

养生妙招

夏季最怕心火旺,4 个穴位轻松泻火

心为阳中之阳,属火,五脏与自然界四时阴阳相通应,心与夏气相通应,火热易扰心神,心火亢盛之人往往在炎热夏季症状加重。生活中,胸中烦热、失眠、口舌生疮、吐血、小便赤涩等症状都可能与心火旺盛有关。日常生活中若能常按揉少冲、少府、大陵、内关等穴,可有效泻热降火、清心除烦,缓解心火亢盛带来的症状。

少冲穴
少冲穴在手小指末节桡侧,距指甲角 0.1 寸。少冲穴为心经井穴,“井主心下满”,点按少冲穴可有效治疗心火炎上所致的胸中烦闷、口渴、热病等病症。

少府穴
少府穴在手掌面,第 4、5 掌骨之间,握拳时,当小指尖处。本穴是心气汇聚之处,具有清心泻热、行气



活血的功效。少府穴为心经荣穴,“荣主身热”,是治疗心经热病的常

用穴位。按揉本穴可收摄心神、发散心火,有效缓解心火亢盛带来的胸闷烦满、小便赤痛等病症。

大陵穴
大陵穴在腕掌侧横纹的中点处,当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。陵穴为心包经输穴和原穴,具有宁心安神、宽胸和胃的功效。按揉大陵,可清泻心火,有效调理口舌生疮、溃烂疼痛等心火上炎

诸症。
内关穴
内关穴在前臂掌侧,当曲泽与大陵的连线上,腕横纹上 2 寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。内关为八脉交会穴,通阴维脉,具有宁心安神、疏肝和胃、行气止痛的功效。日常按揉对心火亢盛引起的失眠、胸闷等心胸病症均能很好调理。
(养生中国)

健康提示

减肥期控制不了食欲? 试试这种吃饭方法

如果尝试了各种减肥方法,终究还是被无法抑制的食欲打败,那么推荐你试试这种方法——正念饮食。

有时想吃东西并不是因为饿

你是否有过这样的经历:明明不饿,却还是忍不住吃零食?感到累、压力大、心情烦闷或特别开心的时候,想要好好犒劳自己,约上朋友或家人大吃一顿?喜欢边吃饭边和朋友聊天,或者边吃边刷手机看视频?因为时间紧张,随便吃两口就匆匆结束一餐?
在快节奏的时代,“吃”成了一种无需动脑的潜意识行为。我们在进食的过程中,身体的感官全都游离了食物本身。我们从未思考过“我究竟在吃什么”?更别说是细细品尝食物的味道了。这些都是情绪性饮食的表现。

情绪性饮食是指在我们感到某些情绪时进食,包括:愤怒、压力、沮丧、幸福、孤独、匆忙、疲倦或无聊。通常这些情绪会导致我们选择不健康的食品。

要学会确定自己的饥饿感

- 1、肚子饿:自上次进餐以来已经有 5—6 个小时了。那是真的饿了!
- 2、口饥:口饥就是嘴巴想吃,当您渴望食物时,就会发生这种情况:在家翻箱倒柜地寻找某种味道或质地的东西。比如脆脆的薯条、松软的蛋糕,咸辣的熟食……
- 另外,饥和渴是分不开的,当口渴时也会下意识地吃含水量比较多的食物,比如水果、甜食、饮料等,这样也无形地增加了进食量。
- 3、心理饥饿:也称为情绪饥饿。当您感到某些情绪时,就会发

生这种情况,例如:辛苦了一天之后,就想吃一块巧克力蛋糕来犒劳一下自己。

研究表明人们喜欢通过食物来获得满足感,常常会因为情绪性大量进食,明明不饿却还是忍不住吃零食,而这种不良情绪会使身体的新陈代谢降低(吃得更多,消耗更少),于是你就胖了。

到底什么是正念饮食?

正念饮食是一种以觉察、接纳和欣赏食物为核心的进食方式,它强调通过全身心地投入于当下的饮食体验,从而达到改善饮食习惯。即让我们专注于所吃的食物,以感恩的心态对待每一口食物,用心体会食物的口感和味道,有意识地感受饮食状态。通过训练个人的意识和感觉,从而使个体减少非身体因素的进食。

正念饮食可以用于许多疾病的治疗,包括饮食失调、抑郁、焦虑和各种与食物有关的行为。

正念饮食的另一个方面是一种自我接受。很多时候不只是饮食的改变,更多的是意识和心境的改变。正念饮食不仅关注我们吃什么,还关注我们如何吃和为什么吃。借助正念的力量,我们可以以更深入的方式体验食物,充分感受它们的味道和营养价值。
这种方式不仅有助于改善我们的饮食习惯,还可以提高我们对身体和心理健康的关注。

我们该如何正念饮食?

- “正念饮食”进食训练的几个重点:
- 1、安静进食。
 - 2、与自我进行对话,问问自己为什么想吃东西,是因为真的

- 饿了吗?
- 3、减慢吃饭速度,充分咀嚼。
 - 4、专注于食物,不要让电子产品分散注意力。
 - 5、认真感受食物(五感),可以吃自己目前特别想吃的食物(那些让你有罪恶感的奶油蛋糕都可以的)。
 - 6、一旦有饱腹感就停止进食(20 分钟大脑才收到饱腹感信号)。你会发现你爱吃的奶油蛋糕以前一个可以几口就吃完,但好像只吃了一半就可以了。
- 通过正念饮食,我们可以更好地控制食量,避免过度进食,同时,提高饱腹感,减少对不健康食物的渴望,实现健康减肥。当我们全神贯注地享受每一口食物时,心灵也会得到滋养,情绪变得更加平和,压力和焦虑也随之减轻。
(健康时报)

生活科普

夏日如何做好病媒防控?

近日常气温升高,“四害”活动频繁,开展病媒生物预防控制是降低媒介传染病流行风险、保护公共卫生安全和营造健康宜居生活环境的基础工作。单位和个人,应该如何主动参与病媒防控?市爱卫办针对当前病媒防控带来了一些热点问题,快快转发收藏。
病媒生物指能将病原体从人或其他动物传播给人的生物,如蚊子、苍蝇、蟑螂、老鼠等,也就是俗称的“四害”。
开展病媒生物预防控制是降低媒介传染病流行风险、保护公共卫生安全和营造健康宜居生活环境的基础工作,需要社会共同参与和公众防控意识提升。
问:单位是做好病媒生物预防控制工作的责任主体吗?
答:是的。《上海市爱国卫生与健康促进条例》第十九条第一款规定:机关、团体、企业事业单位及其他组织应当建立日常病媒生物防制制度,采取有效措施,控制病媒生物密度,清除病媒生物孳生环境。因此,单位的管理者或者经营者,应当采取措施履行病媒生物预防控制的管理责任。
问:单位需要具体做些什么呢?
答:有五项重点工作。

一是建立病媒生物防制工作制度。落实专兼职人员负责单位病媒生物防制管理工作,按照要求落实日常防制措施。如单位自行开展防制,防制人员应接受过技术部门的培训,掌握基本防制常识;如委托病媒生物专业服务机构开展防制工作,专业机构应在本市进行备案,并具备和服务要求相适应的企业资质。
二是落实单位卫生管理责任。建立健全本单位卫生管理制度,落实环境卫生管理责任,完善卫生设施,组织本单位职工开展经常性环境卫生清洁,清除各类卫生死角,清理杂物堆放,保持单位环境卫生整洁有序。
三是做好孳生与栖息环境的控制。通过发动单位员工与组织专业人员相结合的方式,定期对单位管辖区域重点孳生环境如:各类积水、地下空间、公共绿地、垃圾集中堆放点和卫生死角等进行排摸,及时清除或投放药物做好病媒生物孳生与栖息环境的控制。
四是设置并维护病媒生物防制设施。针对病媒生物侵害风险较大的重点环境,如食品加工场所、餐饮场所、人群集中活动场所、库房、强弱电间等区域,相关场所应

组织专业人员科学设置毒饵饵站、捕蝇笼等防制设施,做好相关设施的日常巡查、处置和维护。
五是配合社区做好媒介传染病的应急处置。一旦单位涉及街道、镇媒介传染病的应急处置区域,应主动配合社区开展病媒生物应急控制,有效降低媒介传染病在社区传播流行的风险,保障职工和社区居民身体健康。
问:个人有义务做好居家病媒生物预防控制工作吗?
答:是的。《上海市爱国卫生与健康促进条例》第十九条第四款规定:个人应当做好居住宅院病媒生物预防控制工作,保持室内外环境整洁,及时清除病媒生物孳生环境。
问:个人需要重点做好哪些工作呢?
答:为降低病媒生物对居家环境侵扰的风险,建议市民重点要做到三点。一是保持室内外环境整洁,不乱堆杂物,不为病媒生物提供栖息、躲藏场所。二是清除病媒生物孳生地,减少食物外露,室内外的积水要清除,湿垃圾要封盖并及时清运。三是做好病媒生物入室防护,如安装纱门纱窗、堵塞缝隙和墙洞、快递纸盒多检查等,确保降低外环境病媒生物入侵室内风险。

问:一到夏天,蚊虫就是重点控制的病媒生物,有什么针对性提示吗?
答:做好个人防护,减少积水等孳生环境,降低蚊虫密度,需要人人参与。针对蚊虫控制,这些提示请记牢。
一是蚊虫危害:蚊虫除了叮咬人群、扰人不安,还能传播多种疾病,如登革热、疟疾和乙脑等。
二是蚊虫习性:蚊虫的一生离不开水,在稻田、水沟、轮胎、缸、罐等各类积水中都可以繁殖;雌蚊吸血繁殖后代,雄蚊则以花蜜、植物液汁为食。
三是防蚊提示:翻盆倒罐,清除积水,定期对居家周围及办公场所周边环境各类积水进行巡查,每周检查并及时清除各类积水,室内包括花盆托盘、洗衣房、卫生间、厨房等;室外包括盆、罐、瓶等。公共环境,加强管理,景观水池、水培植物每周换水,垃圾桶、蓄水容器等要尽量加盖。及时疏通各类沟渠,确保水流畅通,不产生积水环境。做好防护,减少叮咬,加装纱门纱窗,防止蚊虫进入室内;蚊密度高峰时间段外出,应尽量减少皮肤暴露,或涂抹驱避剂;室内可使用电热蚊香液、蚊香片等进行驱蚊。
四是参与监督:针对社区公共

环境,各街道、镇将会组织专业防制人员不定期开展消杀控制,若有蚊虫密度较高区域线索,可通过 12320 卫生服务热线反馈。
问:无单位负责的社区公共环境病媒生物防制工作如何落实?
答:针对无单位负责的社区公共环境,《上海市爱国卫生与健康促进条例》提出由地方政府负责落实相关措施。
除各类单位外,人群活动密集的住宅小区和公共区域也是易招致病媒生物侵害的主要场所,《上海市爱国卫生与健康促进条例》第十九条第三款规定:乡镇人民政府、街道办事处负责落实辖区内住宅小区和公共区域的病媒生物预防控制措施,组织开展日常和集中相结合的病媒生物预防控制活动。居(村)民委员会、物业服务企业等应当协助配合做好相关工作。
市爱卫会办公室下发的《关于进一步做好本市街道、镇(园区)病媒生物预防控制工作的通知》(沪爱卫办〔2018〕7 号)明确街道、镇应该坚持群众参与和专业防制相结合、日常开展和集中控制相结合的方式开展相关工作,同时对相关工作提出了具体的要求。
(上海发布)