

季节交替 科学“春捂”

社区百事通

益春里

明日开展植树活动

为了进一步营造绿色、健康、美丽的社区人文环境,明日上午,北辰区双环邨街益春里社区联合辖区内企业,共同开展志愿服务共建植树活动。明天植树的地点位于社区小广场及主干道两侧等点位。主办方希望通过植树共建活动,让社区居民更加深入地了解植树造林的重要性,增强环保意识。有兴趣的居民届时可直接前往现场参与植树活动。

本报记者 胡智伟

春暖花开

小心过敏性鼻炎

本报讯(记者庄媛)据气象部门播报,本周本市气温大幅升高,最高气温逼近20°C。随着气温的升高,草长莺飞,万物复苏。市中医药大学第一附属医院耳鼻喉科副主任医师韦升利提醒市民,春季是春游的好时节,但要当心过敏性鼻炎。

春天是过敏性鼻炎的高发季,过敏性鼻炎跟感冒不同,主要是鼻黏膜感觉神经末梢受到刺激后发生于局部的特殊感觉,大多数人感觉鼻内发痒,有的人也会伴有眼痒、耳痒和咽痒。

与感冒不同,过敏性鼻炎打喷嚏每天会数次阵发性发作,每次多于3个,多在晨起或者夜晚或接触过敏原后发作。鼻涕就像是打开的水龙头,哗哗地止不住,这是过敏性鼻炎的一个显著特点,和发生病毒感染时的黄绿黏脓鼻涕不同。由于鼻腔黏膜充血、水肿堵塞鼻腔,鼻塞严重程度不一,严重时会引起张口呼吸、打鼾等症状。由于发作期鼻黏膜水肿,眼静脉回流淤积,会出现眼眶下皮肤呈灰蓝色环形圈,有时下脸水肿,又称“变应性黑眼圈”。

有过敏性鼻炎病史的人群,在这个季节,首先需要做的就是避免接触过敏原。外出佩戴口罩,可有效隔离空气中花粉、粉尘等过敏原;其次减少户外活动,特别是减少在花草过多的地点的活动,清理室内植物,避免接触花粉或其他植物类过敏原;春秋两季是出现尘螨的高峰期,保持卧室的光线良好,经常开窗通风,保持空气流通,避免室内环境潮湿,可有效减少室内尘螨;忌食容易引起过敏的食物。

预防和治疗过敏性鼻炎,鼻腔冲洗是一种安全、方便的治疗方法,作用机理是将鼻腔的分泌物、炎性介质、过敏原、灰尘等脏东西通过一定浓度的盐水冲洗干净,具有稀释黏液、改善黏液纤毛清除功能、减轻黏膜水肿和减少鼻腔鼻窦中的过敏原负荷等作用。建议有过敏性鼻炎的人群,每天外出回家后,最好进行鼻腔清洗和面部清洗。鼻腔冲洗不要使用自来水,儿童可使用海盐水喷雾,喷雾要使用细腻的雾状;成人使用洗鼻器,常选用的冲洗液为生理盐水、生理海水。

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、慢跑等锻炼方法。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,如打乒乓球,经常去放放风筝,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,春天梳头正符合这一春季养生的要求。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。

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°C以上时,需要“春捂”,当气温连续几天保持15°C以上,就可以适当减衣了。但如果气候再次下降,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,不要贸然锐减衣物,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,以便逐渐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,应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。



关爱女性健康

近日,天津市肿瘤医院滨海医院举办2024年“乳此精彩·与健康同行”女性患者关爱活动,传播健康向上的康复理念,增强患者的身心疗愈力。专家结合多年的工作经验系统讲述了乳腺癌的筛查、治疗与康复。医院同时正式启动了年度患者关爱活动,以期增加医患之间的沟通交流,帮助每一位患者重获健康的生活,重新融入多彩的社会。图为志愿者鼓励患者,增进康复信心。

本报记者 曹彤摄

肥胖健康隐患多 管住嘴更重要

本报讯(记者狄慧)肥胖问题逐渐被人们关注,市海河医院营养科主任宁华英提示,控制总能量摄入,管住嘴比迈开腿更为长久和重要。

肥胖可造成一系列代谢紊乱,如糖代谢异常、血压升高、血脂紊乱、高尿酸血症等,从而导致2型糖尿病、三高症、脂肪肝、痛风等。肥胖患者内脏脂肪积聚,胰岛素敏感性降低,使正常剂量的胰岛素无法发挥正常的生物学效应,即“胰岛素抵抗”。如这种异常状态持续

存在,极大可能发展成糖耐量受损,也就是我们常说的“2型糖尿病早期”,其中70%的糖尿病前期患者可能进展为2型糖尿病。

如何知道自己是不是肥胖,可以通过测量腰围来初步判断。腰围测量是通过测量腰部(在肋骨下2.5厘米处)的周长来评估体内脂肪的分布情况。腰围测量对于评估腹部肥胖和慢性代谢疾病的风险非常重要。根据国际标准,对于亚洲人来说,男性腰围大于90厘米、女性腰

围大于85厘米被定义为腹部肥胖。

控制总能量摄入,保持合理膳食是体重管理的关键。平时饮食要多吃杂豆、黑米、玉米;每天吃3~5种蔬菜,以深色蔬菜为佳;肉类多吃水里的,少吃陆地的;每天喝够300~500毫升低脂或脱脂奶,有乳糖不耐受者可以选择无添加糖的低脂酸奶或无乳糖产品;坚果每天吃10克,警惕“看不见的脂肪”。需要注意的是,理想减重目标为半年内减少当前体重的5%至10%。

明起津塘立交高架桥启动维修

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,因桥梁维修施工,明日起,克黄线(外环共线段)津塘立交高架桥东半幅南向北方向将进行维修施工,施工期间施工路段将进行断交封闭。交管部门提示,上述施工路段断交封闭期间,禁止车辆通行,施工期间,途经车辆可参考以下绕行路线:

一、外环线南向北方向车辆:(1)车辆借用津塘高架立交桥西幅桥内侧一车道及东幅桥辅路通行;(2)小型车辆:途经津滨大道、雪莲南路、津塘路、招远路、海河东路、吉兆桥、吉兆路、大沽南路辅路、大沽南路,至外环线;(3)大型车辆:

途经津滨高速、驯海路、津塘公路、津塘互通立交、宁静高速、海河特大桥、津沽互通立交、天津大道,至外环线。

二、外环线北向南方向车辆:(1)车辆沿津塘高架立交桥东幅桥外侧两车道及东幅桥辅路通行;(2)小型车辆:途经大沽南路、雪莲南路、吉兆路、吉兆桥、先锋路、利津路、津塘路、雪莲南路、津滨大道、津滨立交桥,至外环线;(3)大型车辆:途经天津大道、津沽互通立交、宁静高速、海河特大桥、津塘互通立交、津塘公路、驯海路、津滨大道,至外环线。

三、外环线南向北方向至海河东路车辆:(1)小型车辆:途经津塘高架立交

桥东幅桥辅路、先锋路南侧调头路口、外环线,至海河东路;(2)大型车辆:途经津塘高架立交桥东幅桥辅路、先锋路、外环线,至海河东路。

四、外环线北向南方向至津塘公路车辆:途经津塘高架立交桥西幅桥辅路、津塘立交(二层)、丰年村立交桥东侧辅路,至津塘公路。

五、外环线南向北方向至津塘路车辆:途经津塘高架立交桥东幅桥辅路、津塘立交(二层)、丰年村立交桥西侧辅路,至津塘路。

六、过往先锋路、丰年村立交桥及其辅路车辆可正常通行。