

小雪时节如何养生?

中医:滋养肺肾防耗伤

本报讯(记者刘雅玲)昨日是二十四节气之小雪,南方地区相对仍较暖和,特别是珠三角城市目前仍以深秋的干燥气候为主,昼夜温差大,一般在10℃以上。广东省中医院珠海医院治未病中心主任中医师成杰辉提醒,此时养生调理仍以“秋冬养阴”为主旋律,可适当进补,滋养肺肾,起居劳作切勿过度耗伤。

早卧晚起待日光

随着气温逐渐下降,人体气血由外向里收敛,机体新陈代谢变慢。起居养生亦当顺应四时变化而养“藏”,适当调整作息时间,早卧晚起以助阳气闭藏、精气充养。老年人精血易亏,小孩脏腑娇嫩,均经不起熬夜耗伤,建议早睡,于22:00前上床。年轻人虽气血充盛,但经常晚睡熬夜同样耗伤精血,为日后各种疾病种下病根,故也建议尽量于23:00前卧床休息。

成杰辉指出,“晚起”并不等于提倡“赖床”,需以日出时间作为尺度。对于有心脑血管疾病的人群,清晨起床应当及时穿上外套保暖防寒。因为早上气温偏低,骤然受到寒冷刺激,会引起机体外周血管收缩,血压升高,大大增加了心脑血管疾病的

发作风险。

温润膳食滋肺肾

小雪时节,整体气候以凉爽干燥为主,热粥、热汤等膳食佳肴由于水分充足,汤液中富含各种食材的营养物质,易于消化吸收,一般更符合“秋冬养阴”的养生要求。疲倦乏力、食欲不振、手足心热等气阴两虚之人,或是容易口干咽燥、口疮粉刺、大便干结等脾胃燥热之人,建议通过温和平补的食疗方式进行调养。

成杰辉表示,所谓“五谷为养”,可以小米、黑米、糯米、红豆、黑豆、眉豆、玉米、燕麦等五谷为基础,取青、红、黄、白、黑五色与五脏相应,再适当加入红枣、杞子、桂圆、莲子等食材灵活搭配制成原料丰富的五谷杂粮粥,是益中气、润肺燥、滋脾肾的温润食疗佳品,最适合秋冬之交胃肠功能偏弱、容易上火等人群。

适当吃“苦”把肾补

成杰辉表示,冬天阳气趋于内敛,体格强健或辛辣肉食较多之人,可能容易出现口舌生疮、口干口渴、咽喉肿痛、心胸烦热、小便黄赤、失眠多梦等内热上火的症状,此时可适当饮用绿茶,食用柚子、西柚、慈姑、苦瓜、苦

苣、莴笋等食物,有助于清热泻火、利尿润肠。

不过,手足不温、畏寒喜暖、大便稀溏、小便清长之人体质偏于虚寒,则不宜过多食用苦寒之品,否则容易加重阳气虚衰。红茶、杏仁、芥菜、艾叶、白豆蔻、陈皮、远志等苦温之品,既能温脾燥湿又能温肾坚阴,可于茶饮、食疗当中加以搭配。

品音赏乐畅情志

随着气候向冬季过渡,草木枯黄,景物萧瑟,一些人容易出现悲观消极、愁闷抑郁等情绪,尤以女性、性格内向或敏感型人群多见。在现代医学中,这种现象被称作“季节性情绪失调症”或“冬季抑郁症”,虽不等同于抑郁症,但需采取有效措施及时排遣消极情绪,以免进一步发展成严重的精神心理疾患。

成杰辉建议,此时适当增加户外运动,进行日光浴,参加社交或团体娱乐等活动可起到放松身体、舒畅情绪的效果。此外,还可通过欣赏柔美的音乐过滤情绪杂质,焕发心灵活力。如生活工作压力较大,睡眠欠佳,容易出现心慌、胸闷、烦躁等心火偏旺的症状时,应多听“徵”调式乐曲如《紫竹调》,对调理心气有较好的作用。

如何做一个受欢迎的人?

提升倾听能力、表达能力、合作能力



斗门区莲洲镇开展小学生同伴交往心理教育讲座。

本报记者 梁冠贤 摄

本报讯(记者陈怡蓁)为提升学生的人际交往能力,帮助其建立良好的同伴关系,11月21日下午,“做个受欢迎的人”莲洲镇小学生同伴交往心理教育讲座,在斗门区莲洲镇三角小学开展。活动邀请莲洲镇粤心安社会心理服务室驻点心理咨询师何佳娜主讲,帮助学生了解同伴关系的重要性,掌握同伴交往的技巧。

活动伊始,何老师给同学们讲了一个“心灵故事”,通过故事告诉同学们,只有用温暖、真诚、友好的语言去与人交流,才能交到朋友,并引出同伴交往的重要性和意义。接着,何老师通过击

鼓传花游戏,让学生互相赞美,练习同伴交往技巧。活动最后,何老师从交往心态、交往技能、应对冲突、增强保护四个方面为同学们总结了同伴交往要点,即建立自信心态和包容心态,提升倾听能力、表达能力、合作能力,学会冷静应对、积极解决冲突,增强防范欺凌、维护权益的自我保护意识。

在活动中,孩子们也慢慢地从拘谨变得轻松自然,从怯于沟通变得愿意分享自己的心声和感受。参加活动的林同学说:“我现在明白了同伴交往的重要性,也学会如何交朋友了,以后我会多赞美同学,与更多同学做朋友。”

什么是土星东方照?

11月23日17时47分迎来土星东方照,届时土星将位于天空正南方。土星东方照后的一段时间,土星观赏条件会逐渐变差,直至完全不可见。到下一次冲日前后,又迎来下一个土星观赏的最佳时机。什么是土星东方照?它和土星冲日时看到的土星有什么区别?天文科普专家为您揭秘。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,土星是太阳系八大行星中体积和质量均排行第二的行星,但它的平均密度却是八大行星中最小的。土星也是最早被发现具有光环的行星,美丽的土星环由无数冰晶和碎石构成,也是土星最为人所熟知的标志之一。

当土星和太阳的地心视黄经相差90度,且土星位于太阳东边时,就称作土星东方照。如果可以俯视太阳系的平面,此时你会看到太阳、地球、土星形成了一个直角,地球处于直角的顶点。

“土星东方照当天,日落后土星位于天空正南方。自这天起,土星开始西沉,每天往西偏离大约1度,约3个月后将与太阳的角距离变得很近,将与太阳同

时落下,难以观测到它。”王科超说。

细心的公众会发现,8月27日发生了土星冲日。人们普遍认为,冲日是观测外行星的好时机,那么土星东方照和土星冲日时,观测条件有何区别?

王科超解释说,冲日和东方照只能发生于太阳系中地球轨道外侧围绕太阳公转的天体。由于土星轨道离太阳很远,所以不论是土星冲日还是东方照,地球上观测到的土星都接近百分之百被太阳照亮。区别在于,冲日时土星与地球更接近,几乎整夜可见,而东方照时只有前半夜可观测到土星。自土星东方照起,观测土星的条件会逐渐变差,直至无法观测。

既然有土星东方照,自然也有土星西方照。王科超介绍,当土星和太阳的地心视黄经相差90度,且土星位于太阳西边时,即为土星西方照。在土星与地球的一个会合周期里,将迎来冲日、东方照、合日、西方照一轮“循环”,周而复始,平均一个会合周期约为378天。大致来说,冲日至东方照前后这段时间最适合公众观赏土星。

据新华社南京11月21日电

如何让社区养老惠及更多老人?

前山街道“以老扶老”服务模式效果好

本报讯(记者康振华)11月22日,记者从前山街道获悉,近年来,该街道积极探索“以老扶老”服务模式,鼓励社区里低龄、健康长者作为社区高龄、患病长者提供帮扶服务,取得显著成效。近日,由幸福里小区党支部、以老扶老团队主办的“邻里情,社会心”——致福“以老扶老”幸福里示范小区成立两周年主题活动在蓝海金融中心举行。

本次活动通过“舞蹈+故事”的形式阐述幸福里“以老扶老”帮扶模式的核心要义,并与南山社区的团队成员进行深入的分享交流。

以老扶老团队成员代表给大家分享了团队辅助黄大哥照料植物人爱妻的感人故事,在场的群众无不为之动容。在各方的努力下,通过不断壮大的志愿力量,幸福里小区互帮互助的邻里关系逐渐成为美谈,滋养着小区居民的心田。



长者生日会。本报记者 赵梓 摄

“今年年初,我腰痛的老毛病复发了,疼得实在厉害。以老扶老团队的志愿者上门探望我,并且帮助我到医院进行治疗,术后还来我家中照顾我,我真的太感谢他们了,所以我也想通过自己的实际行动让更多的人感受到温暖。”以老扶老团队成员戴姐自述心中情。

翠珠社区党委相关负责人表示,在党建引领下,以小

区党支部为载体,发动年轻的长者去帮扶年长的长者,不仅加强了社区居民之间的沟通交流,缓解了社区养老的难题,也让晚霞更艳、夕阳更红。

目前,以翠珠幸福里小区为代表的“以老扶老”服务模式,也正在前山街道福石、白石、凤祥、逸仙等多个社区重点推广,后续将惠及更多的居民群众。