节气养生 牢记这几招

情暖四季，美好生活，二十四节气养生课，听咱厝知名中医话你知。为弘扬中医养生与防病文化，让公众了解和掌握节气养生的知识，《晋江经济报》健康融媒体平台特别开设“节气养生”专栏。今日来聊聊立春养生。

春日梳头早上为佳

2月4日将迎来立春。冬春交替，万物从此刻开始复苏。“春天是阳气萌生的季节，人体的阳气也会顺应自然，向外升发。皮肤上的毛孔会逐渐舒展，体内代谢旺盛，生长迅速，因此梳头正符合春季养生强身的要求。”咱厝中医骨伤科医生王芳泰表示，春日的梳头时间以早晨为佳，可以用牛角梳或木梳，顺着头部的经脉从额头往后颈部梳100下，能够刺激头部诸多穴位，有助于疏通经络、气血流通、清利头目、通达阳气。要注意的是，在梳头的时候用力要平均适度，小心划破头皮。

王芳泰表示，从中医的角度来说，“腹为阴，背为阳”，后背是人体阳气之海、督脉所在，督脉是全身阳气的“发电厂”。因此在春季晒背能够借助太阳的天力，温补督脉的阳气。有养生的网友说，晒背就像是在给身体充个电，充电时就是将我们的背与太阳接通，让阳气途经肩背的穴位将我们体内的寒气逼出。

晒背要在不空腹的情况下，选择有阳光而无风的天气，最佳时间是在上午8点到10点阳光不太烈的时候，可以躺、趴或是坐着，不要隔着玻璃，除了晒到背部，最好还能晒到头顶的百会穴和脚心的涌泉穴，晒半个小时即可。

饮生姜红糖治“五更泻”

王芳泰介绍，“五更泻”又名“鸡鸣泻”，顾名思义即在五更天，也就是鸡开始鸣叫的时间段腹泻，这个病的特点是具有持续性，患者会固定在凌晨3点到5点出现腹泻，一般出现在中老年人身上。许多中医认为，出现这种情况是因为肾阳不足，导致脾胃运化失常，而五更恰是阴气最盛的时候，此时阳气不足，就会形成五更泻。因此在立春时要注意预防五更泻，若已出现以上情况，多喝生姜红糖饮能有助于温暖肾阳。

生姜红糖饮需要的食材有生姜、红糖、米醋。将生姜洗净并切成薄片，用米醋浸泡24小时即可，每次要喝时便用三片生姜加适量红糖，用沸水冲泡或煮开，经常饮用能有止泻效果，但严重时还是要先选择就医。

本期聚焦

麻辣火锅这样吃 美味又健康

麻辣火锅，以其独特的味道征服了无数食客的味蕾。然而，你是否知道，这热辣辣的美食背后还隐藏着助消化的秘密。“本期聚焦”教你如何健康科学吃麻辣火锅。

如何健康享用麻辣火锅

你知道吗，麻辣火锅可助消化。国家二级营养师Lindy表示，麻辣火锅中的主要调料辣椒中含有一种名为辣椒素的成分，它能够刺激口腔和胃肠道的神经末梢，促进胃肠道蠕动，加速食物消化。在火锅中，其膳食纤维有助于消化。火锅中的蔬菜、豆制品等食材富含膳食纤维，有助于增加胃肠蠕动，促进食物消化。很多朋友无辣不欢、无肉不欢。适量摄入带有脂肪的肉类，不仅可以帮助润滑消化道，减轻消化负担，还可以满足食客们的味蕾，而火锅中的牛油、植物油等可以为消化道提供适量的脂肪。

为了让大家健康享用麻辣火锅，Lindy提出建议，吃麻辣火锅时，要注重食材搭配、控制辣度、控制食量、适量饮水、注意温度。比如，多吃蔬菜、豆制品等富含膳食纤维的食材，同时搭配适量的肉类和主食，保证营养均衡。适量食用辣椒可以刺激消化，但过辣则可能刺激胃肠黏膜，引发不适。因此，要根据个人口味控制辣度。暴饮暴食会影响消化功能，建议适量食用火锅，避免过量摄入热量。吃火锅时要注意适量饮水，保持口腔和消化道湿润，有助于消化。避免过热的食物和饮料，以免烫伤口腔和消化道黏膜。

总结一下涮锅顺序：先吃蔬菜、菌类、豆制品，然后选择肉类（推荐鱼肉、虾肉）和淀粉类（主食）。如果不想吃主食，可以选择薯类代替，如红薯、芋头、山药，既美味又营养。

这样吃麻辣火锅更好

对于消化系统较弱的人来说，是否也适合吃麻辣火锅呢？

对此，Lindy表示，该人群可以先从清汤火锅开始尝试，逐渐适应辣度。有胃炎、肠炎等消化道疾病的人应避免食用过于麻辣的火锅。吃火锅时应避免边喝啤酒边吃辣，以免刺激消化道黏膜，引发不适。吃完火锅后可适当进行散步等轻度运动，促进食物消化。若出现消化不良、胃痛等症状，应及时就医。

健康问答

心脏骤停如何急救？

读者问：遇到呼吸、心脏骤停的伤员可以采取什么方法急救？

晋江市中医院急诊科主任张转喜答：遇到呼吸、心脏骤停的伤病员，可通过人工呼吸和胸外心脏按压急救。心脏骤停在临床上属于危急重症，需要紧急处理，处理方式主要有紧急心外按压、电复律和给予对症治疗等。首先，进行紧急心外按压。先触摸脉搏，如果是无脉性心脏骤停，此时需要及时给予心外按压，即给予心脏复苏的治疗。单人心外按压时手掌一般在成人两乳头连线的中点，向下使劲按压，按压时需使胸廓下降至少5cm，一般按压的频率为100次/分左右。其次，是进行电复律。如果医院内发生心脏骤停，心电监护时发现患者为心室扑动或心室颤动，此时需要及时给予电击复律或电击除颤，使其紊乱的心率立即恢复为正常的窦性心律。最后，要给予对症治疗。如果该患者在院外发生心脏骤停，一般合并有心跳和呼吸的骤停，先进行心外按压，适当打开气道，必要时可以建立人工呼吸，建立呼吸和复苏血液循环。如果是在医院内发生心脏骤停，可以积极使用血管活性药或电复律，甚至早期开展气管插管的抢救等，从多方面进行综合处理。

创伤性大出血如何处理？

读者问：发生创伤性出血，尤其是大出血时怎样处理？

晋江市中医院急诊科主任张转喜答：创伤是最常见的急症，因交通事故、高空坠落伤、运动过度造成的互相冲撞，遭遇暴力和日常生活中的不慎碰撞和跌倒等都可以引起各类创伤。大出血会危及生命，应迅速建立多个输液、输血通道，输血、输液的同时进行止血。

大出血时需迅速寻找出血点进行止血，需采取压迫止血、手术缝合止血、填塞止血等方法；根据出血部位不同，选择不同的止血方法；如产后大出血，主要是子宫收缩乏力导致，此时可给予缩宫素促进子宫收缩，缓解出血的情况，必要时还可以进行阴道填塞止血。

本版由本报记者吴清华、唐淑红，通讯员黄莹莹，实习生施琪铧采写

亲子驿站

春节临近

医生提醒：这些事项要注意

盼望着，盼望着，春节就要来了。过节是一件非常开心的事情，但是家长在带孩子快乐玩耍的同时，记得教给孩子一些安全知识。

无论在家、在外都不要放松警惕，确保孩子健康、安全地度过春节。为此，本报记者采访了晋江市医院（上海六院福建医院）儿科副主任、主治医师陈宗炎，为大家奉上一份春节儿童安全防护指南，让你快乐过年。

注意防范冬春季传染性疾病

过去两三个月，肺炎支原体感染、流行性感冒等传染病高发，不排除此类呼吸道疾病继续高发可能，同时水痘、流行性腮腺炎等也是冬春季高发传染病，所以，家长要帮助孩子养成良好的生活习惯，提升免疫力，减少患病风险。

陈宗炎表示，春节期间，家长要叮嘱孩子勤洗手、遵守咳嗽礼仪、不随地吐痰、尽量戴口罩等，做自己健康的第一责任人。同时，家里要每天开窗通风，做好居家环境清洁卫生。未成年人抵抗力低下，是冬春季传染性疾病的易感人群，应尽量减少外出，尽量不参加多人聚会，避免前往人员密集场所，远离冬春季传染性疾病流行或高发区域。此外，小朋友要养成规律作息、合理膳食等好习惯，保证充足睡眠，注意劳逸结合、适度锻炼，保持情绪稳定和身心愉悦。

合理饮食 防范胃肠道疾病

春节期间，家家户户大团圆、吃大餐，不少孩子更是吃成了小胖墩，还有一些孩子因为吃住进了医院。那么，春节期间，家长应如何安排孩子的饮食呢？

陈宗炎表示，具体注意以下几个方面。首先，食品安全要注意。尽可能采购新鲜食材，食物要蒸熟煮透，少吃凉菜及腌菜，剩菜要充分加热后再食用；外出就餐，要找正规、可靠的饭店，同时注意检查餐具的清洗消毒情况。糕点、凉拌菜、熟食卤味等冷食类食品要少量多次制作，避免长时间存放。

其次，平衡饮食很重要。要让小朋友适量摄入青菜、水果、鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。规律饮食，不偏食节食，不暴饮暴食，保持三餐营养均衡，保持适宜体重增长。建议餐餐吃蔬菜，天天有水果。倡导积极运动，保持吃动平衡、充足睡眠。

再次，饮料不能当水喝。尽量避免喝碳酸饮料、甜饮料及果汁饮料。很多家长只知道碳酸饮料不好，不让孩子多喝，觉得各种果汁饮料是富含营养的，多喝点没关系。其实，果汁也是不能多喝的。甜饮料中含有大量的精制糖，过多摄入精制糖，会明显增加肥胖、龋齿的风险，对孩子的影响尤其明显。

特别提醒，小朋友在进食时不嬉笑打闹。小朋友嬉笑打闹的时候，如果嘴里有食物，很容易发生呛咳，甚至窒息。尤其是吃果冻、瓜子这类食物，发生窒息的概率非常高。一定要让孩子安安静静地坐下来吃，绝对不能一边吃一边打闹。

辞旧迎新 防范烟花爆竹意外伤害

燃放烟花爆竹是传统的过年习俗，但是每年都有孩子因为燃放烟花爆竹而受伤。特别是今年，部分地区放开燃放烟花爆竹限制，家长更需注意防范。如需燃放烟花爆竹，要选择正规的售卖点购买，并在允许燃放的地方选择空旷地才能燃放。儿童燃放时要有大人陪同，注意远离烟花爆竹燃放区域，避免近距离观看，防止意外发生。

此外，春节气候干燥，要注意用火用电用气安全，家长要引导孩子正确使用各种电器和燃气设备；使用燃气的，注意室内通风，避免煤气（一氧化碳）中毒。

萌娃争当“小交警”

本报讯 为了增强小朋友的交通安全意识，让他们从小养成遵守交通规则的好习惯，近日，晋江经济报亲子驿站组织安海实验幼儿园的亲子家庭走进安海交警中队学习交通安全知识，争当“小小交通宣传员”。

活动现场，小朋友在安海交警的带领下，兴致勃勃地参观了交警的办公场所，了解了交警日常工作。在交警的耐心讲解下，小朋友对交警工作有了充分认识，同时，也对交通安全知识有了更深入的了解，如如何正确过马路、如何安全佩戴头盔等。

为了让小朋友更直观地感受酒精对人体的影响，交警准备了酒精测试仪和蛋黄派。小朋友轮流进行吹气实验，结果显示，吃了蛋黄派的小朋友吹出的气体中含有酒精，而未吃蛋黄派的则未检测到酒精。通过这种直观的方式，交警向小朋友解释了酒精测试的原理，让他们认识到酒后驾车的危害。

活动中，交警还向小朋友展示了警用装备，如警车、警用摩托车等，并让他们亲身体验了交警的日常工作。紧接着进入玩飞行棋游戏环节。现场，小朋友热情高涨，纷纷排队等待体验这款特别的飞行棋。这款交警版飞行棋以交通安全知识为主题，将交通规则和棋类游戏巧妙地结合在一起。在游戏中，小朋友通过掷骰子来决定飞行棋的移动距离和方向，并在各个棋格中学习诸如遵守交通信号灯、佩戴安全带、礼让行人等交通安全常识。

在体验过程中，交警还为小朋友讲解了飞行棋中的交通安全知识点，并通过实例引导他们认识遵守交通规则的重要性。小朋友听得津津有味，积极参与互动，纷纷表示要在日常生活中做到遵守交通规则，成为一名合格的“小公民”。小朋友纷纷表示，通过此次参观学习，他们对交通安全有了更深刻的理解，回去后要告诉爸爸妈妈和小伙伴们，一起遵守交通规则，安全出行。

活动结束后，不少家长纷纷表示，此次活动以寓教于乐的方式，让小朋友深入了解交通安全知识，增强他们的交通安全意识，非常不错。