

我县开展“第28个世界母乳喂养周”主题宣传活动

本报讯 今年八月的第一周,是“第28个世界母乳喂养周”。为引导广大群众树立科学的喂养理念,促进对母乳喂养重要性的正确认识,使全社会积极鼓励和支持母乳喂养。

近日,县卫健局、县妇幼保健计划生育服务中心组织医务工作者在电影院广场开展了以“助力父母成功母乳喂养”为主题的宣传活动。县卫健局副局长逯矿旗、妇幼股

长郑艳红,县妇幼保健计划生育服务中心主任齐医变等参加活动。

宣传活动采取悬挂横幅、发放资料等多种形式,向准妈妈和新妈妈们介绍母乳喂养知识,鼓励家属积极参与,给予产妇支持和帮助。活动现场,医务人员耐心细致地向前来咨询的年轻母亲及家属讲解科学母乳喂养的好处,大力提倡母乳喂养行为。

活动当天,共发放宣传资料

1000余份(母乳喂养、免费产前筛查、新生儿疾病筛查、艾梅乙知识手册、出生医学证明、孕产妇保健知识手册、儿童中医保健知识手册等)、手提袋500余个、围裙200余个、杯子100余个等。

通过此次活动,广泛宣传了母乳喂养知识,提高了辖区居民对母乳喂养重要性的认知,增强了母乳喂养信心,为营造良好的母乳喂养社会氛围起到了积极的推动作用。



八月养生

1. 气候特点

八月是夏天即将结束,秋天将要来临的时候,从二十四节气来说,包含有“立秋”和“处暑”两个节气。

“立秋”是肃杀的季节,也预示着秋天到来。天气逐渐转为早晚较凉,白天仍旧热浪袭人。这是因为“立秋”时,伏天还没到尽头,暑气尚未消失。中医认为“立秋”也是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期,是万物成熟收获的季节,也是人体代谢出现阳消阴长的过渡时期。

“处暑”则意味着暑气消退秋天来临。很多地区处暑正好处在“三伏”天,所以天气仍很热,人们称为“秋老虎”。“秋老虎”属温燥,损害人体的津液,容易出现皮肤干燥、眼干、咽干、少津液,小便黄,大便便秘等症状。老年人在此时还易发心脑血管意外,因此,老年人在这一时间段要特别注意防暑降温。

2. 八月吃什么好

因秋天由肺主宰,应多食酸,少食辛。如西红柿、辣椒、茄子、马铃薯、葡萄、梨等食物,都能帮助克服疲倦,应该多吃。

多采用能祛暑的食物,滋补强身,清心安神、消除疲劳,可健脾胃。如:山药、扁豆、南瓜、萝卜、白菜、木耳、蘑菇、芹菜、茄子等。蛋、鱼、瘦肉、水果、这些都可促进肠胃蠕动,加快体内毒害物质的排泄过程。

少吃油腻的肉食,多吃碱性食物。秋乏与体液偏酸有关,多吃碱性食物能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质,使人消除疲劳。碱性食物有苹果、海带以及新鲜蔬菜等。还要少吃葱、姜等辛辣之品。

3. 推荐食谱

百合莲子汤

用料:干百合100克,干莲子75克,冰糖75克。

制法:百合浸水一夜后,冲洗干净。莲子浸泡4小时,冲洗干净。将百合、莲子置入清水锅内,武火煮沸后,加入冰糖,改文火续煮40分钟即可食用。

功效:安神养心,健脾和胃。

4. 怎样养生

男士

喝水最痛快 因为天气热所以身体出汗速度也会加快很多的,身体很容易缺水,有些人夏天喜欢大口的喝水,喝水太快,水分会快速进入血液,在肠内被吸收,使血液变稀,血量增加,心脏不好,尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状,严重的可导致心肌梗死。因此,夏天喝水不能喝太快,要少量多次。每次只喝100—150毫升,身体吸收得更好,也不能贪凉,10度以上的温水对身体最好。

女士

打扫房间宜勤 夏天闷热、湿度大,使得灰尘更容易附着在空气里,进入人的皮肤和体内。由于肉眼很难发现,人们常常疏于清理,它们长期漂浮在空气中,并大量附在物品表面,成为空气中尘螨及霉菌孢子的栖身地。这些脏东西会趁进入呼吸系统,进而引发哮喘、鼻炎等多种疾病。建议夏天应增加清洁的次数,两三天打扫一次。

眼睛最怕晒 中医提醒眼睛是最脆弱的器官。专家提醒,眼睛喜凉怕热,不注意防晒,很容易提前老化,并引发各类眼疾。如果要在上午10点到下午4点外出,最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞,太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳;可以多吃点养眼的食物,比如桂圆、山药、胡萝卜、红枣等;夏天细菌繁殖快,尽量少用手揉眼睛;流水洗脸,可减少眼睛疾病。

老人

晨练最怕早 晨练是很多人都有习惯,因为夏天天气亮的更早了,不少人早早到公园去晨练。但夏季空气污染物最多,一般早晨6点前还未完全扩散。另外,日出之前,因为没有光合作用,绿色植物附近非但没有过多新鲜氧气,相反积存了大量的二氧化碳,对健康不利。因此,夏季晨练时间不宜早于6点。



游乐宜清幽 炎夏不可远途跋涉,应该就近寻幽。早晨,曙光初照,三气清新,可到草木繁茂的园林散步锻炼,吐故纳新。傍晚,当太阳下山之后,可漫步徜徉于江边、湖畔,那习习的凉风,会使你心静似水,消除一天的疲劳。

孕妇

颈椎最怕吹 颈椎的保护是四季养生中都很重要的事情,但是夏季因为天气很热所以开空调的几率很大了,但是颈椎对着空调吹,周围的软组织会产生病变,形成肌肉和皮下组织的慢性炎症,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。建议室内空调温度不要低于25摄氏度,肩背部不要直对着空调,如果温度不能自行调节,可以在肩上搭个披肩,晚上洗个热水澡。

特殊人群

夏天锻炼的运动最要适度,不要过度疲劳。患有高血压、心脏病、动脉硬化、胃炎、甲状腺机能亢进、肥胖病人及年老体弱者,不宜在烈日下或高温环境中进行体育锻炼。

5. 注意事项

“立秋”后的精神调养应做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,以适应秋天空平之气。生活上应开始“早睡早起,与鸡俱兴”。这是因为早卧以顺应阳气之收敛,早起为使肺得以舒展,且防收敛之太过。秋天也是锻炼的好季节,要加强室外活动,如跑步、打球等。

身体亚健康

身体亚健康的表现是多方面的,我们如果发现自己的身体出现了一些下文介绍的表现,那么一定要小心了,因为有可能你的身体已经是处于亚健康状态。

亚健康即指非病非健康状态,这是一类次等健康状态,是介于健康与疾病之间的状态,故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游移状态”、“灰色状态”等的称谓。世界卫生组织将机体无器质性病变,但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”,我国称为“亚健康状态”。

1. 心病不安,惊悸失眠。主要表现为心慌气短,胸闷憋气,心烦意乱,惶惶失措,夜寐不安,多梦纷纭。

2. 汗出津津,经常感冒。经常自汗、盗汗、出虚汗,自己稍不注意,就感冒,怕冷。

3. 舌赤苔垢,口苦便燥。舌尖发红,舌苔厚腻,口苦,咽干,大便干燥,小便短赤等。

4. 面色有滞,目围灰暗。面色无华,憔悴;双目周围,特别是眼下灰暗发青。

5. 四肢发胀,目下卧蚕。有些中老年妇女,晨起或劳累后足踝及小腿肿胀,下眼皮肿胀、下垂。

6. 指甲成像,变化异常。中医认为,人体躯干四肢、脏腑经络、气血液能信息层叠融会在指甲成像上称为甲象。如指甲出现卷如葱管、相似蒜头、剥如竹笋、枯似鱼鳞、曲类鹰爪、塌同瘦螺、月痕不齐、峰突凹线、甲面白点等,均为甲象异常,病位或在脏腑、或累及经络、营卫阻滞。

7. 潮前胸胀,乳生结节。妇女在月经到来前两三天,四肢发胀、胸部胀满、胸肋串痛,妇科检查,乳房常有硬结。

8. 口吐粘物,呃逆胀满。常有胸腹胀满,大便粘滞不畅,肛门湿热之感,食生冷干硬食物常感胃部不适,口中粘滞不爽,吐之为快。重时,晨起非吐不可,进行性加重。

9. 体温异常,倦怠无力。下午体温常常37~38℃左右,手心热、口干、全身倦怠无力,应到医院检查是否有结核等。

10. 视力模糊,头痛头疼。平时视力正常,突感视力下降(非眼镜度数不适),且伴有目胀、头疼,此时千万不可大意,应及时到医院检查是否有颅内占位性病变。

心理亚健康的表现



心理亚健康的患者容易突然产生不明原因的焦虑、冷漠、紧张、抑郁、自卑、难过、疲劳等情绪,情况严重者甚至还会表现出自

残、自杀的念头。下面就为大家介绍心理亚健康的四大表现。

1. 记忆下降且注意了涣散。在日常工作或生活中,做事非常容易走神,难以将注意力集中在手中所做的事上,完全不在状态。另外,还特别健忘,难以想起之前的事与人。这些表现是亚健康的一种表现,应留意。

2. 反应迟钝且思维缓慢。患者想问题时感到吃力,在和人聊天时,也明显更不上别人谈话的节奏,这也是亚健康的另一种表现。

3. 长期的低落情绪。一般人出现了不良情绪之后都可以随着时间或自身调整而使

不良情绪淡化,回复正常的生活。但心理亚健康患者无法控制自己的情绪,长时间的处于低落的情绪之中,情况严重甚至会出现抑郁症。

4. 自信不足且安全感不够。患者常会感到不自信,包括对样貌、对爱情、对未来、对人生的不自信,喜欢逃避现实。另外,总觉得自己处于一个缺乏安全的环境,心中感到惶恐。

如果你出现了上述一点或两点以上的症状之后,那么你就应该倍加小心了,加强对心理的调控。但是仅凭个人较难解决问题,需要寻求心理医生来治疗。