

居家防疫如何科学作息

六妙招提高免疫力

新冠肺炎疫情期间,很多人都居家防疫。专家提醒,在家也应合理作息,调节情绪、饮食、睡眠,适当运动。拥有健康的生活方式才能更好地应对疫情,达到“未病先防”的目的。



一、适当的睡眠

专家表示,好的睡眠能帮助我们身体得到修复,增强免疫功能。入睡前可以做一些放松的准备。可以使用呼吸放松法,用缓慢吸气和呼气的方式让身体放松下来,这样可来回做20下,配合肢体肌肉的放松。睡前4个小时不要做剧烈的运动。不熬夜、不赖床。建议最晚23点前入睡,使次日阳气易于生发。改变手机控的不良生活方式。

二、饮食有节

建议根据不同的体质情况进行饮食调配。饮食上强调少油腻,可以多食用山药、薏米、冬瓜、芡实和白术等健脾祛湿之品。另外,肥胖者多为痰湿或阳虚体质,饮食上更要注意,如果肉食不减,脾胃受损,加重痰湿,就易受邪侵袭。

老人及慢性病患者是疫病的易感人群和感染后容易转为危重症的人群。增加营养、食养食补,增强免疫力是保证此类人群减少感染风险、促进康复的基础。首先应平衡膳食,补充维生素,每天食用蔬果;同时应保证充足的蛋白质摄入,可选用牛奶,增加燕麦、小米、薯类、菌菇等食物;还应少量、多次喝水,适当煲汤。

三、适当运动

在家要保持适度运动,不可

久坐或久卧,推荐练习八段锦和太极拳。应多活动筋骨,拍打膀胱经等,助阳气升腾扶正气以驱邪。

四、保持乐观的心态

在家中抗疫期间,大家每天都关注疫情变化,再加上在家宅的时间过长,难免会有担心烦闷,应积极面对,调整心态。休闲娱乐之余,应合理安排生活计划,可以安排家人一起做家务,一起学煮,增强自身抗病能力。

五、音乐养生

音乐是生命的火花,能够净化心灵、激发才智、休闲身心。趁闲时坐在安静的家中,泡上一杯茶,排除心理上的紧张、烦乱情绪,播放音乐,让美妙动听的音乐流淌全身,使自己的精神状态、脏腑机能、阴阳气血等内环境得到改善,从而调养身心,保持健康。

六、书画养生

写字作画,通过凝神静气,心神专注,能陶冶人的性情,活跃心智,愉悦心情。

尤其书法要求凝神静虑、意沉丹田、气运形体,灵活地运用手、腕、臂以至全身,使气血得到疏通,体内各种机能得到柔和的调整,促进血液循环和新陈代谢。

这些食物补气提神

红枣补气最提神

红枣是大家最熟悉的家中常见食材。红枣含有大量的维生素C、核黄素、硫胺素、胡萝卜素和尼克酸等营养成分,具有较强的补养作用,能提高人体免疫功能,增强抗病能力。在日常生活中,红枣除了直接食用,还可做成红枣蜂蜜茶、银耳红枣粥等美食。

枸杞延年又养颜

枸杞含有大量生物活性成分,这些成分能激发具有免疫功能细胞的活力,对白细胞、脾细胞、噬菌细胞和淋巴细胞具有活化作用,其中以T细胞和B细胞最为显著。枸杞不仅可以加工成各种食品、饮料、保健酒、保健品等,在日常煲汤或者煮粥的时候也经常加入。

补中益气数山药

山药味甘性平能健脾补肺、益

精固肾,口感细腻滑爽。山药肉质细嫩,含有极丰富的营养保健物质,是优秀的保健食物。山药具有诱导产生干扰素,增强人体免疫功能的作用。其所含胆碱和卵磷脂有助于提高人的记忆力,常食之可健身强体、延缓衰老,是人们所喜爱的保健佳品。山药可制成拔丝山药、枣泥山药等。

铁皮石斛疗效多

铁皮石斛是传统名贵珍稀药材,居中华九大仙草之首,除传统的鲜榨、煮水等加工方式,也可泡茶、煮粥、炖鸡等。铁皮石斛也是新增加的药食同源食品之一。

中医学自古以来就有“药食同源”理论。这一理论认为:自然界的一些东西既当食物食之,也可发挥药物治疗作用。除了上述提及的几种食材,生活中常见的药食同源食物还有赤小豆、山楂、乌梅、杏仁、蜂蜜、姜等。

据《人民日报》

怎么吃 让孩子不变胖



疫情期间待在家里,许多家长都会让孩子多吃提高抵抗力。许多孩子吃成了小胖墩。那么,平时该给孩子吃些啥营养又不长胖呢?

各种甜点、蜜饯、饮料、油炸类零食都是能量密度很高的食品,妈妈们平时就尽量不要给孩子吃这些高能量零食,平时多选择体积大但是能量又偏低的食物,比如适当多吃新鲜蔬菜、五谷杂粮和低能量的水果。

早餐可以选择五谷杂粮粥,加鸡蛋和适量的水果,避免蛋糕、手抓饼、油条等高热量、油炸食品。

很多孩子爱吃肉,妈妈们在肉类的选择上可以选择能量相对偏低的鱼、虾、鸡胸脯肉,少做猪肉为食材的菜。给孩子买牛奶,建议买脱脂或低脂的鲜牛奶,而不要选择全脂牛奶或奶粉,特别是不要给孩子经常饮用乳类饮品、果汁饮料、碳酸饮料等。

怎么动 让孩子更健康

暑期赶上疫情,许多孩子只能“窝”在家里。运动少,又吃得好,因此,让孩子运动起来很重要。

活动达到中高强度水平

如果条件有限,不能到室外、公园、操场等空旷的地方去健身,除了让孩子帮助家长做些力所能及的家务外,要创造性地在家多活动,比如原地走路、原地跑步、原地跳绳,做健身操、俯卧撑、仰卧起坐等;在活动强度上,要达到能够使心跳呼吸加快、能够出汗等中高强度水平;在活动时间上,每天累计一定要超过1个小时。

在保证充足睡眠前提下,要控制静态行为

不要整天坐着、躺着、靠着,可以按照上学安排作息时间,每坐1个小时要站起来活动一会儿。

适当增加活动量和减少食量

对于超重肥胖的儿童,可以适当增加活动量和减少食量,如适当减少主食、或控制油炸和甜食等能量密度高的食物,适当增加高强度活动时间,但目前不要让孩子刻意减重。

要经常给孩子测量身高、体重,以及腰围,掌握判断标准,做到健康体重、心中有数。

据《人民日报》



外出回家要消毒吗

专家谈居家消毒那些事

听说这个病毒很厉害,家家户户都得消毒吗?

不用。如果家里没有陌生人进屋,没有疫区回来的亲戚、朋友串门,没有病人,也没有人不舒服,就不用消毒。常通风、勤洗手,做好清洁就可以了,日常居家不推荐消毒。

外出回家需要消毒吗?

不用。如果在外面摸了脏东西,别用手揉眼睛、抠鼻子,也别把手放嘴里,回家之后先洗手就行了,出门穿的衣服、鞋子可以放在门口,不用特殊消毒。

熏醋、喝白酒管用吗?

不管用,这些方法都没有用。

能用消毒水擦桌子、擦家具、拖地、洗碗、洗车、洗衣服吗?

可以,但没必要。除非有疫区回来的亲戚、朋友串门,或者家里人出现可疑症状了。想消毒餐具,可以蒸一下,开锅之后蒸10分钟就行。

手机用消毒吗?

现在的触屏式手机,只需要关机之后用消毒湿巾擦一遍就行。

家里养着狗、猫用消毒吗?

特殊时期,别让宠物出门。此外,目前也没有证据表明宠物猫、狗会感染新型冠状病毒,撸猫、撸狗之后,把手洗干净就可以。

消毒水能涮拖把、洗抹布吗?

消毒剂不建议这么使用。如果你想消毒桌面、地板,把消毒剂直接喷在上面就可以达到效果了。如果是为了消毒拖把,可以用配好的消毒水洗刷,但是涮完之后消毒水就要倒掉。

张流波