

早起三不要 饭后三不急 睡前三不宜

哈尔滨防疫中医专家分享养生要诀

本报讯(刘蕾 记者 刘菊)为做好疫情防控工作,哈尔滨日报社联合哈尔滨市卫生健康委开设防疫微课堂科普栏目。11月27日,栏目邀请了哈尔滨防疫中医专家、通河县前进社区卫生服务中心吴金晖分享中医养生要诀。吴金晖表示,中医养生主张要“因天之时,把握节律。一天当中,早起、饭后、睡前是养生的三个关键节点。每个节点上,都有需要特别注意的养生要诀。

早起三不要

早起是人体机能从沉睡中恢复运转的时候,有三不要。

一是不要猛地起身。早上,身体经过一夜的休息,还处于混沌状态。睡眠时,人的心跳会放缓,血液流速也随之变得缓慢。此时猛地起身,血液骤然回流,容易引发脑出血、心脏病。古代医家有言:“平明睡觉,先醒心,后醒眼,两手搓热,熨眼数遍,眼睛左旋、右转各九遍,团住少顷,勿大睁开,除却风火。”早上起床之前,不妨平躺在床上,把双手对搓热,用手心捂住眼睛。如此重复几遍,然后再转动眼珠、睁眼、起身。这样做能够有效保护面部神经,避免受到冷风的刺激。

二是不要憋大小便。《黄帝内经》讲:“大肠者,传道之官,变化出焉。”早晨,大肠蠕动活跃,此时大肠刚刚结束了夜间水谷营养的吸收,正准备排出多余的残渣和废物。饮食规律、身体健康的人,一般会在早晨起床后立刻产生便意。二便规律,是人体气机运转正常的显著标志。晨起按时排便,更能为大肠和肝脏减负,也为

膀胱减压。因此一旦产生便意,千万不要憋,应当尽快排出。起床后可以喝杯水,有助于湿润肠道,帮助身体排毒。

三是不要轻视早餐。《黄帝内经》有言:“胃者,五脏六腑之海也。”早晨,是一天之中食物最容易消化吸收的时候。不吃早餐,胃就会空运转,对五脏六腑都是损伤。尤其经过晨起“排毒”之后,更该给身体补充点儿养分。因此,早餐的时间不能拖,分量不能少,用餐不能急。早起半小时,坐在桌边安安静静吃顿早饭。有了充足的营养,才能更好地支撑一天的工作、学习。

饭后三不急

饭后是营养物质吸收的关键阶段,有三不急。

一是不急着躺下。药王孙思邈说:“饱食即卧,乃生百病。”饱食即卧,是指刚吃饱饭,就迫不及待地躺下休息。食物在腹中未及消化,积而淤滞乃生疾病。故饭后宜适当散步活动,所谓“饭后百步走,活到九十九”。既能促进消化,更使体内津液流通,有益于身体健康。

二是不急着运动。刚吃饱饭,胃肠中尚且留有大量未消化的食物。此时大量运动,很容易造成胃下垂。因此《黄帝内经》里讲,饭后“四肢微动温衣”,意思是说,饭后不要急于运动,更不要剧烈运动。用完饭后半小时左右,可以出门散散步、遛遛弯。运动到身体微微发热的程度,也就足够了。

三是不急着吃水果。《黄帝内经》讲:“五谷为养,五畜为益,五果为助,五菜为充。”五谷杂粮、蔬菜肉类,能为人体提供

最基本的养分。餐后再吃些水果,更有助于补充维生素和膳食纤维。然而,饭后马上吃水果,会给本就饱胀的肠胃增添负担。可以等食物消化一段时间后,再适当进行补充。

睡前三不宜

睡前是身体与精神调息的关键时刻,有三不宜。

一是不宜吃宵夜。有些人喜欢晚上吃宵夜,尤其是烧烤等脂肪丰富的食物。这些会给本该休息的脾胃,带来巨大的负担。《黄帝内经》认为“脾主涎”,故有“脾在液为涎”之说。涎水,也就是口水,是由脾脏产生和控制的。脾气充足的情况下,能够固摄涎水,不会溢出口腔。而脾的负担过重,“固摄”功能失调,就会发生睡觉“流口水”的现象。

二是不宜劳累。夜晚本该是阳气收敛、阴气上行的时间。《黄帝内经》讲:“阳气者,烦劳则张。”睡前过度劳累,会造成阳气亢盛、虚耗。阳气一旦亢盛,就全都散掉了,既伤气又耗血。人体气虚血亏,进而会导致夜卧不安。因此睡前不宜太过劳累,给身体一段休养生息的时间,有助于进入睡眠状态。

三是不宜思虑。《黄帝内经》讲:“静则神藏,躁则消亡。”中医认为“得神者昌,失神者亡”,调神摄生,贵在静养。睡前过劳则身不安,睡前思虑则心不静。想要保障睡眠质量,不但要让身体得到休息,更要让精神回归平静。

防疫微课堂

旅客精准分流 每4小时消毒一次

南岗区抓好“五个环节”筑牢“三站”疫情防控坚固防线

本报讯(王兴国 记者 梁可心)为全力保障旅客出行安全,筑牢“外防输入”第一道防线,南岗区交通运输和站前管理局将“党员先锋岗”设在哈尔滨火车站、哈尔滨西站、哈西客运站前地区疫情防控一线,组建抗疫先锋队,在关键岗位科学调配人员维护现场秩序,加强站区内巡视巡查,不间断进行防疫提示提醒,同时加大防疫消杀力度,每4小时对车站各处所进行无死角消毒,全力营造安全出行环境,通过抓好“五个环节”,筑牢“三站”疫情防控坚固防线。



抗疫先锋队对车站全面消杀。

响,目前“三站”每日进出客流量均在9000人左右,按疫情防控要求,按照“免费、即采即走,不限制流动”原则,所有人哈人员,全部进行落地核酸检测,便于第一时间发现输入性感染者,降低隐匿病例流入风险。

突出“急”,全领域共享数据资源。南岗区成立应急处置工作专班,通过“快、实、严”的工作举措,随时应对铁路部门推送旅途中发现的阳性感染者及密接旅客。年初以来,共开展应急处置13次,其中处置阳性感染病例2起,密接11起,全部按照防疫要求落实有效管控,避免了社会面疫情传播。

抓牢“送”,全天24小时待命。区交通运输和站前管理局指定专门人员24小时

在现场负责协调,落实处置、转送等措施,转送车辆24小时司机不离车,随时处于待发状态。对来自国内高风险地区、疫情发生地出现一定范围社区传播或已经实施大范围社区管控措施的抵返哈人员,“手递手”闭环转运至宾馆或街道(社区)、乡镇(村),有效管控风险。近一个月来,共转运隔离宾馆227人次,转运中旅客住宿隔离宾馆1120人次,转运机场1630人次,转运铁路7219人次。

防疫·攻坚

“巧手煮面”增亲情 “妙手生画”赞“大白”

平房区友协街道开展多种线上活动,丰富未成年人居家生活

本报讯(代丽云 记者 梁可心)为进一步丰富辖区未成年人居家学习生活,提高居家学习生活品质,缓解未成年人居家学习生活压力,连日来,平房区友协街道积极组织辖区各社区开展丰富多彩的线上文化娱乐活动,创设轻松愉悦的居家学习氛围,促进未成年人健康成长。



孩子为亲人煮面。

刻性,养成爱动脑思考的好习惯。

友协街道东风社区新时代文明实践站还开展了“巧手煮面”主题活动。活动中,孩子们在家长的引导下,在煮面时都加入了不同的配菜,提高营养的同时让口感更加丰富。从准备食材到点火烧水,从下面、煮面到捞面,小小的双手搅动起一根根清如白玉的面条,一碗热气腾腾香味

扑鼻的面条就煮好了。通过活动,带领未成年人在感知与体验劳动中懂得劳动创造幸福,培养动手能力,争做新时代的優秀好少年。

防疫·前行

哈尔滨市应对新冠肺炎疫情工作指挥部

【关于调整哈尔滨市南岗区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月26日24时起,将哈尔滨市南岗区文林电力花园7栋4单元,华润凯旋门G35号门市,复华四道街37号5单元,锦绣华城滨园4号楼1单元,电缆街29号新天地超市,前卫大街39号滨园超市风险等级调整为高风险地区。其他地区风险等级不变。

【关于调整哈尔滨市道里区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月27日6时起,将哈尔滨市道里区新发镇五星村康家屯二道街第1至15家,胜利村小三姓屯商品楼

【关于调整哈尔滨市松北区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,

【关于调整哈尔滨市松北区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,

【关于调整哈尔滨市南岗区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月26日24时起,将哈尔滨市南岗区会展家园西区3栋、23栋4单元、31栋2单元,渭水路12号华轩美景3单元,凯美多(闽江路店),志勇烧饼(闽江市场店),燎

【关于调整哈尔滨市香坊区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月26日24时起,将哈尔滨市香坊区顺水街22号楼、24号楼、5号顺水小区6号楼、59号珠江小区104栋,三辅二道街7号西安小区14栋,府林里街6号、8号、10号,六

【关于调整哈尔滨市呼兰区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月27日8时起,将哈尔滨市呼兰区腰堡街道腰堡村永利屯,兰河街道沿河小区1号楼、沿河小区码头路117号(福利彩票站)风险等级调整为高风险地区;将沿河小区2号楼、3号楼、4号楼、5号楼风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

【关于调整哈尔滨市南岗区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月27日9时起,将哈尔滨市南岗区

【关于调整哈尔滨市松北区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月27日13时起,将哈

【关于调整哈尔滨市松北区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,

【关于调整哈尔滨市南岗区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市

【关于调整哈尔滨市香坊区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,

【关于调整哈尔滨市宾县风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,

【关于调整哈尔滨市尚志市风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,

【关于调整哈尔滨市延寿县风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,

【关于调整哈尔滨市南岗区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,

【关于调整哈尔滨市南岗区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月27日16时起,将哈尔滨

【关于调整哈尔滨市道外区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市

【关于调整哈尔滨市道外区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月26日10时起,将哈尔滨市道外区东兴街42号1至5单元风险等级调整为高风险地区;自2022年11月26日16时起,将新城小区3号楼1至7单元风险等级调整为高风险

【关于调整哈尔滨市南岗区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月27日20时起,

【关于调整哈尔滨市香坊区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,

【关于调整哈尔滨市南岗区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,

【关于调整哈尔滨市道里区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月27日22时起,将哈尔滨市道里区群力第六大道3562号民生尚都瑞园27栋,群力第六大道

【关于调整哈尔滨市香坊区风险等级的通告】

根据国务院联防联控机制有关要求,经专家综合研判,市指挥部决定,自2022年11月27日20时起,将哈尔滨市香坊区罗马公园14栋四单元,中北春城3期35号楼一单元,远大都市绿洲21号楼二单元,城东新居B区8号楼四单元,滨大路215号院五单元,滨滨城市花园B1栋七单元、B2栋八单

元,金地家园1期6号楼1单元,机场路375号福柱汽修,民生尚都和园26栋1单元,抚同街62号7栋1单元,新阳路319号4单元,河松小区103栋6单元,海富康城A区31栋6单元,阳明街27号9单元,正基嘉苑B栋1单元,远大都市明珠1期4号楼2单元风险等级调整为高风险地区。其他地区风险等级不变。

市指挥部决定,自2022年11月27日3时起,将哈尔滨市松北区裕田街道裕田村前裴家屯,金帝花城小区9号楼风险等级调整为高风险地区。其他地区风险等级不变。

市指挥部决定,自2022年11月27日8时起,将哈尔滨市松北区君豪悦玺高层风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

原街75号可口香串店,阳光绿色家园M栋13单元,南直路257-1号晟和健康体检中心,淮河路126号金凯绿麻辣烫,比优特超市(会展店),哈西悦城小区G3栋2单元,红军街130-2号汇鑫源眼镜商城,比乐街135号杨记王牌自助骨头锅烤肉,黄河路77-1号德龙火锅(黄河路店),闽江路227号九记牛腩(会展店)风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

顺二道街1-2号楼、28号房管楼,电塔三道街10号煤田小区1栋,电塔路28号恒大悦悦湾29号楼,香茗二道街38号香茗小区2号楼,建北街14号建北小区21栋一单元、二单元,公滨路170号,三合路303号乐高嘉园7号楼,香福路219-5号新松茂越山一期5号楼,珠江路0291号新世纪网咖,果园星城A10栋四单元风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

区腰堡街道腰堡村永利屯,兰河街道沿河小区1号楼、沿河小区码头路117号(福利彩票站)风险等级调整为高风险地区;将沿河小区2号楼、3号楼、4号楼、5号楼风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

金海域小区10号楼6单元,利强生鲜超市(王岗店),艺体花园9号楼3门市同达供热收费大厅,哈双路377号金莉园小区2号楼德昌药店,哈平路160号学院新城11栋1单元,印象城2栋2单元风险等级调整为高风险地区。其他地区风险等级不变。

尔滨市松北区裕田街道黑大公路和北盛路交叉点,黑大公路向北延伸330米,北盛路向西延伸300米合围形成的三角地范围风险等级调整为高风险地区。其他地区风险等级不变。

市指挥部决定,自2022年11月27日14时起,将哈尔滨市松北区观江国际B区10号楼风险等级调整为高风险地区。其他地区风险等级不变。

指挥部决定,自2022年11月27日13时起,将哈尔滨市南岗区红星城小区B区13栋,金爵万象1期3号楼,靠山村哈尔滨鹏利装饰工程有限公司风险等级调整为高风险地区。其他地区风险等级不变。

市指挥部决定,自2022年11月27日0时起,将哈尔滨市香坊区龙跃金水湾8栋一单元风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

市指挥部决定,自2022年11月27日16时起,将哈尔滨市宾县宾州镇盛景嘉居小区风险等级调整为高风险地区。其他地区风险等级不变。

市指挥部决定,自2022年11月27日12时起,将哈尔滨市尚志市尚志镇龙泉名城3单元及4单元风险等级调整为高风险地区。其他地区风险等级不变。

市指挥部决定,自2022年11月27日5时起,将哈尔滨市延寿县中和镇中和村中和屯风险等级调整为高风险地区。其他地区风险等级不变。

市指挥部决定,自2022年11月27日11时起,将哈尔滨市南岗区文林电力花园6栋5单元,文成街9号三合生鲜超市风险等级调整为高风险地区。其他地区风险等级不变。

市南岗区文教街34号,宣化街132号2单元,宣化街大润发超市,文昌街22号优诺口腔,理治街18号家家悦仓买,学府名居3栋4单元风险等级调整为高风险地区。其他地区风险等级不变。

指挥部决定,自2022年11月27日12时起,将哈尔滨市道外区和平小区15号楼一、二、三单元及16号楼四、五、六单元,悦城231小区8栋区风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

险区;自2022年11月27日6时起,将团结镇锦绣东润御景小区11号楼1至3单元,进步小区826栋7至12单元,地灵街110号院1至4单元风险等级调整为高风险地区;自2022年11月27日8时起,将桦树街70号1、2单元,团结镇新区3号楼13、14单元风险等级调整为高风险地区;自2022年11月27日15时起,将锦城物流园风险等级调整为高风险地区。其他地区风险等级不变。

将哈尔滨市南岗区金谷城A区4号楼6单元、14栋5单元,中兴左街与王岗大街交叉点100米全盈生鲜(王岗店)风险等级调整为高风险地区。其他地区风险等级不变。

市指挥部决定,自2022年11月27日24时起,将哈尔滨市香坊区汇智路汇智五洲城一期2号楼风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

市指挥部决定,自2022年11月27日22时起,将哈尔滨市南岗区红星城小区B区欢喜快逸驿站,诚信超市风险等级调整为高风险地区。其他地区风险等级不变。

与朗江路交会处恒祥空间小区9栋1-3单元,经纬十二道街68-1号工程小区税务1号楼7-10单元,东六道街2号都市胜景小区,群力新城小区中区43栋,地文街8号庭院3单元,工农大街140号阳光印象小区11栋,迎宾住宅小区1区103栋风险等级调整为低风险区。其他地区风险等级不变。

元,珠江帝景J栋三单元,香茗街10号四单元,金源蓝城小区13号楼2单元,幸福镇红星路222号与224号中间胡同,东电里小区3号楼,万达广场(哈尔滨香坊店),公滨路88号妈妈手擀面,公滨路90号谢永记饺子,红旗大街8号二中生鲜超市,旭升南街148-1号山水网吧,朝阳镇永胜村哈尔滨飞翔汽车维修有限公司,朝北路4号京东快递果园营业部风险等级调整为高风险地区。其他地区风险等级不变。