



春季3个月依次被分为早春、仲春、晚春。四季养生保健，不仅要注意“天时”，在春季的3个阶段也各不相同。

早春特点：阴寒渐退，阳气开始生发，乍暖还寒。

饮食：早春时节，适当吃些葱、姜、蒜、韭菜、芥末，不仅能祛散阴寒，助春阳生发，而其中所含的有效成分具有杀菌防病的功效。此时宜少吃性寒食品。

仲春特点：肝气随万物生发而偏于亢盛。肝亢可伤脾，影响脾胃运化。

饮食：少酸多甘，适当进食大枣、蜂蜜类滋补脾胃的食物，少吃过酸或油腻等不易消化的食物。山药、春笋、豌豆苗、菜花等，在春天食用也十分有益。

晚春特点：气温日渐升高。

饮食：以清淡为主，可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤以及绿茶

等，防止体内积热。不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热的食品。

延伸阅读

食物的四性、五味

寒、凉、温、热是食物的四性，温热性食物具温补、散寒、壮阳的作用，而寒凉性食品则具有清热泻火、滋阴生津的功效。中医认

健身 更要学会防损伤

忙碌的工作让人们疏于健身，各种慢性病发病率持续上升。平时动得少，真要投入运动，还是要注意如何防止健身过程中的损伤以及发生损伤后怎样正确处理。

预防运动损伤的原则是：因人而异选择适当的健身方法，科学地增加运动量。

运动损伤是由于准备活动不足造成的，因此准备活动一定要充分。

健身不求“一气呵成”，为了有助于消除肌肉疲劳，防止局部负担过重而出现的运动伤，运动一段时间之后要适当安排休息与放松。

在运动中，肌肉、韧带等软组织的运动伤最为多见。因此，加强易伤部位的肌肉练习，对于防止损伤的发生具有十分重要的意义。

肌肉拉伤 一旦出现疼痛感应立即停止运动，并在痛处敷上冰块或冷毛巾，保持30分钟，以使小血管收缩，减少局部充血、水肿。切忌搓揉及热敷。

踝关节扭伤 容易发生在足球、篮球等对抗性运动过程中。将踝关节扭伤部位垫高，先冷敷2~3天后再热敷，适当地休息是需要的，但并不是治疗的全部，未经正规治疗的患者，踝关节再次损伤的可能性是经正规治疗患者的3~4倍。

脱臼 以肩关节脱位最为常见。一旦发生脱臼，应保持安静、不要活动，更不可揉搓脱臼部位，妥善固定后送医院治疗。

骨折 常见骨折分为两种：一是皮肤不破，没有伤口，断骨不与外界相通，称为闭合性骨折；二是骨头的尖端穿过皮肤，有伤口与外界相通，称为开放性骨折。对开放性骨折，不可用手回纳，以免引起骨髓炎，应用消毒纱布对伤口初步包扎、止血后，找木板、塑料板等将肢体骨折部位的上下两个关节固定起来。怀疑脊柱有骨折者，需平卧在门板或担架上，躯干四周用衣



服、被单等垫好，不能抬伤者头部，否则会引起伤者脊髓损伤或发生截瘫。怀疑颈椎骨折时，需在头颈两侧置一枕头或扶持患者头颈部，再用平木板固定送医院处理。

(新民)

膜、被单等垫好，不能抬伤者头部，否则会引起伤者脊髓损伤或发生截瘫。怀疑颈椎骨折时，需在头颈两侧置一枕头或扶持患者头颈部，再用平木板固定送医院处理。

(新民)

烧烫伤后处理不当“帮倒忙”

最近，因吃火锅而大面积烧伤的患者不在少数，他们都是在自己租住的房间内点燃酒精吃火锅，不慎被酒精引发的熊熊火焰烧得面目全非、痛苦不堪。火焰烧伤不同于热水烫伤，病人皮肤大多呈现三度烧伤（烧伤程度最严重的一种），而且因为面积较大，只能反复多次手术植皮才能够修复烧焦的创面。

生活中如果突发这种事故，当事者必须头脑冷静，如果家中有淋浴龙头可迅速浇灭，或者在火焰初起之时，迅速用湿棉衣或棉被包裹火焰，使火焰苗头变小再迅速扑灭。如若惊慌失措，手忙脚乱，火焰反倒四处蔓延，小火成大火，生命、财产损失会更加巨大。

烧伤、烫伤后未送往医院之前，人们的处理方法可谓五花八门，而应急处理不当会给救治“帮倒忙”。譬如，很多人在伤口上涂抹牙膏、酱油、酒精、红汞、龙胆紫等，殊不知这些对伤口反而有害。在烧烫伤创面涂有颜色的药物会影响医生对烧伤深度的判断，烧伤深度的判断是医生制订治疗计划的一个很重要的依据。再者，民间有许多烧烫伤后创面处理的“土方法”，如创面外涂酱油、草木灰，甚至是某些中药制剂。从现代医学的角度来看，这些民间的处理方法往往会造成创面感染，加重创面损伤，因而是不可取的。

还有人认为，烧伤后不能用冷水冲，否则会起水泡。其实，

烧伤后起不起水泡，只与烧伤的原因和深度有关，而与否接触冷水无关。正确的处理方法是：小面积烫伤或烧伤创面用自来水冲洗或浸泡冲洗20~30分钟左右。能减少烫伤或烧伤部位残余的热量继续损伤皮肤组织，可以缓解疼痛，减少组织水肿和水泡形成。另外，有些烧伤是由于化学物质引起的，及时有效地冲洗可以冲掉有毒的化学物质，使化学物质不至于被吸收中毒或侵入到深部组织继续损害。水的温度以病人能够耐受为宜，一般是15℃~20℃。夏天如果温度较高可以加入冰块，然后对创面进行简单地包扎，保护好创面，送往医院烧伤科进一步治疗。

(新华)



别让坏习惯损伤你的耳朵

□晚报记者 郭坤

作为耳鼻喉科专家，宋纪军凭借自己的专业知识和日积月累的经验，提醒市民两种对耳朵损伤很大的坏习惯一定要纠正。

第一种就是掏耳朵，也就是掏耳屎。不少人认为这是一种清洁卫生的方式，很多人都养成了掏耳朵的习惯，但这却是一个极大的误区。宋纪军说：“盯聆是耳朵的分泌物，其功能主要是防止异物侵犯鼓膜，这些异物包括灰尘、虫子等。盯聆会随着嘴的咀嚼、喉咙的吞咽等运动自然脱落，没有必要外力掏出。“特别是不能用金属制挖耳勺，很容易造成外耳损伤。如果感觉耳朵里面痒，可以用柔软的棉签蘸上75%的医用酒精擦拭。”

第二种坏习惯就是用一只耳朵长时接听手机。“手机辐射很大，长期辐射可能会诱发耳疾。需要长时间打电话时，可以每隔两分钟就换另外一只耳朵。接通瞬间不要立刻接听，延后两秒。”宋纪军告诉记者，打电话最好用固定电话，打手机最好用耳机接听。

青光眼 早防备



从2008年开始，每年的3月6日被定为“世界青光眼日”。据了解，目前全世界有6000万青光眼患者，因青光眼盲目的患者达到840万人，我国青光眼患者及盲目人数占大多数。

急性闭角型青光眼发作时，患者会眼球疼痛、眼睛发红充血、视力急剧下降，甚至带有发病一侧的偏头疼、恶心和呕吐等。青光眼的慢性症状表现在天黑之后的眼眶疼、鼻根不舒服甚至隐约的头疼，晚上会出现虹视现象。

青光眼致盲的一个主要原因是眼内压升高导致视神经萎缩造成的，因此，通过规律地滴眼药水来控制眼压对于治疗非常重要。

除了进行常规的视力检查，40岁以前每年应进行眼底、眼压的检查；40岁以后则要在常规眼科检查的基础上，增加前房深度、房角宽窄等青光眼专科检查。

(人民)