

谷雨时节话“祛湿”

当前是春季的最后一个节气“谷雨”。在中医看来,随着降水增多,湿度攀升,许多疾病容易在这一时期“找上门”,养生防病应以健脾祛湿为重,辅以疏肝理气、温和养阳。

提到谷雨节气,《群芳谱》记载:“谷雨雨而生也”。谷雨处于春夏交替之际,气温升高加快,光照充足,降雨量增加,这对农作物的种植和生长较为有利,但增多的降雨却会给人带来致病的湿气。

“脾恶湿,湿邪困脾会导致脾胃运化失常,而脾虚则更易生湿,形成恶性循环。”中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师张柔曼说,谷雨时节肝气渐旺,环境中湿邪渐生、风邪未退,易导致肝木克脾土、

湿邪困脾,而阳气升而未固,因此,这一时期易出现脾胃疾病、风湿关节痛、呼吸道疾病、皮肤病及过敏性疾病。

中医认为,谷雨节气养生防病应以祛湿、健脾、疏肝、护阳为纲,起居有度、饮食清淡、运动温和、情志舒畅,如此方可有效防范湿邪致病,为夏季健康奠定基础。

“起居应遵循‘春夏养阳’与‘春捂有度’原则。”张柔曼介绍,此时宜夜卧早起,顺应阳气升发;早晚温差仍较大,不可骤减衣物,重点护住腰腹与下肢,不露脚踝,防止风邪、寒邪伤阳;避免久居潮湿环境,减少外湿入侵。

饮食则以清淡,易消化者为宜。此时可适当食用健脾利湿之物,如薏米、山药、

茯苓、赤小豆等;少食过甜、油腻和寒凉食物,以免助湿伤脾;还可适当食用春笋、香椿等应季食材,顺应时节升发之气。

运动方面,选择快走、慢跑、八段锦、太极拳等舒缓运动,多在户外阳光充足处活动,有助于运化湿气、舒畅气机。而情志调摄重在疏肝理气、调畅情志,可与自然亲近,保持心情舒畅,少怒少郁。

在几个养生关键词中,“祛湿”是最具谷雨节气时令特点的一个。

“中医认识疾病和健康,很注重环境因素的变化。”上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师吴欢说,除了引发疾病,谷雨节气的潮湿天气还会给人闷、昏、困、乏、烦等不适,湿邪会使人体气机不

畅,出现气滞现象。

如何防范恼人的湿气?专家建议,使用除湿器除湿或雨停时开窗通风,缓解闷困乏力;久坐人群多起身走动,促进气的运行,避免湿气在体内停滞;体型肥胖者尤需饮食清淡,忌烟酒,以防体内痰湿生长。

穴位按摩亦有助于祛除湿气。吴欢支招:以右手掌根按住中腕穴,向右侧推,可促进胃蠕动;以食指中指并拢按压足三里穴,可帮助调补气机;以大拇指勾按阴陵泉穴,能起到调节脾胃功能的作用。穴位按摩应以酸胀能忍、皮红不破为度。

中医讲究“天人相应”。让我们用好顺应自然的养生智慧,带着清爽舒畅走进夏天。
新华社记者 田晓航

饭前揉天枢 不长小肚子

天枢穴是大肠的募穴(气血汇聚的地方),位于肚脐旁约2寸处,左右各一个。很多人肚子胖、排便不畅,其实是脾胃罢工,食物和糟粕堵在“半道”所致,时间久了就会堆积成脂肪。不妨在饭前揉揉天枢穴,给脾胃发出“开工”信号,使其更高效地运化吸收,促进肠道蠕动,不给身体长肉和生痰生湿的机会。

具体方法:仰卧或站立,放松腹部,双手食指或中指指腹分别按在左右天枢穴上,下压稍用力按揉3至5分钟,以有轻微酸胀感为宜。
据《中老年时报》



新生儿喂养常见误区及处理

山东省立医院菏泽医院(菏泽市立医院) 吴忠安

新生儿是指自脐带结扎至生后28天的婴儿,和我们俗称的未满月婴儿基本一致。宝妈们在照顾此类宝宝过程中经常会进入一些误区。作者对此做了一些总结,希望能给大家提供一些帮助。

误区一:生后推迟喂奶时间或先喂水减少宝宝呕吐

因新生儿胃呈水平位,容量小,食管和胃之间的贲门部位肌肉较松弛,所以当胃肠功能异常时,极易出现呕吐。有宝妈采取新生儿出生后12小时不喂奶,让宝宝“吐羊水”或先喂水的做法来减少呕吐。这种做法可能会减轻呕吐症状,但有并发低血糖风险,不值得提倡。正常新生儿均建议生后30-60分钟内喂奶。母乳为新生儿最好的第一口食物,母乳不足可用配方奶代替。当呕吐发生时,应注意保持婴儿侧卧或头偏向一侧,以防误吸。如果宝宝有轻度呕吐,但腹部柔软、活力良好,则可继续试喂。喂奶后适当改变体位,大部分宝宝能顺利开奶。对呕吐次数较多,呕吐症状明显的,建议请医生做进一步检查。

误区二:喂宝宝葡萄糖水防治黄疸

黄疸的产生和血清胆红素含量有关,正常胆红素的代谢主要依靠的是肝脏内UDP-葡萄糖醛酸转移酶的活性,此酶虽带有葡萄糖字样,但诱导剂为苯巴比妥等物质,而不是葡萄糖。胆红素最终的代谢产物随大便排出,和葡萄糖甚至血糖关系不大,所以喂葡萄糖水对新生儿黄疸并无效果。

误区三:宝宝吃奶后腹围较大,“轻敲”有“鼓音”是腹胀,为消化不良表现

部分新生儿宝宝喂奶后腹围较大,看上去像“青蛙”,但触摸腹壁柔软,且宝宝没有表现出拒绝、哭闹,排便、排气正常,此时大部分“大肚子”宝宝是生理性的,无需特殊处理,判断腹胀,除观察腹围外,更主要靠触摸腹壁及观察宝宝自身状态。如安静状态下,触摸宝宝腹壁,发现张力较高或伴有呕吐、腹泻等其他情况,需及时请专业医生判断。

误区四:喂养过程中,宝宝出现大便次数增多、变稀、含有奶瓣等,表明宝宝存在腹泻,需积极治疗

正常新生儿每天大便次数个体差异较大,并无确切数字,有资料显示每天1-10次均可。母乳喂养的新生儿大便次数普遍要比奶粉喂养的要多。临床上,糊状大便是常见的。如果出现水样便、水便分离或大便中含有较多泡沫,则表明是腹泻。部分宝宝在生病或更换奶粉后会大便次数改变,大便中含有奶瓣、有酸臭味等情况,但是自身情况良好,则无需特殊处理。如症状明显,可在医生指导下调整。

误区五:上火

部分宝宝出现几天没有大便、大便颜色变深的情况,有的妈妈会认为是上火所致,给宝宝喂一些降火药物或食物。这是



不对的。首先,大便不干就不能判断为便秘。其次,口服铁剂、肠道菌群不同、喂养方式(母乳或配方奶)等不同,均可引起大便颜色变深。此为正常显现,无需特殊处理。

一般来说,新生儿如出现轻微的消化道症状,但精神良好,体重增长顺利,无需特殊干预。当一个症状比较明显,或多个症状同时出现时,应及时请医生评估,指导下一步处理。当宝宝出现精神差、活力欠佳、肤色差或发热时,无论有无其他症状,均应高度警惕,并及时入院治疗。

温差变化 作息紊乱 感染增多 情绪波动

谨防春季心血管“闹情绪”

一到春天,门诊中因胸闷、心悸、头晕、血压波动就诊的患者就有所增加。明明是春暖花开时节,为何心血管反而容易“闹情绪”?这背后可能是温差变化、作息紊乱、感染增多、情绪波动等诱因在作祟。

温差:春天最明显的特点就是“早晚凉、中午热”,有时一天之内像过了两个季节。对高血压和冠心病患者来说,这种忽冷忽热尤其容易诱发不适。建议春季不要过早减衣,重点保护颈部、后背和脚踝不受凉;出门前看看天气,晨练不要太早,尽量避开寒冷时段。坚持居家监测血压,最好固定在晨起和晚间各测一次,连续记录,便于发现异常趋势。

感染:春季呼吸道疾病多,发热、咳嗽、炎症反应都会增加心脏负担。对冠心病、心力衰竭、房颤患者来说,一次看似普通的感冒可能带来心律失常、胸闷加重、气短明显,甚至诱发血栓事件。感染后,除了咳嗽发热,还会出现胸闷加重、心跳乱、走几步就喘,不能只当成普通感冒拖着不管,应尽快就医。

春困:对心血管患者而言,春困往往不只是犯懒,而是睡眠节律被打乱、身体恢复不足的信号。晚上熬夜、早晨猛地起床,都会让交感神经兴奋,导致心率加快、血压波动。建议春季尽量保持规律作息,少熬夜;早晨醒来不要立刻下床,可以先躺一会儿、坐一会儿,再慢慢活动;白天觉得困乏时,尽量不要靠浓茶、咖啡“硬扛”,以免刺激心

率和血压。

躁怒:气温回升后,人更容易心烦、着急、发脾气。情绪一激动,体内应激激素分泌增加,会使心跳加快、血压升高,心肌耗氧量也会增加,严重时甚至诱发心绞痛,甚至脑血管意外。尤其是血压控制不稳、睡眠差、基础病较多的人,更要学会给情绪“踩刹车”。遇事先缓一缓,少让情绪大起大落。

除以上几点外,春季护心还有几条实用建议:第一,按时服药,不能因为天气暖和、症状减轻就自行减药、停药。第二,饮食宜清淡,少盐少油,少吃腌制品和高脂肪食物,别因“春鲜上市”就暴饮暴食。第三,适量运动,以微微出汗、还能正常与他人对话的运动强度为宜,不要突然进行高强度爬山、快跑。第四,适度饮水,防止血液过于黏稠,但心衰患者饮水量要遵医嘱。

春天不是心血管病的“必发季”,却是最容易让防线松动的时候。老年人以及本身就有高血压、冠心病、心力衰竭、房颤、糖尿病、高血脂症、肥胖、吸烟史的人群,还有曾发生过心梗、脑梗的人,应提高警惕。这些人群在春季常见的表现包括:晨起血压偏高或波动明显、胸口发紧、活动后气短、头晕乏力、心慌、睡眠变差。一旦出现胸闷胸膈持续15分钟以上不能缓解,突然口角歪斜、一侧肢体无力,说话含糊不清,剧烈头痛,心慌伴眼前发黑或晕厥,需警惕心梗或脑卒中发生,应立即就医。
据《中老年时报》

新研究:长期使用AI陪伴或影响心理健康

新华社电(记者 朱昊晨 徐谦)芬兰阿尔托大学牵头的一项最新研究显示,AI(人工智能)陪伴虽可在一定程度上缓解孤独、提供情感支持,但长期使用可能对用户心理健康和现实社交关系产生负面影响。

据阿尔托大学近日发布的新闻公报介绍,这项研究基于一款被设计为用户的虚拟朋友、导师甚至情感伴侣的AI聊天机器人Replika。研究历时2年,利用某网络社区平台上近2000名用户的数据,并结合深度访谈,分析AI陪伴对用户心理状态和社交行为的影响。

研究发现,AI的陪伴和互动能够为用户提供安慰和支持,但与此同时,用户语言中也出现更多焦虑、孤独、抑郁甚至自我伤害念头的迹象。数据显示,在开始使

用这类AI系统后,用户在网络平台上的发帖内容更加频繁地涉及人际关系话题,但其表达中负面情绪信号也有所增加。

研究人员表示,AI陪伴能够提供持续、无条件且不知疲倦的回应,这对存在社交困难的人群具有较强吸引力;但随着时间推移,它也可能抬高用户对现实人际关系的心理门槛,使人更难适应现实关系中的复杂性、不确定性和情感投入,进而减少与他人的主动联系。

不过研究人员强调,目前尚无简单认定AI陪伴对心理健康的利弊,其影响在很大程度上取决于具体使用情境和个体差异,当下感觉良好的体验长期来看不一定有益于身心健康。随着AI快速发展,人们在使用相关技术时需更加谨慎。

2025年1-12月各县区环境空气质量排名表

制表:菏泽市生态环境保护委员会办公室

时间:2026年2月2日

县区	PM _{2.5}				县区	PM ₁₀			
	平均浓度(μg/m ³)	浓度排名	改善率(%)	改善排名		平均浓度(μg/m ³)	浓度排名	改善率(%)	改善排名
东明县	36	1	14.29	1	东明县	71	1	12.35	1
曹县	37	2	11.90	2	鄄城县	73	2	5.19	5
鄄城县	39	3	7.14	4	定陶区	74	3	11.90	2
鄄城县	39	3	4.88	6	鲁西新区	75	4	6.25	4
定陶区	40	5	11.11	3	单县	75	4	5.06	6
成武县	40	5	6.98	5	牡丹区	77	6	7.23	3
巨野县	41	7	4.65	7	鄄城县	77	6	3.75	7
牡丹区	42	8	4.55	8	巨野县	77	6	2.53	8
单县	42	8	4.55	8	成武县	78	9	2.50	9
鲁西新区	43	10	4.44	10	曹县	82	10	2.38	10
总(均)计	40	-	7.42	-	总(均)计	76	-	5.95	-

备注:数据由市环境监控中心提供。

2025年12月各县区环境空气质量及生态补偿资金表

制表:菏泽市生态环境保护委员会办公室

时间:2026年2月2日

县区	PM _{2.5}				PM ₁₀				空气质量优良率				合计(万元)
	浓度值(μg/m ³)	浓度奖惩(万元)	改善率(%)	改善奖惩(万元)	浓度值(μg/m ³)	浓度奖惩(万元)	改善率(%)	改善奖惩(万元)	优良天数(天)	天数奖惩(万元)	增幅(%)	改善奖惩(万元)	
巨野县	68	0	2.86	0	123	0	-6.03	0	19	0	-3.23	0	0
鄄城县	69	0	0.00	0	118	0	0.00	0	18	0	-9.68	0	0
定陶区	72	0	-10.77	0	119	0	-10.19	0	17	0	-9.68	0	0
鲁西新区	77	-12	-14.93	-6	120	0	-7.14	0	18	0	-3.23	0	-18
单县	77	-12	-11.59	0	126	-12	-10.53	0	16	-12	-9.68	0	-36
牡丹区	77	-12	-20.31	-24	123	0	-10.81	-6	18	0	-6.45	0	-42
鄄城县	73	0	-10.61	0	122	0	-17.31	-12	16	-12	-16.13	-24	-48
曹县	73	0	-19.67	-18	137	-30	-19.13	-18	17	0	-9.68	0	-66
东明县	73	0	-32.73	-30	128	-18	-30.61	-30	16	-12	-25.81	-30	-120
成武县	81	-30	-19.12	-12	136	-24	-21.43	-24	15	-30	-12.90	-18	-138
总(均)计	74	-66	-13.15	-90	125	-84	-13.00	-90	17	-66	-10.65	-72	-468

备注:数据由市环境监控中心提供。

2025年12月PM_{2.5}浓度最优十名和最差十名乡镇奖惩资金表

制表:菏泽市生态环境保护委员会办公室

时间:2026年2月2日

最差十名					最优十名				
排名	县区	乡镇	PM _{2.5} 浓度(μg/m ³)	奖惩资金(万元)	排名	县区	乡镇	PM _{2.5} 浓度(μg/m ³)	奖惩资金(万元)
1	曹县	砖店镇	102	-20	1	鄄城县	临濮镇	62	20
2	曹县	倪集街道办事处	100	-18	2	鄄城县	黄泥冈镇	64	18
3	曹县	常乐集镇	98	-16	2	鄄城县	黄集镇	64	18
3	曹县	庄寨镇	98	-16	2	鄄城县	旧城镇	64	18
5	曹县	楼庄乡	96	-12	5	曹县	青岗街道办事处	65	12
5	曹县	孙老家镇	96	-12	5	鄄城县	李进士堂镇	65	12
5	曹县	魏湾镇	96	-12	7	鄄城县	李集镇	66	8
8	曹县	朱洪庙乡	95	-6	7	巨野县	核桃园镇	66	8
9	曹县	青岗集镇	93	-4	9	巨野县	永丰街道办事处	67	4
9	曹县	普连集镇	93	-4	9	鄄城县	张营街道办事处	67	4
合(均)计			97	-120	合(均)计			65	122

制表:菏泽市生态环境保护委员会办公室

时间:2026年3月23日

排序	河流名称	断面名称	责任县区	高锰酸盐指数	化学需氧量	氨氮	总磷	氟化物	五日生化需氧量	溶解氧	备注
1	东鱼河	大黄集	东明县	4.2	15	0.56	0.03		2.4	11.5	
2	洙赵新河	东圈头	东明县	3.4	12	0.14	0.045	0.685		9.4	
3	东鱼河南支	荷商路桥	曹县	3.5	15.5	0.24	0.092		2.5	11.6	
4	胜利河	刘寨	单县	5.7	14.5	0.15	0.04	0.658		10.4	
5	黄河	孙口		3.8	10.8	0.07	0.02	0.458	0.9	10	
6	新万福河	湘子庙	成武县	4.7	18.8	0.26	0.118			9	
7	东鱼河	徐寨	单县	5.3	13.7	0.53	0.138		3.3	8.9	
8	洙赵新河	于楼	巨野县	5.6	17.7	0.31	0.124			9.4	
9	东沟河	后牛楼	单县	7.2	35	0.23	0.15	1.32	5.6	13.7	
10	团结河	后王楼	曹县	8.9	22	1.02	0.231	1.29	3.5	17.4	
11	鄄鄄河	孔河岩	鄄城县	7.7	40	2.1	0.533	0.85	7.3	6	
12	东鱼河北支	南王庄	定陶区	2.1	14	0.27	0.077		2.2	8.5	
13	鄄巨河	沙土集	鄄城县	4.5	32	0.55	0.102	0.462	4.9	10.8	
14	洙赵新河	魏楼	牡丹区	5.6		0.57	0.098			12.1	
15	鄄巨河	于楼西	巨野县	6	16	0.25	0.057		2.2	9.7	
16	胜利河	郑桥	成武县	4.8	16	0.08	0.074		2.9	11.8	
17	洙水河	众兴东	鲁西新区	5.6	19	0.26	0.068			10.2	

备注:1.高锰酸盐指数、化学需氧量、氨氮、总磷、氟化物、五日生化需氧量地表水三类水质标准值分别为6、20、1、0.2、1、4毫克每升,溶解氧地表水三类水质标准值要高于5毫克每升。
2.数据由市南四湖流域生态环境监管办公室提供。