

■疾病防治

开春养生防病有三招

进入3月,天气渐暖,捂了一个冬天的人们开始蠢蠢欲动了。春天,我们该如何养生呢?

晚睡早起养脾气

北京安贞医院赵毅:《黄帝内经》中记载:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早行,广步于庭。”意思是说,春季万物复苏,应该晚睡早起,在室外缓缓散步,有助于身体健康。

所以,在这个时节的运动,不宜太过激烈。毕竟人们是才从冬季的寒冷中舒缓过来,需要循序渐进。外出踏青、郊游、放风筝都是不错的选择。

备两杯润喉茶

云南省中医医院耳鼻喉科副主任医师黄春江:有谚语云:“惊蛰地气通。”初春时节,咽喉类疾病有上升趋势。家里有慢性咽喉炎病人的,不妨提前给自己和家人备上两杯润喉茶。

一杯茶为桔梗菊花茶,有

清咽利喉、止咳化痰的功效。茶料为胖大海、甘草、桔梗、金银花、菊花。另外一杯茶为玉蝴蝶茶,特别适合经常感觉眼干咽燥的上班族,有清咽利喉、清肝明目的功效。茶料为胖大海、玉蝴蝶(木蝴蝶)、甜叶菊。饮用药茶,多主张温服、频饮不拘次,每日一剂。

三月韭菜最该吃

中级临床营养师李健:三月饮食宜遵循“养阳”的原则,建议适当多吃能升发阳气或助阳的食物,如韭菜、菠菜、荠菜、葛根、小米、糯米、菜花等。

韭菜中胡萝卜素和维生素C的含量较高,叶酸和钾含量也不错。而且,韭菜中有大量膳食纤维,能促进肠胃蠕动,预防便秘。另外,韭菜特殊的辛辣香味来自于其中含有的异硫氰酸盐,有抑制多种细菌的作用。春韭比较细嫩,经不起大火旺油的折腾,所以烹炒时要注意火候和时间,不要过度烹饪。

■营养美食

记性差 总喊累 睡不好 一款缓解疲劳美味汤

现代人都很忙,有的人总觉得自己力不从心,明明睡得不晚,可是睡眠质量不高,早上醒来仍很疲倦,而且特别容易忘事,导致工作效率低。这个怎么破?

中医认为,这是气血不足导致。广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授推荐这款健脾益肾、改善气血的参芪黑豆猪蹄汤,简单易做,关键是还很美味。

参芪黑豆猪蹄汤

食材:党参、黄芪各15克,黑豆150克,花生仁100克,龙眼肉6

粒,猪蹄2只(约750克)。

【党参】性味甘平,善于健脾益肺,养血生津;

【黄芪】性味甘微温,长于补气升阳、固表止汗、生津养血、行滞通痹;

【黑豆】性味甘平,功擅健脾益肾、活血利水、祛风解毒;

【花生仁】性味甘平,功能健脾养胃、润肺化痰;

【龙眼肉】性味甘温,功能补益心脾、养血安神;

【猪蹄】性味甘咸平,功擅补气、润肌肤。

做法:先将猪蹄洗净,斩块,放进沸水中稍焯,捞出冲洗干净。然后,连同其他洗净的食材一齐置于砂锅内,加入清水2000毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬1.5小时,精盐调味,即可。

功用:汤性平和,有良好的补脾益肺、补气养血、益胃生津、补益心肾等作用,适宜于一般人群服食。也可用于脾肺气虚,久咳气短,自汗,血虚萎黄,失眠健忘,肌肤干燥等症的辅助治疗。



小皮筋拯救“鼠标手”

进入信息时代后,手机、电脑在工作、学习、娱乐中发挥着重要作用。与此同时,由于过度使用电子产品,一些人得了“鼠标手”,给生活带来很多不便。“鼠标手”又称“腕管综合征”,是由于长时间使用鼠标、键盘或骑行(手腕压在车把上),导致腕管内的正中神经受卡压,引起手指疼痛、麻木、肌肉无力和功能障碍等的一种疾病。

如果“鼠标手”症状较重,明显影响工作和生活,首

先要注意休息,不可长时间重复手指、手腕活动,避免所有加剧症状的动作。其次,采用适当的治疗手段,通常建议局部注射治疗,即打“封闭”,并配合服用止痛药,以尽快缓解症状,促进恢复;也可采用理疗(热敷、红外线、超短波、超声波等)、肌贴、针灸、按摩等治疗方法。如果疗效不明显,症状持续时间较长,患者还需采用小针刀或手术松解。另外,为了促进恢复,预防“鼠标手”复发,康复锻炼必不

可少。下面介绍2个简单动作,拯救你的“鼠标手”。

1.皮筋抗阻伸指。五指合拢,用一根皮筋或橡胶圈套在手指远端,五指张开至最大角度,对抗皮筋阻力,并保持1~2秒,然后合拢。重复以上动作10~15次/组,每次练2~3组。

2.小器械放松手部肌肉。患者可购买手心按摩器(多角/六角按摩球)、筋膜球、按摩器等小器械,用于放松手部、前臂部位的肌肉,这样能缓解肌肉紧张和疼痛症状。

本版内容据人民网



关于举办克拉玛依第四届健康管理师考前辅导班的通知

为了使广大学员学到丰富的健康管理知识并能够顺利的通过国家健康管理师资格考试,克拉玛依电视大学将举办2019年健康管理师考前辅导班,现将有关事项通知如下:

培训方式:理论授课与技能实训相结合,面授+网络远程教学(同步进行)

证书介绍:

学习期满,由新疆康衡职业培训学校颁发《健康管理师》培训结业证书;方可参加卫健委职业技能鉴定指导中心统一组织的全国健康管理师国家职业资格鉴定考试。考试合格者,由国家卫健委颁发《健康管理师》国家职业资格证书。“健康管理师”是卫生行业特有职业,颁发的《健康管理师》国家职业资格证书,具有职业鉴定法律效力。此证书是健康管理求职、

任职、录用的主要依据之一,是健康管理从业的凭证。全国通用,终身有效。

师资:全部课程的任课教师为新疆医科大学教授、博士生导师、新疆营养学专家来进行面授和指导。

上课地点:克拉玛依广播电视大学

上课时间:2019年5月-8月每周六周日

报名时间:2019年4月31日截止

报名地址:克拉玛依广播电视大学社会培训部(电大二号教学楼一楼西侧110办公室)

咨询热线:崔老师 6244357 15909901108

详情请浏览克拉玛依日报微信平台3月7日头条!

克拉玛依广播电视大学

新疆天利期货经纪有限公司 克拉玛依营业部停止营业公告

根据新疆天利期货经纪有限公司发展需要,天利期货克拉玛依营业部将于2019年3月31日停止营业,克拉玛依营业部的各项业务转由天利期货总部承接,总部地址:新疆乌鲁木齐市天山区人民路33号瑞达国际大厦7楼。

对于克拉玛依营业部停止营业后给各位客户带来的不便,我们深感歉意,并恳请广大客户谅解!

有关详细情况及相关事宜,敬请向总部咨询:0991-2314100 特此公告。

新疆天利期货经纪有限公司
2019年3月11日

2019年
“献爱心赠日报”名单
(赠报时间不分先后)

- 1、三元有限责任公司赠特殊教育学校日报 10份
- 2、工商银行赠第八小学日报 50份、第一中学日报 50份
- 3、采气一厂赠第十中学日报 51份、第十六小学日报 12份

提升企业形象
欢迎踊跃参与
请致电 6882289

“讲文明 树新风”公益广告

善曲高奏

高山流水有知音,
管弦少年奏心声。
善曲歌罢和风煦,
中国梦里处处春。

一清

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

