

市体育局局长秦爱民到我县体彩销售网点进行调研

本报讯 8月12日,运城市体育局局长秦爱民、二级调研员张晓、体彩中心主任裴旭科等一行4人,对我县涑水佳苑小区、振兴东街体彩销售网点进行了实地调研。县卫生健康和体育局局长陈燕、副局长逯矿旗等陪同。

秦爱民一行先后深入涑水佳苑小区和振兴东街老干部局楼下体育彩票销售网点,实地询问了网点的运营情况,在得知体彩随着各种体育赛事恢复销售逐渐向好时,秦局长一行对他们的工作给予了肯定和赞赏,鼓励他们一定要坚定信心,抓住机遇,引导彩民理性购买、健康购买,要发挥优秀网点榜样作用,以点带面,提质增效,实现体育彩票事业健康、稳步、协调发展。

秦爱民一行实地查看了陈村峪、紫家峪45公里骑行道建设和山西冲压厂5人制足球场建设项目,并给出了指导性意见。

随后,在县卫生健康和体育局五楼会议室召开了体育工作座谈会。会上,县卫生健康和体育局局长陈燕、副局长逯矿旗就我县体育工作发展远景规划和重点工作进展情况进行了汇报。

市体彩中心主任裴旭科对我县体彩网点分布情况进行了梳理和分析,并对体彩公益金使用提出了具体要求。秦爱民对我县体育工作从组织机构建设、发挥协会作用、编制“十四五”体育工作规划、举办体育活动和赛事、体育场地建设、国民体质监测等方面指明了方向,提出了新的要求。



中医八招提高免疫力

中医有句名言:“正气在内,邪不可干。”只有我们身体里阴阳平衡了,正气才能好好的存在人体内。那么如何保证身体阴阳平衡呢?火箭军特色医学中心中医科主治医师邹梦颖告诉大家,可以从以下八个方面注意。

顺应天时 日常生活中要随着一年四季的气候变化调整起居生活。顺应春生、夏长、秋收、冬藏的养生原则,调理生活起居时间,规律饮食,按时睡眠。结合一天24小时脏腑循行规律养生,从生活的点点滴滴做起,提高自身免疫力。

调节情绪 精神状态是人体内环境因素,内环境的稳定有助于正气持久的保留在体内,免疫力自然提高了。中医讲究的“恬淡虚无”就是强调人们要心态平和,凡事平常心,不斤斤计较,不难为他人也不难为自己,避免焦虑紧张等负面情绪的影响。

节制饮食 很多人有个养生误区就是:我脾胃弱吃什么能补?其实饮食规律均衡,不过饥、不过饱、不偏食

目标,常年积累坚持下来,身体得到锻炼,免疫力自然就能提高。要强调的是,中医锻炼的目标并不是减肥以保持身材,更多的是追求身心的愉悦平衡。在锻炼过程中注重人与自然相结合,比如很多功法的起势要朝向太阳升起的东方开始,象征着生命一天的开始。锻炼的同时要注重吐纳(呼吸)和身心的放松,精气神的锻炼才是最重要的。

泡脚 又称足浴,可配合相应中药外洗,是日常常用的养生保健方法,有活血祛瘀、祛湿排毒、养心安神的功效,可以促进血液循环及新陈代谢,达到养身保健的作用。

艾灸 艾灸是中医外治法之一,常用于防治各类寒邪侵袭的颈肩腰腿痛。在身体某些特定穴位上施灸,可达到和气血、调经络、养脏腑,提高免疫力的目的。艾灸主要靠对人体局部的温热刺激,能增强局部血液循环和淋巴循环起到作用。艾灸产生的温度或者是传统艾灸的烟对人体的刺激产生一种特定的应激状态,调动激发人体潜能,激活免疫系统,从而提高人体免疫力。

《扁鹊心书》中指出:“人于无病时,常灸关元、气海、命门、中脘,虽未得长生,亦可得百余岁矣。”艾灸既具有良好的养身保健作用,又便于居家自我操作,每次灸10~20分钟即可,一次选1个穴位,第二天再换个穴位,灸前后喝温水,饭后或运动后大汗以及洗澡后都不宜直接进行艾灸。若要治疗疾病还需在医生的指导下进行。

自我按摩 自我按摩也是很好的中医养生保健方法,每天做十分钟,长期坚持,会有不错的效果。下面从脏腑的角度介绍几个自我按摩的特效穴

①内关穴:位于前臂掌侧,当曲泽与太渊的连线上,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。现代常用于治疗心绞痛、心肌炎、心律不齐、胃炎、癔病等②太溪穴:其位于足内踝,内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处,也就是说在脚的内踝与跟腱之间的凹陷处。常用于防治牙痛、喉咙肿



痛、气喘、支气管炎、手脚冰凉、关节炎、风湿痛等。③足三里穴:位于小腿外侧,犊鼻下3寸。主治胃肠病证、下肢痿痹、神志病、外科疾患、虚劳诸证。可用拇指按揉或按摩棒点按,也可配合艾灸,因为小腿肌肉丰厚,可适当较前面两穴力量加强,注意按压感受酸痛时配合呼吸。④合谷穴:在手背,第1、2掌骨间,当第二掌骨桡侧的中点处。各种痛症都可以用来应急镇痛,此外晕车、恶心等症状也可应急运用。⑤关元穴:在下腹部,前正中线上,当脐中下3寸。适合生殖系统疾病的治疗和保健。配合艾灸保健效果更佳。⑥中脘穴:胸骨下端和肚脐连接线中点即为此穴。此穴的主治疾病为消化系统疾病,如腹胀、腹泻、腹痛、腹鸣、吞酸、呕吐、便秘、黄疸等,此外对一般胃病、食欲不振、目眩、耳鸣、青春痘、精力不济、神经衰弱也很有效。饭后半小时按摩效果更好,力度不宜过大,以免出现恶心或者疼痛的现象。

中医药调理 除了居家调理外,可以到中医院寻求专业的调理治疗。根据每个人的体质具体情况选择适当的调理方案,可以服用中药汤剂、丸剂、膏方、颗粒、处方药膳等,也可以选用针灸、拔罐、刮痧、理疗、推拿等绿色物理疗法,提高免疫力,保持健康体魄。



吃中药如何科学忌口

中药治病,正确的服用方法是保证疗效的前提。清代名医徐大椿云:“方虽中病,而服之不得其法,则非特无功,而反有害。”服法中忌口是一项重要内容,所谓忌口即服用中药时饮食方面的禁忌。

《本草纲目》中也有许多服药忌口内容,如甘草忌猪肉、苋菜、海藻;黄连、胡黄连忌猪肉、冷水;苍耳忌猪肉、马肉、米泔;桔梗、乌梅忌猪肉;仙茅忌牛肉、牛乳;吴茱萸忌猪心、猪肉;丹参、茯苓、茯神忌醋等。2015版《中国药典》一部(中药)记载服药忌口112条之多。

服药忌口是人们经过长期临床实践的总结,其内容包括以下四个方面。

阻碍药物吸收的食物

油腻、肥厚、生硬的食物,不易消化,阻碍药物吸收,无论服用何种药物,都应避免,这属于服药忌口的一般通则。如《本草经集注·序录》载:“服药不可多食肥猪、犬肉、肥羹、鱼鲙腥臊。”《千金要方·服药》载:“凡饵汤药,其粥、食、肉、菜皆须大熟。熟即易消,与药相宜;若生则难消,复损药力。”

改变药物药性的食物

某些食物会改变某些药物的药性,降低药物的疗效。服用滋补中药时,忌食生冷、油腻食物;服用活血化瘀药时,忌食蚕豆、鱼、酸冷食物;服用温里药时,不宜食生冷瓜果等;服用清热药时,忌服烟、酒、葱、姜、花椒、胡椒等辛辣之物;服用化湿药物时,忌食生冷瓜果、饴糖、糯米、猪肉等。

会加剧病情的食物

有一类食物称“发物”,容易诱发某些疾病或加重已发疾病。

如蘑菇、香菇等,过食这类食物易致动风升阳,触发肝阳头痛、肝风眩晕等宿疾。

海鲜类大多咸寒而腥,如带鱼、黄鱼、鲳鱼、蚌肉、虾、螃蟹等水产品,对于体质过敏者,易诱发过敏性疾病,如哮喘、荨麻疹。

发物易引起发热、发疮、上火、动风、生痰、胀气以及诱发痼疾等,常见的发物有羊肉、猪蹄、鹅肉、牛肉、海鲜、香菜、韭菜等。治疗皮肤疮疡肿毒,禁食发物。

和药物同用后导致其他病变的食物

有些食物和药物同用后会导致其它病变或不良后果。如《东医宝鉴》载:“服地黄、何首乌,人食萝卜则能耗诸血,令人发早白。”意思是服用地黄、何首乌时,食用萝卜,则会耗诸血,使人头发早白。

总之,中医治病离不开辨证论治,忌口也不能忽视“辨证论忌”。如疾病属寒证,症见体质虚寒,大便溏薄,胃痛喜热,四肢发冷等,则应忌食寒凉生冷之食物,如西瓜、雪梨、香蕉;热证见面目赤红,发热、痔疮下血、心烦失眠者,忌食生姜、辣椒、大蒜、油炸食品等。



才是最好的调理脾胃的方式。所谓吃要讲究阴阳平衡。饮食要细致讲究,从烹饪方法到食材选择,需要配合时令和节气,可适当加入中药药膳调理。

坚持锻炼 运动方式有很多种,有的人喜欢跑步和跳绳,有的女性喜欢瑜伽和跳舞,还有的男性喜欢去健身房练器械,那肯定会有人问:到底哪种运动更有益健康呢?其实你的身体会悄悄告诉你答案,当做完运动,身心感觉放松舒展并能长期坚持做的运动,都是对健康有益的。

古人将运动称为导引,八段锦、易筋经、五禽戏、太极拳等,都是老少皆宜的导引方式。给自己定一个运动小