

滇西北纳西族和藏族社区节能减排及利用传统知识应对气候变化项目

科普知识宣传册

一：节能减排、生物多样性学习知识点

温室效应

温室气体排放，造成温室效应，使全球气温上升。地球在吸收太阳辐射的同时，本身也向外层空间辐射热量，其热辐射以 3~30um 的长波红外线为主。当这样的长波辐射进入大气层时，易被某些分子量较大、极性较强的气体分子所吸收。由于红外线的能量较低，不足以导致分子键能的断裂，因此气体分子吸收红外线辐射后没有化学反应发生，而只是阻挡热量自地球向外逃逸，相当于地球和外层空间的一个绝热层，即“温室”的作用。大气中某些微量组分对地球长波辐射吸收作用使近地面热量得以保持，从而导致全球气温升高的现象被称为温室效应。

碳汇介绍

碳汇主要是指森林吸收并储存二氧化碳的多少，或者说是森林吸收并储存二氧化碳的能力。

森林碳汇是指森林植物吸收大气中的二氧化碳并将其固定在植被或土壤中，从而减少该气体在大气中的浓度。土壤是陆地生态系统中最大的碳库，在降低大气中温室气体浓度、减缓全球气候变暖中，具有十分重要的独特作用。有关资料表明，森林面积虽然只占陆地总面积的 1/3，但森林植被区的碳储量几乎占到了陆地碳库总量的一半。树木通过光合作用吸收了大气中大量的二氧化碳，减缓了温室效应。这就是通常所说的森林的碳汇作用。二氧化碳是林木生长的重要营养物质。它把吸收的二氧化碳在光能作用下转变为糖、氧气和有机物，为生物界提供枝叶、茎根、果实、种子，提供最基本的物质和能量来源。这一转化过程，就形成了森林的固碳效果。森林是二氧化碳的吸收器、贮存库和缓冲器。反之，森林遭到破坏，则变成了二氧化碳的排方源。

碳源(Carbon Source)是指产生二氧化碳之源。它既来自自然界，也来自人类生产和生活过程。碳源与碳汇是两个相对的概念，即碳源是指自然界中向大气释放碳的母体，碳汇是指自然界中碳的寄载体。减少碳源一般通过二氧化碳减排来实现，增加碳汇则采用固碳技术。

节能减排

节能减排有广义和狭义定义之分，广义而言，节能减排是指节约物质资源和能量资源，减少废弃物和环境有害物(包括三废和噪声等)排放；狭义而言，节能减排是指节约能源和减少环境有害物排放。节能减排就是节约能源、降低能源消耗、减少污染物排放。

节能减排包括节能和减排两大技术领域，二者有联系，又有区别。一般地讲，节能必定减排，而减排却未必节能，所以减排项目必须加强节能技术的应用，以避免因片面追求减排结果而造成的能耗激增，注重社会效益和环境效益均衡。

保护生物多样性措施方法

生物多样性是人类赖以生存的条件，是经济社会可持续发展的基础，是生态安全和粮食安全的保障，所以要保护好生物多样性。那么保护生物多样性的措施有哪些呢？以下是给大家的资料，欢迎大家阅读参考！

1、就地保护：为了保护生物多样性，把包含保护对象在内的一定面积的陆地或水体划分出来，进行保护和管理。比如，建立自然保护区实行就地保护。自然保护区是有代表性的自然系统、珍稀濒危野生动植物种的天然分布区，包括自然遗迹、陆地、陆地水体、海域等不类型的生态系统。自然保护区还具备科学研究、科普宣传、生态旅游的重要功能。

2、迁地保护：迁地保护是在生物多样性分布的异地，通过建立动物园、植物园、野生动物园、种子库、基因库、水族馆等不同形式的保护设施，对那些比较珍贵的物种、具有观赏价值的物种或其基因实施由人工辅助的保护。迁地保护目的只是使即将灭绝的物种找到一个

暂时生存的空间，待其元气得到恢复、具备自然生存能力的时候，还是要让被保护者重新回到生态系统中。

3、建立基因库：目前，人们已经开始建立基因库，来实现保存物种的愿望。比如，为了保护作物的栽培种及其会灭绝的野生亲缘种，建立全球性的基因库网。现在大多数基因库贮藏着谷类、薯类和豆类等主要农作物的种子。

4、构建法律体系：为了更好的保护生物多样性，应积极的开展国际合作，并制定相关的实施计划与细则，在必要的情况下制定相关行政法规或法律，来保护生物多样性。比如，加强对外来物种引入的评估和审批，实现统一监督管理。建立基金制度，保证国家专门拨款，争取个人、社会和国际组织的捐款和援助，为实践工作的开展提供强有力的经济支持等。

5、增强宣传和保护生物多样性保护生物多样性，需要人们共同的努力。生物多样性的可持续发展这一社会问题来说，除发展外，更多的应加强民众教育，广泛、通俗、持之以恒地开展与环境相关的文化教育、法律宣传，培育本地化的亲生态人口。利用当地文化、习俗、传统、信仰、宗教和习惯中的环保意识和思想进行宣传教育。总之，一个物种的消亡往往是多个因素综合作用的结果。所以，生物多样性的保护工作是一件综合性的工程，需要各方面的参与。

什么是林下经济？

林下经济是指以林地资源、林下空间和森林生态环境为基础，在林下空间进行种、养殖、相关产品采集加工和森林景观利用等为主要内容，以提高林地生产率、劳动生产率、资金利用率。

一、林下经济的作用

- 1.发展林下经济可以充分利用林下资源、提高土地利用效率。
- 2.增加农林副产品种类和数量 调整农村产业结构。
- 3.长产业链，增加农村劳动力就业机会。
- 4.提高单产。增加经济效益。

二、林下经济的主要发展方向

林下种植业：

即充分利用丰富的林下资源发展种植业。主要发展模式包括：林-缓模式；林-牧模式在林下种植牧场，用于发展养殖业；林-花模式；林-菜模式；林-菌模式；林-亚模式。

林下养殖业：

即充分利用林下空间发展立体养殖。主要发展模式包括：林-葡模式；林-畜模式蜂模式。

森林景观利用

充分发挥广大农村地区山清水秀、空气清新、生态良好的优势、合理利用森林景观，自然环境和林下产品资源发展农家乐等旅游观光、休闲渡假、康复疗养等产业。主要有“农家乐”，林区“农家乐”。 生态休闲旅游、森林休闲游、风景名胜区生态旅游等。

总结：我国人多地少的局面在未来很长一段时间内将甚来越严峻，发展林下经济是一种重要的战略选择，对于我国粮食安全。农民增收、生态建设有很大的作用，在可节见的未来。林下经济必将成为农、林业进一步发展的一种新思路和新模式。

生物多样性公约第十五次缔约方大会

2021年10月11日至24日在云南昆明举办“生物多样性公约第十五次缔约方大会（COP15）”。习近平总书记在2020年9月30日联合国生物多样性高峰论坛上发表重要讲话，同各方分享中国多样性保护和生态文明建设经验，向世界发出诚挚邀请，欢迎各国领导人和国际组织负责人聚首美丽的春城昆明，共商生物多样性保护大计。

二、“癌症”小知识

癌症是公认的三大“杀手”之一，晚期癌症难以治愈，所以人们往往谈“癌”色变，生活中，癌症最偏爱的这些习惯，快来看看你中了几个？

这些习惯易引发癌

1、吃太烫

中国人尤其吃饭讲究“趁热”，但是国际癌症研究机构发布的一项新研究显示，饮品温度在65℃以上饮品（如咖啡、茶等）可能会引发食管癌。这是因为，过热的食物会损伤食道黏膜，长期吃过烫的食物，黏膜反复受到慢性损伤，就可能引发慢性炎症，进而增大癌变的可能性。

2、酷爱吃甜食

摄入过多的糖会增加患癌风险，尤其是胰腺癌。糖摄入过多会引起胰岛素大量分泌，使胰岛细胞功能受损，成为诱发胰腺癌的潜在因素。世界卫生组织建议，每人每天糖的摄入量一定要控制在50克以内，最好不超过25克。

3、抽烟

吸烟一直是肺癌的第一凶手！烟草中含有几百种化学物质，其中60多种都与癌症相关。大量吸烟的人患癌几率是普通不吸烟人群的17倍。在美国，近五成癌症患者死于吸烟。

4、喝酒

喝酒越多癌变的风险越大，可以说，超量喝酒，每多喝一杯就是向肝癌靠近一步。大量饮酒后，人体内会囤积大量乙醛，会对许多组织和器官产生毒性作用如造成细胞DNA损伤、致癌等。

5、吃肉不吃菜

老人们常说“穷伤胃，富伤肠”。偏爱肉类不爱吃素菜，这是导致现在肠癌高发的重要原因。偏爱肉类会导致蛋白、脂肪摄入过多，导致肠胃的蠕动速度降低，食物分解慢，滞留肠道时间长，从而导致排便困难，毒素在体内积累，久而久之就引起了肠癌。

6、重口味饮食

盐似乎是最“危险”的调料，吃得太咸会导致胃黏膜屏障的慢性损伤，日久会增加对致癌物质的易感性，导致胃癌发生。

还有一项研究发现经常吃烤牛肉、烤鸭、烤羊肉等熏烤类食物，容易得食道癌和胃癌。

熏烤类食物在制作中会产生大量的多环芳烃类物质，强致癌物苯并芘就是其中一种，它会造

7、每天阴沉着脸

据统计资料显示，与普通人相比，性格忧郁、感情不外露的人患癌症的概率比性格开朗的人要高出15倍。而现代医学发现，癌症好发于一些受到挫折后，长期处于精神压抑、焦虑、沮丧、苦闷、恐惧、悲哀等情绪紧张的人。

12种人是癌症“免疫体”

77%的癌症根源在于生活方式，而遗传和环境只占到14%和9%，下面这12种人是癌症“免疫体”，快点看看，其中有没有你？

1、每天出点汗的人

经常锻炼的人患肺癌风险可降低68%，患结直肠癌风险直降38%，只要每天坚持20分钟以上的运动，就能降低患癌风险。运动时出汗，既能燃烧多余脂肪，还可促进身体排出多种致癌物；运动利于肠道蠕动，减少粪便积存时间，降低大肠癌风险；最重要的是，运动能增强免疫力，帮助人们抵抗炎症和癌细胞侵袭。

2、遇挫折找朋友倾诉的人

许多癌症患者回顾患病前两三年的生活，都会看到消极情绪的影子。坏情绪是癌症向导，压抑、焦虑、抑郁等消极情绪可使免疫系统识别、消灭癌细胞的功能大打折扣，因此容易患癌。建议大家生活中要尽量保持身心放松，找到健康的情绪宣泄途径，向朋友倾诉、写日记、做感兴趣的事都有助于排解不良情绪。

3、远离油炸食物的人

油炸食品热量高，含有较高的油脂和氧化物质，经常进食易导致肥胖，是导致高脂血症和冠

心病的危险食品。在油炸过程中，往往产生大量的致癌物质。已有研究表明，常吃油炸食物的人，其部分癌症的发病率远远高于不吃或极少进食油炸食物的人群。

4、常喝豆浆的人

常喝豆浆的女性，患乳腺癌风险大大降低。这是因为豆浆中有一种很像雌激素的物质，叫“大豆异黄酮”，能起到以假乱真的作用，和抗癌药物的机理非常相像。它对所有和雌激素有关的癌症都有预防作用，比如乳腺癌、子宫内膜癌、宫颈癌和前列腺癌。

5、常补充纤维素的人

膳食纤维摄入不足可使粪便量减少，大便通过肠道的时间延长，导致粪便中致癌物浓度升高，而致癌物与结肠黏膜长期接触有可能发生癌变。因此，防肠癌先要多吃含膳食纤维高的食物。建议大家每天至少摄入 35 克以上的纤维素。据粗略计算，一碗麦片含 15 克纤维素，一片全麦面包含 2 克纤维素，一根香蕉含 3 克纤维素，一个苹果含 3.5 克纤维素。

五谷杂粮含较多纤维素的有：红豆、燕麦、糙米、大豆、高粱。

蔬菜含较多纤维素的有：韭菜、芹菜、菠菜、油菜、白菜、南瓜、苦瓜、黄瓜等。水果含较多纤维素的：红果干、桑椹干、樱桃、酸枣、黑枣、大枣、小枣、石榴、苹果、鸭梨等。

6、爱喝绿茶的人

爱喝茶的日本人曾花费 9 年的时间做过一项调查，发现每天只要喝四五杯茶，就能将癌症风险降低 40%。乌龙茶、绿茶、红茶对口腔癌、肺癌、食道癌、肝癌等都有不错的预防作用。其中，包括龙井、碧螺春、毛峰在内的绿茶效果最显著，其防癌成分比其他茶叶的 5 倍。

7、睡眠良好的人

每晚睡眠时间少于 7 小时的女性，患乳腺癌的几率高 47%。这是因为睡眠中会产生一种褪黑激素，它能减缓女性体内雌激素的产生，从而起到抑制乳腺癌的目的。此外，中午 1 点是人在白天一个明显的睡眠高峰，这时打个盹，也能增强体内免疫细胞的活跃性，起到一定的防癌作用。

8、多站少坐的人

坐的时间过长，会提高结肠癌和子宫内膜癌的风险。研究认为，若人们运动更加频繁，约 3.72 万起肺癌、3.06 万起前列腺癌、1.2 万起子宫内膜癌和 1800 起卵巢癌病例或许都可避免。所以，别坐那不动了，老年人更不应该长期坐着看电视、打麻将。每 1-2 小时之间动一动，哪怕弯个腰，伸伸腿，也比一直赖着椅子上好多了。

9、常补充维生素 D 的人

补充维生素 D，有助于预防乳腺癌。可以适当多吃富含维生素 D 的食物，例如鱼类、动物肝脏、水果蔬菜（包括三文鱼、虾、牛奶、蛋黄、猪肝、蘑菇、橙汁）；或经过日光照射转变而来，每天坚持在户外晒半个小时的太阳。

10、常吃坚果的人

研究发现，每周吃不少于 3 份坚果的人结肠癌发病风险比不吃坚果的人低。其中，女性尤为明显。坚果中包括纤维质和抗氧化物在内的一些化合物，能够起到降低结肠癌发病风险的作用。

11、每天大笑 20 次的人

作为成年人，我们平均每天只笑 5~15 次，而儿童很容易就达到每天笑 100 次的数量。每天至少笑 20 次的人，癌症都不会找上门，因为笑声可以增强免疫系统的功能，减少压力激素的释放，从而起到抵御癌症的作用。

12、盯住体重的人

研究显示，约 49% 的子宫内膜癌、35% 的食道癌、28% 的胰腺癌都是肥胖惹的祸。脂肪细胞可能会间接促进癌细胞生长，所以最好每天运动，控制体重。

丽江市民族医药协会
2021 年 4 月 1 日

07

特殊定义



反复出现的诊室血压升高，而诊室外的动态血压监测或家庭自测血压正常。



收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和舒张压 $< 90\text{mmHg}$ 。



06 预防

高血压是一种可防可控的疾病，对血压130 ~ 139 / 85 ~ 89mmHg 正常高值阶段、超重 / 肥胖、长期高盐饮食、过量饮酒者应进行重点干预，定期健康体检，积极控制危险因素。



16

高血压患者，
应定期测量血压，
尤其注意清晨血
压的管理。

血压测量“三点”

安静放松

位置规范

读数精准

健康生活方式“六部曲”

限盐

减重

多运动

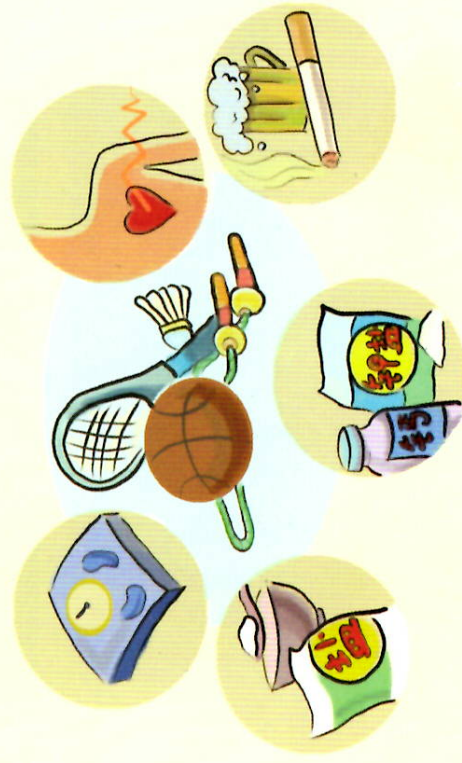
戒烟

限酒

心态平

17

对所有患者，不管其他时段的血压是否高于正常值，均应注意清晨血压的监测，有研究显示半数以上诊室血压达标的患者，其清晨血压并未达标。

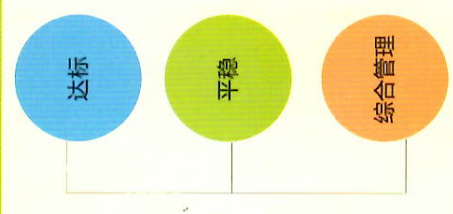


- ①减轻并控制体重。
- ②减少钠盐摄入。
- ③补充钙和钾盐。
- ④减少脂肪摄入。
- ⑤增加运动。
- ⑥戒烟、限制饮酒。
- ⑦减轻精神压力，保持心理平衡。



对确诊的高血压患者，应使用推荐的起始与维持治疗的降压药物。

治疗“三原则”



05

治疗

原发性高血压的治疗（药物治疗与生活方式干预并举），预防心脑血管肾并发症的发生，降低致残率及死亡率。



高血压治疗的主要目标是血压达标，降压治疗的最终目的是最大限度地减少高血压患者心、脑血管病的发生率和死亡率。降压治疗应该确立血压控制目标值。另一方面，高血压常与其他心、脑血管病的危险因素合并存在，例如高胆固醇血症、肥胖、糖尿病等，协同加重心脑血管疾病危险，治疗措施应该是综合性的。

不同人群的降压目标不同，一般患者的降压目标为140/90mmHg以下。

年龄在65~80岁的患者血压降至150/90mmHg以下，如能耐受，可进一步降至140/90mmHg以下。

合并糖尿病或慢性肾脏病的患者可在140/90mmHg的基础上再适当降低。

80岁以上患者降至150/90mmHg以下。

04 高血压的症状

高血压的症状因人而异。早期可能无症状或症状不明显，常见的是头晕、头痛、颈项板紧、疲劳、心悸等。仅仅会在劳累、精神紧张、情绪波动后发生血压升高，并在休息后恢复正常。随着病程延长，血压明显的持续升高，逐渐会出现各种症状。此时被称为缓进型高血压病。缓进型高血压常见的临床症状有头痛、头晕、注意力不集中、记忆力减退、肢体麻木、夜尿增多、心悸、胸闷、乏力等。高血压的症状与血压水平有一定关联，多数症状在紧张或劳累后可加重，清晨活动后血压可迅速升高，出现清晨高血压，导致心脑血管事件多发生在清晨。



当血压突然升高到一定程度时甚至会出现剧烈头痛、呕吐、心悸、眩晕等症状，严重时会发生神志不清、抽搐，这就属于急进型高血压和高血压危重症，多会在短期内发生严重的心、脑、肾等器官的损害和病变，如中风、心梗、肾衰等。症状与血压升高的水平并无一致的关系。

03

分类

临床上高血压可分为两类



是一种以血压升高为主要临床表现而病因尚未明确的独立疾病，占所有高血压患者的90%以上。

原发性
高血压

8

继发性
高血压



又称为症状性高血压，在这类疾病中病因明确，高血压仅是该种疾病的临床表现之一，血压可暂时性或持久性升高。

9

生活习惯因素

膳食结构不合理，如过多的钠盐、低钾饮食、大量饮酒、摄入过多的饱和脂肪酸均可使血压升高。吸烟可加速动脉硬化化的过程，为高血压的危险因素。



药物的影响

避孕药、激素、消炎止痛药等均可影响血压。

6

其他疾病的影响



肥胖、糖尿病、睡眠呼吸暂停低通气综合征、甲状腺疾病、肾动脉狭窄、肾脏实质损害、肾上腺占位性病变、嗜铬细胞瘤、其他神经内分泌肿瘤等。

7

02 病因



遗传因素

大约 60% 的半数高血压患者有家族史。目前认为是多基因遗传所致，30% ~ 50% 的高血压患者有遗传背景。

精神和环境因素

长期的精神紧张、激动、焦虑，受噪声或不良视觉刺激等因素也会引起高血压的发生。

4

年龄因素

发病率有随着年龄增长而增高的趋势，40 岁以上者发病率高。

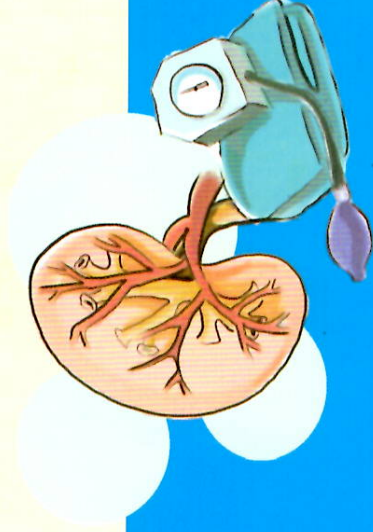


40 岁以上者

发病率高

5

01 高血压是什么

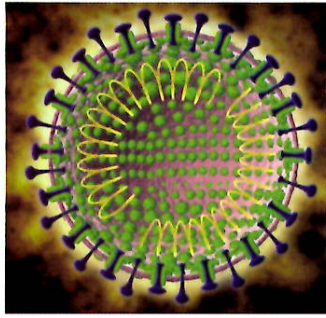


高血压是以体循环动脉血压（收缩压和 / 或舒张压）增高为主要特征（收缩压 ≥ 140 毫米汞柱，舒张压 ≥ 90 毫米汞柱）。

高血压是最常见的慢性病，也是心脑血管病最主要的危险因素。正常人的血压随内外环境变化在一定范围内波动。在整体人群中，血压水平随年龄逐渐升高，以收缩压更为明显。

① 什么是冠状病毒?

冠状病毒是自然界广泛存在的一类病毒,因该病毒形态在电镜下观察类似王冠而得名。目前为止发现,冠状病毒仅感染脊椎动物,可引起人和动物呼吸道、消化和神经系统疾病。



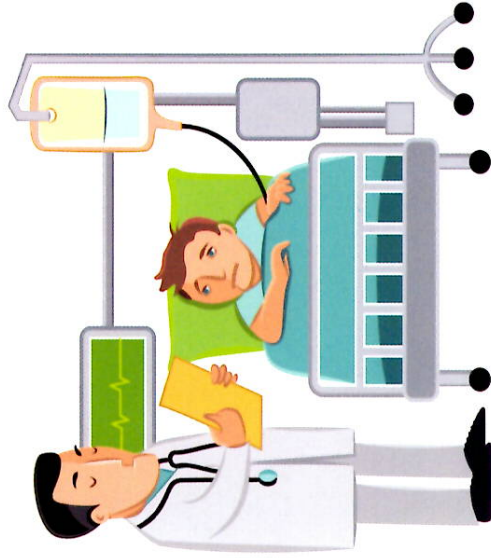
除本次发现的新型冠状病毒(世界卫生组织已将其命名为“2019-nCoV,即2019新型冠状病毒”)外,已知感染人的冠状病毒还有6种。其中4种在人群中较为常见,致病性较低,一般仅引起类似普通感冒的轻微呼吸道症状;另外2种是我们熟知的SARS冠状病毒和MERS冠状病毒。

但这次发现的新型冠状病毒与SARS冠状病毒和MERS冠状病毒有很大不同。和人一样,不同病毒之间虽然是近亲,但性情、态度、处事都有很大不同,新型冠状病毒虽然是SARS近亲,但还未表现出SARS那么可怕的特性,因此,不必为此感到恐慌。

② 本次感染的患者临床表现有哪些?



部分患者起病症状轻微,多在1周后恢复。多数患者预后良好,少数患者病情危重,甚至死亡。



③ 出现以下4种情况尽快就医?

- ① 发热:主要表现为持续发热(体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$),伴寒或不伴畏寒、寒战流涕等上呼吸道症状。
- ② 咳嗽、咳痰:尤其咳黄色痰者,考虑合并细菌感染。
- ③ 头痛、乏力、肌肉酸痛、精神差、呼吸不畅、胸闷、胸痛、腹痛、腹泻。
- ④ 呼吸困难,昏迷,面色、皮肤苍白,心率加快等疑似休克症状。

④ 日常生活中如何预防呼吸道传染病?

① 目前正处于冬春季传染病高发季节,市民要增强卫生健康意识,加强锻炼,规律作息,提高自身免疫力。



② 注意保持室内空气流通,避免到封闭、空气不流通的公众场合和人多集中地方,必要时可佩戴口罩。



③ 外出回家后,及时洗手洗澡。如有发热和其他呼吸道感染症状,特别是持续发热不退,及时到医疗机构就医。



⑤ 如何正确佩戴口罩?

戴口罩是阻断呼吸道分泌物传播的有效手段。选择医用外科口罩能很好地预防呼吸道疾病。一次性医用口罩佩戴时,要将折面完全展开,将嘴、鼻、下颌完全包住,然后压紧鼻夹,使口罩与面部完全贴合。

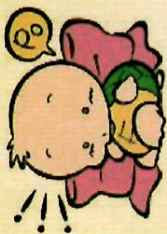
戴口罩前应洗手,或者在戴口罩过程中避免手接触到口罩内侧面,减少口罩被污染的可能。分清口罩的内外、上下,浅色面为内,应该贴着嘴鼻,深色面朝外;金属条(鼻夹)一端是口罩的上方。

要定期更换、不可戴反,更不能两面轮流戴。

正确戴口罩的方法



1. 将口罩平展,双手平拉推向面部,长鼻梁条在上方。
2. 用指尖由于内向外按压鼻梁条,顺着鼻梁形状向两侧移动。
3. 将口罩上下完全展开,使其全面遮盖口鼻,贴合面部。



饮食调养

1. 养成良好饮食习惯，新生儿提倡母乳喂养，幼儿应避免偏食，严格控制冷饮，节制零食，按时进食，提倡“三分饥”，防止乳食无度。
2. 婴幼儿脾胃功能薄弱，食物宜细、软、烂、碎，而且品种多样。

起居调摄

1. 保证充足的睡眠时间，逐步养成夜间睡眠、白天活动的作息习惯。
2. 衣着要宽松，不可紧束而妨碍气血流通，影响骨骼生长发育，且应寒温适宜，避免过热。
3. 经常到户外活动，多见风日，以增强体质。

推拿按摩

1、摩腹

- (1) 位置：腹部。
- (2) 操作：操作者用手掌面或食指、中指、环指的指面附着于小儿腹部，以腕关节连同前臂反复做环形有节律的移动，每次1~3分钟。
- (3) 功效：具有改善脾胃功能，促进消化吸收的作用。



掌摩法



指摩法

2、捏脊

- (1) 位置：背脊正中，督脉两侧的大椎至尾骨末端处。



捏脊

- (2) 操作：操作者用双手合掌，推指与食指指向皮肤，基础将捏起皮肤，然后沿下而上，左右两手交替合作，按照推、捏、捻、放、提的前后顺序，自长强穴向前捏拿至脊上端的大椎穴捏一遍，如此循环。
- (3) 功效：具有消食积、健脾胃、通经络的作用。



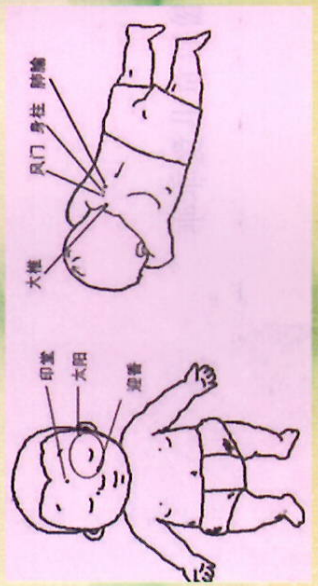
足三里穴位置示意

3、按揉足三里

- (1) 位置：在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指处。
- (2) 操作：操作者用拇指端按揉，每次1~3分钟。
- (3) 功效：具有健脾益胃、强壮体质的作用。

4、按揉迎香穴

- (1) 位置：在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中。
- (2) 操作：双手拇指分别按于同侧下颌部，中指分别按于同侧迎香穴。
- (3) 功效：具有宣通鼻窍的作用。



迎香

印堂

大椎

风门 身柱 肺腧

5、按揉四神聪穴

- (1) 位置：在头顶百会前后左右各旁开1寸处，共4穴。
- (2) 操作：用手指指逐穴按揉，先按左右神聪穴，再按前后神聪穴，每次1~3分钟。
- (3) 功效：具有醒神益智的作用。



老年人四季养生



春季气温乍暖还寒，气候多变，忽冷忽热，故春季应注意保护阳气。睡觉“宜早起”，气温逐渐回升，“宜夜卧早起，广步于庭”；居室“宜卫生”，室内勤打扫，置物要有序；饮食“宜清淡”，春季易失精血，故宜温，助阳气生发，化生津液，则机体兴旺。

春

夏季昼长夜短，暑气灼人，老年人耐受力弱，容易中暑，发生多种疾病，故更要安全度夏。情绪“宜防躁戒怒”，躁能生火，应息其怒，静其心，安其神，使人处于宁静状态；饮食“宜清淡、营养，科学用膳”，夏季老人消化功能差，以多食新鲜蔬菜瓜果为宜，冷饮、冰制品慎用；



秋季气候干燥，易伤肺阴，故宜润燥。起居“宜早卧早起”，秋季易患咳嗽，故宜早卧早起，广步于庭；居室“宜卫生”，室内勤打扫，置物要有序；饮食“宜清淡”，秋季易失精血，故宜温，助阳气生发，化生津液，则机体兴旺。

冬季气候寒冷，易伤阳气，故宜保暖。起居“宜早卧早起”，冬季易患感冒，故宜早卧早起，广步于庭；居室“宜卫生”，室内勤打扫，置物要有序；饮食“宜清淡”，冬季易失精血，故宜温，助阳气生发，化生津液，则机体兴旺。

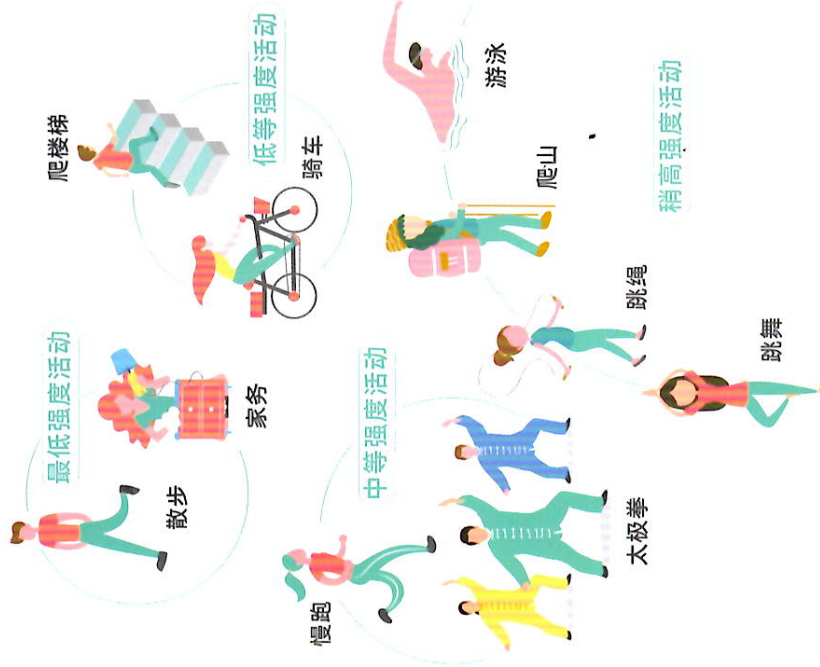
生活“宜有序”，起居“宜有常”，应夜卧早起，参加晨练，不可贪凉；睡眠“宜充足”，防风，不可在凉风处和风口处及电扇旁午睡；



运动的好处

- 降低血糖
- 消耗脂肪、降低体重
- 改善机体对胰岛素的敏感性
- 改善心肺和骨骼肌功能
- 放松心情、增强自信、提高免疫力

适宜的运动项目



选择适合自己的运动量和频率

用心率来衡量运动量是比较简单的方法，比较适合的心率=170-年龄。

运动频率建议每周3-5次，每次20-40分钟。



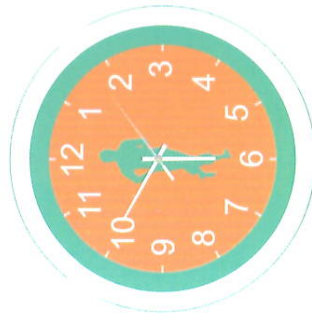
运动量适宜的标志

运动时稍感出汗，精神体力不感觉疲倦；
身体无明显不适；
次日无明显疲劳。



每天什么时间运动最合适

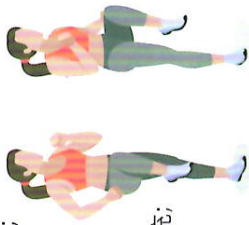
餐后1小时进行；
不宜在饱餐后或饥饿时进行运动；
如在药物作用高峰时运动，需要适当加餐。



运动的注意事项

运动前:

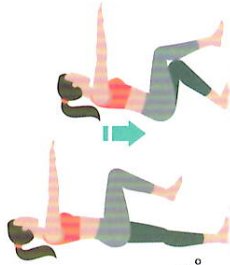
- 穿上舒适的服装和棉袜，运动鞋要合脚；
- 进行自我血糖监测：
血糖在此范围，不能进行运动；
($>14\text{mmol/L}$ 或 $<3.9\text{mmol/L}$)
- 随身携带一些高糖食品，如遇低血糖即时补充；
- 适量补充水分。



热身运动10分钟

运动中:

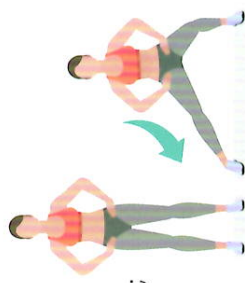
- 如出现乏力、头晕、出冷汗等低血糖的不适症状，请立即停止运动；
- 出现血糖 $\leq 5.6\text{mmol/L}$ 或上述症状，请即刻补充含糖食品；
- 上述情况如休息后未缓解，请马上医院就诊。



主题运动20分钟

运动后:

- 结束后进行10分钟左右的放松运动；
- 有条件者结束后测血糖、血压；
- 检查有无运动损伤，如足部红肿、水泡等；
- 不要马上洗澡；
- 做好运动日记，以便调整运动方案。



放松运动10分钟