我的健康 我做主

人们常说,一年之季在于春。春天万物复苏,对于我们人类来说,春天也是一个养生的好季节,尤其对于我们的肝脏来说,如果这个时候没有护好肝,可能会给身体带来隐患。肝是身体最重要的排毒器官,如果它出现了问题,那代谢物就会给我们的健康带来很大的伤害,所以到了春季一定要学会如何来养肝护肝。

肝病患者如何养肝

■ 王艳

春养肝,即春季养肝。春天在古打中属木,在人体的五脏之中肝也是属木性,因应春气通肝。如果春季不注意肝脏的问题,一旦发生出现一系列的不适表现,最终人群会出现肝火旺症状,而慢性肝病患者容易出现情绪起动和应饮加重的情况。下面我们就来谈谈肝病患者在春季应该如何"养肝"?

心态平和 心情舒畅

中医有"肝主情志"的说法,肝异常会影响人的情绪,反之心情的好坏也会影响到肝。所以,保持良好的心情是养肝的一个好方法。当情绪不稳定时,尽量找一个可以倾诉或发泄心中郁闷的方式来调节情绪,不要硬憋在心里,据研究数据显示,肿瘤患者无法疏泄心中郁闷的情况是其他人群的2~4倍。所以,若有抑郁症"万病气上来",长期精神压力大,可能和感知的发病密切相关。肝病患者养生一定要在精神和心态上调养,学会制怒,降低心中郁结,保持乐观情绪,以宽厚从容的态度应对人生,树立战胜病魔的信心;同时,为人处事以胸怀坦荡,保持心态平和,在情绪上学会调节和适应。

合理饮食 少酸多甘

春季肝气旺盛,容易出现脾胃虚弱病症,所以肝病患者在春季以"养"肝为主。但需要提醒的是,"养"并不等于"补",如果在春天过多摄入平肝、补肝等"补肝气"的食物,反而容易导致肝气过盛,化痰伤肝。

从中医角度来看,所有食物都有不同的属性,大体可分为青、赤、黄、白、黑五种,其中"青色入肝"。春天可多吃绿色的食物,比如绿叶蔬菜、苦瓜等,对养肝有好处。此外,食物还有酸、苦、甘、辛、咸五味,其中"酸味入肝",但有人常以为春天不能吃酸,因为酸具有收敛的功效,吃酸不利于肝气升发,这种说法有一定道理,但也不是绝对的。中医讲究平衡,古人的生长发育过程中都可能不能太过,也不能不及,由于春天是肝气向外升发的季节,如果肝气过盛,容易急躁,发脾气,适当吃点酸的东西,应可以收敛肝气的。

合理饮食可肝病患者应重要,建议选择辛、甘、温之品,忌酸涩食品。总的来说,应多吃蛋白、高维生素、低脂肪食食物,如鲜鲜的十字果蔬等;建议戒烟、酒及一切对肝有损害的食物和药物,加强蛋食物,合理摄入多的碳水化合物,被高油腻和污染的食品等;要限制动物油的摄入。

早睡早起 适度运动

中医理论认为,凌晨1~3点是肝经当令时间,熟夜会伤肝,所以请尽量不要熟夜,形成早睡早起的良好生活习惯,以保证足够的休息时间。一般情况下,肝病患者需要养肝环境食,但也要避免熟时间休息。适当的运动有助于增强身体素质,建议大家根据自身情况,选择适宜的锻炼项目。此外,活动时要和缓轻柔,切忌过度劳累。

注意保暖 警惕风邪

春季气温多变,乍寒乍暖,肝病患者要注意保暖,民间谚语"春捂秋冻,不生杂病",说的就是这个道理。春季是呼吸系统疾病的高发季节,如果呼吸系统疾病发作或病情加重,不利于患者康复。

(作者单位:四川省南充卫生学校附属医院护理部)

火星地壳中或藏有大量水

据美国趣味科学网站3月17日报道,一项新研究显示,大量的水可能仍埋藏在火星地壳中,而这像人们此前认为的那样流失到了太空中。

研究人员利用火星车和绕火星飞行的轨道器收集的数据以及来自火星的陨石,建立了一个火星模型,用于预测火星上曾拥有多少水,以及随着时间的推移有多少流失了。水通减少时间的推在轨测结果,水流失到太空中以及在化学过程中与其他元素结合形成矿物质。

在推算火星上有多少水流失到太空中时,科学家使用的一个方法是,分析火星大气和岩石中的氢含量。每个氢原子的原子核中都有一个质子,但有些氢原子多了一个中子,这样就形成一种被称为氘的同位素。普通氢原子与较重的氘原子相比更容易摆脱引力引力。

通过比较火星样本中普通氢原子和氘原子的含量,研究人员可以估算出随着时间的推移火星究竟失去了多少普通氢原子。由于每个水分子都是由两个氢原子和一个氧原子构成的,因此对火星上氢原子的减少量进行推算可以揭示出,随着太阳辐射使火星上的水分解形成氢分子和氧分子,火星上有多少水消失了。

在这项新研究中,科学家发现,化学反应可能使火星上原有的水中约30%至90%被封锁进矿物质中,埋藏深入地壳中,换句话,剩余的水流失到太空中,这就解释了火星上的氢从之比。

总之,研究人员指出,火星在大约41亿至37亿年前的动荡时期失去了40%至90%的水。他们的模型显示,火星的水量应在大约30亿年前达到稳定的水平。

研究报告的第一作者,加州理工学院行星科学家埃比·金斯德解说,尽管火星上的大部分水可能仍被封锁在地壳内,但这并不意味着火星所过火星的宇航员能够从岩石中提取这种水,用于帮助他们在星球生活。

(据《参考消息》)

科技前沿 KE JI QIAN YAN

崇尚科学 反对邪教

兴文县结合"三下乡"开展反邪教宣传

本报讯 3月19日,宜宾市兴文县县城文化、科技、卫生"三下乡"活动在县城启动开始举办。兴文县反邪教协会结合"三下乡"活动和相关开展反邪教宣传。

活动现场,县反邪教协会志愿者向村民发放反邪教防邪宣传资料,解答村民对邪教、邪教活动的法律法规和防范邪教渗透等知识的咨询;详细讲解邪教对家庭和家人的危害,以及在生活中如何警惕和防范邪教等知识。通过这些举措,引导村民提高警惕意识,自觉抵御邪教的侵扰,对邪教说法做到不听、不信、不传,并积极检举揭发邪教的违法犯罪活动。

活动中,共计向村民发放各类反邪教宣传资料500余份,受教育人数达到1500余人。

(省反邪教协会供稿)

本报图片来自网络,请勿不带专车拍照者,以防被刚。

健康常识

经常染发会变秃?

爱美之心人皆有之,近年来随着物质生活水平的提高,人们越来越重视自身形象,染发也逐渐成为一种时尚,然而,生津中关于染发的是非评论也层出不穷,有人认为染发对会导致脱发,不利于人体健康。那染发到底会不会让人变秃?染发的正确方式是什么?

染发会导致脱发吗?

当前市面上的染发剂类型根据颜色的染发效果可以分为暂时性(7~10天)、半永久性(3~4周)和永久性(1~3个月)三类,其中永久性染发剂价格低,颜色效果好,成为人们最常使用的产品。而暂时性颜料是染发剂中含有漂白作用的氧水是一种强性物质,长期使用容易对人体上呼吸道和皮肤产生刺激作用,导致色素沉积。部分染发剂中含有的对苯二胺类、硝基苯和氨酚等化学物质容易被皮肤吸收,频繁使用导致发剂容易产生过敏反应,出现瘙痒、红斑等症状,也可能会导致头皮和毛囊的毒性反应,时间久了会导致毛囊萎缩,头发由粗变细,增加脱发的风险。

目前市面上的染发剂种类如此繁杂有着严格的选择和质量规定,消费者应购买符合国家标准、口碑较好的染发产品,并按照要求适量使用,能保有效保护自身安全,并不会造成脱发。

染发的正确方式是什么?

首先,在染发前要做好防护措施,佩戴手套和口罩,以防止染料直接接触皮肤,造成过敏反应。其次,在染发时,要注意染发剂在头皮上的覆盖情况,尽量避免染发剂与皮肤的直接接触。最后,染发结束后应及时清洗干净,防止染发剂残留,引起过敏。在洗发时可以用洗发水,尽量避免染发剂与皮肤的直接接触。

最后,染发结束后应及时清洗干净,防止染发剂残留,引起过敏。在洗发时可以用洗发水,尽量避免染发剂与皮肤的直接接触。

大风天防火注意事项

进入春季,不少地区陆续进入强大风天气,加之气候干燥,极有可能极易发火,而且大风天火方势则下蔓延迅速,容易造成更大损失,"防患于未然",为你我愿意相关的春季消防安全注意事项做说了。

烟头切勿随便扔 垃圾应该不可行

1.要及时清理田台和垃圾屋后可燃物,不要将烟蒂、火柴等火种的垃圾桶放在内或可燃物上。不要在户外使用明火,禁止随意焚烧,加强火源和电源管理。

施工电焊第六篇 可燃物品要远离

2.大风天气施工时,要注意用电安全,油漆、稀释剂等易燃品应存放在远离火源、阳光、通风、安全的地方;施工现场应天天打扫,清除木屑、涂料、废油等可燃物品;明火、电焊等易燃易爆危险作业要严格按照操作规程进行。

烧完火后要灭尽 留灰最佳查看程

3.农村家庭最好不要在户外烧纸钱焚烧垃圾,烧荒等,避免发生火灾,不要在秸秆、燃气灶旁堆放秸秆,柴草,避免被点火引燃。火灾和森林、林草、煤炭等不易扑灭,要用水将火灭的余火灭尽,保证安全的地方,不要留灰烬物,可燃物。

及时清理可燃物 清扫通道查隐患

4.注意室外高空危险物,如广告牌、遮雨装饰物,要时常检查加固等要进行检查,加固,防止大风刮断电线,引发火灾,同时,要定期清理通道及周边的可燃杂物,保持消防通道畅通。

大风来袭隐患多 天干物燥小心火

5.严禁携带火种进入仓库,易燃、危险、进入车辆必须配置符合国家的防产品标准的灭火器,要禁止吸烟及吸烟行为,若要动火,要有专人管护,注意周围环境,设置消防设施和草料堆垛等易燃物,可燃物,并做好防火措施。

最后提醒大家的是,一旦遇有火情请及时拨打119。

(国家应急管理部)

四川科技报 分类公告(专栏) 咨询热线:181-1658-2798(微信同号) QQ:245.446.5850 欢迎咨询刊登 每周三、周五出版

[illegible]

●[illegible]

●[illegible]

●