情况下,接种一剂加强针可以提供更多防护。”

美疾控中心说,相比其他年龄段,65岁以上人群受新冠病毒影响尤其严重。去年10月至12月,超过一半新冠住院病例来自这个年龄段。美疾控中心估计,全美已有大约22%的成年人接种更新版新冠疫苗,其中近42%为65岁以上人群。

(胡若愚)

日行5000步能有效降低患病风险



新华社微特稿 运动有益健康,日行10000步被不少人看作以散步促进健康的“最低门槛”。不过,英国一项研究显示,即使每天走5000步、每周走3天,也能有效降低患病风险,延长寿命。

英国《泰晤士报》12日援引伦敦政治经济学院和英国活力健康保险公司开展的一项研究报道,平时不爱动的人走起来,保持每周3天、每天走5000步的强度,平均下

来或能延长预期寿命2至3年。

研究人员用时10年追踪英国和南非约100万名成年人的运动情况,分析其健康数据,发现“每一分钟的运动都在促进健康”。调查对象中,长期做到每周坚持3天、每天走10000步的人患2型糖尿病或发展为癌症晚期的风险均明显较低。然而,即使对于已经患病的人群,多走走也依然有助改善健康。以55岁2型糖尿病患者为例,如果

能每周坚持3天、每天走5000步,相比很少走动的同类疾病患者,死亡风险会降低40%。

研究人员说,对于通过步行改善健康状况而言,虽然日行10000步是常用指标,但每天走5000步也同样有益健康。他们呼吁英国相关部门采取新的措施,鼓励不爱动的人也走起来。

(袁原)