

@所有人,有一份健康大礼包,请查收

新的一年 祝你更健康

现代快报全媒体倾情打造大健康平台,这是名医荟萃的大课堂,这是寻医问药的好帮手,这是传递健康理念的全渠道!有啥别有病,缺啥别缺健康!健康生活,一起嗨!
今天,我们特邀江苏地区知名专家,送上一份“健康日历”,希望能帮助你保养身体,维护好健康。



1月 这个月可最危险

1月份,可要特别当心,特别是中老年人。这个月是南京死亡人数最多的月份,最为危险。
气温骤降,脑中风患者会比平时增加25%。脑中风常突然起病,如出现口角歪斜、手臂无力、口齿不清症状时,要抓紧时间送医院,3小时是救治“黄金时间”。
老年人,高血压、高血脂、糖尿病等患者要特别注意头部保暖。晨练不要起得太早,要等太阳升起,温度升高再锻炼。

2月 小心自己的肚子

2月11日才是元宵节,才算过完年。春节在家吃得太好,要防肠胃炎等消化道疾病。
立春天渐暖,要防倒春寒,这个时期容易患流感,发热、上呼吸道疾病比较多,建议大家喝一碗“立春防感水”,主要材料是苏叶30克,大蒜3-5枚,生姜3-5片,红糖10克。
2月4日 世界癌症日

3月 关注一下自己的睡眠

3月21日是世界睡眠日。有人说,晚上11点不睡是“不要脸”,凌晨1点不睡是“不要命”。而在江苏,“不要命”的人还很多。有调查显示,江苏熬夜族占比达34%。
生活规律、定时定点的睡觉很重要,“睡眠不足”和“睡眠过多”对精神的恢复都有消极作用。衡量睡得好的标志,就是第二天看这个人精力是否充沛,如果第二天起床精神充沛就不一定要追求睡眠的时间长短。
3月3日 全国爱耳日
3月9日 世界肾脏日
3月21日 世界睡眠日
3月24日 世界防治结核病日

4月 过敏来了

4月,春暖花开,很快你就会发现,皮肤、眼睛吃不消了。这个月,一般是过敏月。监测发现,法国梧桐、松、枫、杨是南京人花粉过敏的主要“贡献者”。
这个季节还容易反复出现“春季颜面再发性皮炎”,引起皮肤干燥、瘙痒等症状,这就提醒大家要注意防晒,经常用清水洗脸和用保湿霜保持皮肤的湿润。
4月 全国爱国卫生月
4月7日 世界卫生日

5月 提前打蚊子很重要

这个月下旬,蚊子就出来活动了。这时候打蚊子最划算。一只蚊子会产80个左右的卵,它一生要产10代左右。现在消灭一只越冬蚊,就意味着以后消灭了800只蚊子。
如果家里周边比较潮湿,那么傍晚五六点钟的时候,尽量不要开灯,还可以在楼梯的过道点蚊香。
5月的第一个星期二 世界防治哮喘日
5月12日 国际护士节
5月15日 全国碘缺乏病防治日
5月第三个星期日 全国助残日
5月20日 全国母乳喂养宣传日
5月31日 世界无烟日

6月 防梅雨,防霉变

一般6月中下旬,就入梅了。梅雨季节,湿气重细菌滋长,容易引发各种疾病,这时候袜子、内裤要准备充分。女性最好保证晚十一点至早七点的睡眠时间。至于“卵巢保养”以及吃燕窝、雪蛤可青春常驻?别花那些冤枉钱,不如保持心情愉快,坚持运动。
6月6日 全国爱眼日
6月14日 世界献血者日

7月 小心食物中毒

进入7月,闷热的高温天气就来了。这个时期,一般是南京地区食物中毒的高峰期。容易引发微生物源中毒的食物有肉、鱼、蛋、乳等及其制品;凉菜、剩菜剩饭等。
夏季要保持厨房环境和餐具的清洁卫生。选择新鲜、安全的食品 and 食品原料,彻底加热食品,特别是肉、奶、蛋及其制品,四季豆、豆浆等应烧熟煮透。烹调后的食品应尽量在2小时内食用。

8月 盐水和绿豆汤是解暑“良药”

8月是一年中最热的时期,俗话说,“大暑小暑,热死老鼠”,潮湿又闷热的天气容易引发感冒、发烧、头疼、胃肠不适及上呼吸道感染等疾病。
这个月要避免长时间在烈日下活动,注意休息,劳逸结合,多喝水,淡盐水或绿豆汤可是解暑的“良药”。

9月 少吃甜食多吃蔬菜水果

9月20日是世界爱牙日。根据调查显示,江苏8岁孩子的牙齿患病率达30%,平均每人坏了1颗牙。
防止牙齿口腔问题,首先要好好刷牙,用含氟牙膏,少吃甜食少喝碳酸饮料,多吃蔬菜水果,保持口腔清洁,适龄儿童还可以做窝沟封闭,使牙齿免受食物和细菌的侵蚀,增强牙齿抗龋能力。
9月20日 世界爱牙日
9月28日 世界狂犬病日
9月的最后一个星期日 世界心脏病日

10月 “最舒适月”里出去走走

10月秋高气爽,是人体感觉最舒适的“黄金月”。这个月里不冷不热,空气里的湿度也是最为平衡的时期。在温度和湿度两大要素都达到人体舒适要求的情况下,人们会感觉身心畅快,舒爽宜人,这个时候最适宜和全家人一起出去散步、旅游、野餐,做些户外运动。
10月8日 全国高血压日
10月10日 世界精神卫生日
10月11日 世界镇痛日
10月20日 世界骨质疏松日
10月22日 世界传统医药日
10月28日 世界男性健康日

11月 多保暖,补充蛋白质

天气转冷,许多骨病患者开始旧疾复发,所以趁着天气彻底转冷之前做好预防工作很重要。
首先要注意御寒保暖,它是防止骨病发作的首要条件。避免久居寒湿之地,根据天气变化适时添加衣物,做好关节处的保暖,可以戴护膝,护腰等。
其次,在饮食调理方面,适当补充饮食中的蛋白质、钙及各种维生素等,低脂牛奶、奶制品是风湿骨病患者的理想食品。
11月14日 联合国糖尿病日

12月 中老年人要定期体检

天气寒冷前列腺也易“伤风”。气温降低,血液循环变慢,导致盆腔和前列腺血液回流不畅,出现慢性充血,从而引发前列腺疾病。这个时期,很多男性患者多日不见的尿频、尿急、尿不尽、排尿困难又跑了出来。前列腺是中老年男性容易“惹是生非”的部位,60岁以上的发病率达到70%,因此,中老年人要定期体检。
12月1日 世界艾滋病日
12月3日 国际残疾人日

大健康特邀专家

- 刘新峰 解放军南京总医院神经内科主任
- 王钢 南京博大肾科医院博士
- 袁勇贵 中大医院心理精神科主任医师
- 包军 鼓楼医院皮肤科主任医师
- 钱菁 江苏省中医院妇产科主任
- 陈旭峰 江苏省人民医院急诊科副主任医师
- 沈家平 江苏省口腔医院主任医师
- 卯军 江苏省中医院骨科副主任医师
- 宁克勤 江苏省中医院男科主任医师

漫画 俞晓翔 制图 李荣荣
现代快报/ZAKER南京记者 安莹 夏露 刘峻

想知道更多
大健康内容
请扫二维码



快报大健康

乐活健康族微信