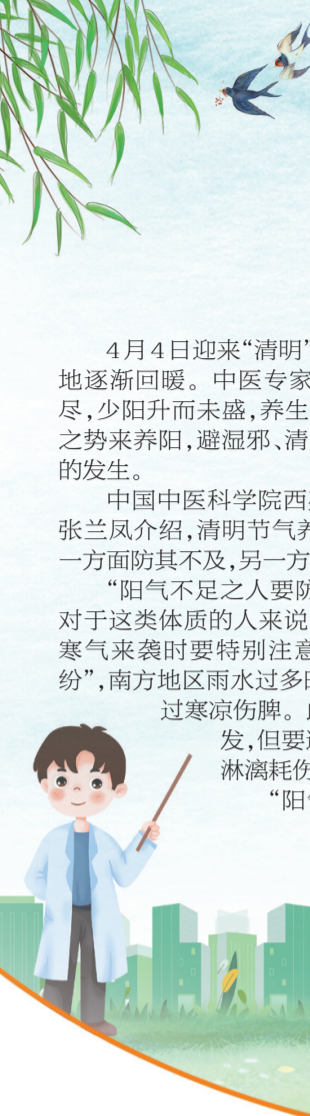


清明时节雨纷纷 养肝健脾正当时



4月4日迎来“清明”节气，我国南方降雨增多，大地逐渐回暖。中医专家提醒，清明节气阴寒退而未退，少阳升而未盛，养生应注重顺应自然界阳气上升之势来养阳，避湿邪、清肝火，以减少肝肾、脾胃疾病的发生。

张兰凤提示，总体而言，清明时节人容易肝气生发太过或肝火上炎，将菊花与桑葚同泡代茶饮，能平肝养肝补肾。同时，由于肝木太过易克脾土，此时也应注意温中补虚、健脾和中祛湿，煲汤做菜可适当加入豆蔻、茯苓、薏米、白扁豆、山药等。

据新华社



什么样的运动适合清明养生？专家介绍，清明踏青可令阳气生发，健走、慢跑等相对温和的运动，更有助于稳定情绪，消除疲劳，改善心肺功能、提高身体代谢能力。此外，放风筝可以泄内热、清目，放风筝时仰头追逐也是缓解颈椎病的良方。

张兰凤说，这类人如果体内热郁没有及时疏散而使肝胆火旺，阳气容易上逆，若出现情志不畅或者暴怒，则易患失眠、高血压、心脑血管疾病，因此要及时清少阳之火，不要过食辛辣刺激等热性食物，可适当食用养阴、清火、祛湿的食物。

常做噩梦？运动或能助你改善睡眠

你是否睡觉时常受到噩梦困扰？也许运动可以帮助你减少做梦时长，让人远离噩梦。英国《每日邮报》2日引述发表于英国《科学报告》3月刊的一篇研究报告报道，人们已知运动改变睡眠结构。但先前，心理学家在研究睡眠模式时通常会参与者在实验室里过夜以便接受观察，这可能会带来一定压力，影响人的睡眠质量。

往往产生在最后一个阶段——快速眼动睡眠期。研究人员发现，志愿者白天若是进行了60分钟以上运动，则夜晚快速眼动睡眠期会缩短，而深度睡眠时间会增加，睡眠质量会更高。他们在运动后的早晨感觉更有活力，压力和沮丧感也更多。

据新华社

美国得克萨斯大学研究人员招募了82名志愿者，让他们在6个月里佩戴可监测睡眠和运动的手环，统计每天的运动和睡眠情况。正常情况下，人每晚入睡后会经历4至5个睡眠周期，每个周期包括浅睡、沉睡和快速眼动睡眠阶段，各阶段心率和脑电波活动会有不同，而梦境

依照美国国家卫生研究院说法，深度睡眠是人体修复和再生组织、构建骨骼和肌肉以及增强免疫力的阶段。研究人员猜测，这或许是志愿者对运动后当晚的睡眠质量更为满意的原因。

据新华社

体育锻炼和充足睡眠有益心理健康、有助增强认知功能，如改善学习、记忆力和头脑清晰度，即使只锻炼一次也能提振情绪。另外，睡眠质量差与情绪障碍和情绪失调有关，睡眠障碍通常伴随焦虑和抑郁。

研究人员在报告中说，事实证明，充足睡眠和充分的体育锻炼都能降低全因死亡风险，预防或降低高血压、心血管疾病、II型糖尿病和癌症等慢性病带来的死亡风险。

据新华社

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440

重庆市铜梁区烟草专卖局公告 重庆市南岸区烟草专卖局公告 重庆市南岸区烟草专卖局公告

重庆市南岸区烟草专卖局公告 重庆市南岸区烟草专卖局公告 重庆市南岸区烟草专卖局公告

重庆市南岸区烟草专卖局公告 重庆市南岸区烟草专卖局公告 重庆市南岸区烟草专卖局公告

重庆市南岸区烟草专卖局公告 重庆市南岸区烟草专卖局公告 重庆市南岸区烟草专卖局公告

每日健康科普 血液病人居家注意事项 重庆大学附属肿瘤医院血液肿瘤中心 刘婷婷

什么是血液病？血液病其病灶在造血器官以及血液方面，主要发生在白细胞、红细胞以及淋巴细胞等，常见的疾病有急性白血病、各类贫血、各类淋巴瘤，还有过敏性紫癜等。这类患者出院以后很容易产生病情复发的情况，且外界环境对患者的病情影响较大。病人在接受化疗后，自身的免疫力减弱，患者出院后需重视日常生活护理。

血液病人出院后有哪些注意事项

- 一、饮食方面 1.健康饮食，安全第一。定期清洁厨具餐具，定期做好碗中的换洗工作，自己使用指定的餐具。杜绝食用隔夜或者隔顿的饭菜、生冷食物，可以适当的吃一些新鲜水果。 2.合理膳食，多样化饮食。多食用五谷杂粮，确保身体营养供给均衡。多食用莲子、大米、小米以及薏米等食物，这些食物可以对患者起到健脾养胃的功效。 3.多摄入增强造血功能的食物。有很多食物能够起到促进机体增强造血功能的作用，其中就有富含维生素B12、铁、叶酸的食物，比如说黑木耳、麦芽、菠菜、紫菜、蛋黄等。 4.多摄入富含蛋白质的食物。人们食用高蛋白食品能够提升对铁的吸收率，此外也能够将机体抵抗力提升。在这里面，需要确保人体摄入充足的动物性蛋白质，比如瘦猪肉、动物肝脏以及禽蛋等。 5.多摄入富含维生素的食物。富含维生素的食物能够将血管壁脆性减少，摄入维生素C也可以有效改善贫血。尽可能不吃性寒水果，比如说草莓、柿子、山竹等；多吃一些助消化且富含营养的食物，比如说核桃、红皮花生以及红枣等。 6.食用易消化软食物，少食多餐。如果存在胃口不佳以及消化不良等问题，粥类以及汤类食物可以多食用。

二、日常生活及照护方面

- 1.保持居家环境卫生。室内做好通风，保持干燥，杜绝人群聚集。 2.保持个人清洁卫生：注意口腔清洁，餐前、饭后漱口。注意检查外阴及肛周，有无皮肤破损。 3.规律作息，适当活动。按时起居，劳逸结合，加强锻炼。在平时运动时，要以不感到劳累为宜，适当运动即可。 4.正视疾病，保持乐观。《黄帝内经》记载：“怒、喜、思、忧、恐，分别会对肝、心、脾、肺、肾有伤害”。在平时的照护中，要保持心平气和，对疾病正视即可，方可促使患者抵抗力增强，进而达到一个不错的治疗效果。 5.监测血象，定期返院。出院后注意监测血象，定期随访，与主治医师保持沟通。 6.中药辅助调理。运用中药制剂也可进行调理，可补肾生髓，活血及补气。

专家点评 重庆大学附属肿瘤医院血液肿瘤中心 刘耀

作者用通俗易懂的语言介绍了什么是血液病，详细地解答了血液病人最为关注的居家问题：吃什么、怎么吃、为什么这样吃等饮食问题，并结合中医相关理念告知血液病人如何在日常生活中进行调理，文章条理清晰，层次分明，阅读性强。

中国体育彩票排列3 第24084期开奖公告 本期开奖号码：5 4 9 中国体育彩票排列5 第24084期开奖公告 本期开奖号码：5 4 9 4 7 中国体育彩票超级大乐透 第24037期开奖公告 本期开奖号码：17 19 20 29 35 + 07 11 重庆市体育彩票管理中心 2024年4月3日