

心脑血管怕凉

注意“秋收冬藏”

俗话说,一场秋雨一场寒。今年秋天,雨水格外多,尤其在早晚时段,能够感受到明显的凉意。除了换季感冒外,秋季也是心脑血管病的高发期。如何通过调整生活习惯、进行适当补益等方法减少发病率?心脑血管病只有老年人才会得吗?生活节奏快、压力大的中青年群体又该注意哪些问题呢?

心脑血管病来袭
气虚血瘀是根源

心脑血管病受气温的影响较大,所以每逢换季的时候,心脑血管病患者就需要格外注意身体健康。秋天天气变冷,引起血管收缩,早晚温差大,给心脑血管造成的压力也大,容易引发血压高、血脂高、心脑血管动脉硬化等疾病。

从中医所讲的“虚实”来看,心脑血管病的易患人群是老年群体,因为年纪大的人血管的运血能力变差,代谢能力差,容易引起“痰瘀”。“痰”是指人体中水湿积聚不化,原本用来润养身体的水谷精微无法被完全代谢掉,积聚成废物就是“痰”。而“瘀”则是指血液瘀滞,由血液运行不通所导致。当痰瘀积聚到达血脉时,就会引起“痰瘀”,从而导致心脑血管病的发生。

同时,心脑血管病的病因大多缘于“气虚血瘀”的毛病。中医讲“肾是先天之本,脾是后天之本”,老年人脾肾两亏、气血不足,更容易“气虚血瘀”,因此更易患上心脑血管病。老年人可通过补脾胃来通血瘀,气血足了、体质变强,自然能够减少心脑血管病的反复。另外,秋季预防心脑血管病还需要多喝水,并且保持良好的作息和生活习惯,如忌辛辣、不熬夜等,尽量减少天气变凉和变干燥对人体造成的影响。

小心疾病年轻化
提早防治很关键

许多年轻人认为,心脑血管病离自己很远,但疾病的年轻化让他们不得不开始注意身体健康。年轻群体中时常谈起又十分担心的猝死,其实正与心脑血管病有关,猝死被解释为脏腑的急性衰竭,其先兆表现就是心脑血管不适。

不少人分不清冠心病、心绞痛、心脏早搏等一系列心脏相关疾病及症状的区别。其实心脏病最明显的症状就是胸痛、心悸,如果明显发生了心悸、心跳过快、心脏漏跳,那么很可能是心脏早搏,就要格外注意了,建议及时就医检查。

另一方面,如果脑血管出了毛病,症状一般表现为头晕、头痛,尤其是在头晕时出现了1~2秒的大脑空白,很有可能是发生了脑缺血。就算在短时间内缓过来了,也一定不能轻视,因为这些猝死都是猝死的先兆表现,可能发展为脏腑的急性衰竭,需要引起足够的重视。

不少年轻人都在问,“太作”是不是真的会出问题?答案是肯定的,很多时候身体出毛病都是由于不良的生活习惯累积而成的,换句话说就是很多病都是“作”出来的,比如夏天贪凉,每天都离不开冷饮,尤其在天气炎热时喝冰啤酒,非常伤阳气。

熬夜、作息不规律也是年轻人普遍存在的不良生活习惯之一,长期熬夜、作息不规律让身体无法得到足够的休息,就会伤肾,也就是伤阴精,人就老得快。如果一直不注意生活作息,不改正生活上的坏习惯,“太作”很可能导致阴阳两亏、气血不足,致使免疫力低下,从而大大影响身体健康,引发包括心脑血管病在内的许多疾病。



视觉中国供图

秋冬进补养生
小心过犹不及

很多人都听过“春夏养阳,秋冬养阴”的说法,但真的明白要怎么“养”的人却少之又少。中医里所讲的“养”和“补益”,并不是让大家在秋冬时节吃很多补品,吃了不适合自身体质的补品,或是吃得太多,反而会伤身。“养”其实指的是根据天气变化、季节特点,通过调整生活习惯来让身体达到一个比较好的状态,比如坚持每天在11点以前睡觉,就是养阴了。

俗话说“春生夏长,秋收冬藏”,原本是指一年中的农事,春天万物生发,夏天生长,秋天收获,冬天储藏。在中医理论中,其实也有这样的说法,就是讲到了天气寒冷的秋冬,人们要把气血“收藏”起来,注意保暖,不碰寒凉之物,以防寒气入体,对身体造成危害,比如在冬季寒冷的北方地区、尤其东北地区,一直以来就有“猫冬”的习俗,冬天尽量不出门,躲

在家里平安度过寒冷而漫长的冬季。

还有不少年轻人崇尚的“朋克养生”,如“可乐泡枸杞”“熬最长的夜,敷最贵的面膜”等等,其实是不合理的,长期下来很可能对身体造成比不良生活习惯更坏的影响,如果想要通过进补来调整身体,最好遵医嘱,找到最适合自己的补益方法。

另外,错误的理解不只在“吃”上,不正确的运动理念也会让身体受到损害。一些年轻人认为运动健身应该出的汗越多越好,甚至去穿曾经风靡的“爆汗服”,其实这是错误的理念,适量运动应该是让人感觉身体舒畅,而不是追求尽量多地出汗。中医讲“汗血同源”“气随液出”,如果每次运动都是大汗淋漓,甚至产生了无力感、手脚发麻,那就对身体造成了不良影响,尤其体虚的人更不能过量运动。

长期使用含氟牙膏对身体无害



名词解释

含氟牙膏

牙膏除了口感好,还可以帮助我们有效地清除牙面上的牙菌斑。但绝大多数情况下牙菌斑并不能彻底清除,我们每天仍面临着发生龋齿的风险。这就需要含氟牙膏。

含氟牙膏是指含有氟化物的牙膏。氟广泛存在

于自然界,是我们人体必需的微量元素之一,它既能防止牙齿表面溶解,又能使已经溶解了的表面重新坚固起来。《中国居民口腔健康指南》中指出,使用含氟牙膏刷牙可以有效地防龋,所以推荐使用含氟牙膏。

选牙膏看含氟浓度

目前市场上能买到的牙膏主要分为含氟牙膏和不含氟牙膏两大类。牙膏如果含氟,规定外包装需标明氟化物的浓度,一般没有标明的都是不含氟的牙膏。另外要着重看含氟的浓度是多少。比如用氟离子浓度百分比标明含氟0.145%,则表示氟浓度为1450ppm,即1450mg/kg;儿童牙膏标明含氟0.05%,则表示氟浓度为500ppm。我国规定儿童含氟牙膏的浓度为500至1100ppm,成

人含氟牙膏浓度为1100至1500ppm。对于1100ppm浓度的含氟牙膏,成人儿童都可使用。含氟牙膏的使用没有年龄和地区限制,根据美国牙科协会的最新指南,宝宝长第一颗牙开始,就应该使用含氟牙膏。含氟牙膏的用法除儿童外,的人群使用时基本没有注意事项,人群使用时基本不需要太多,对于成人,每次0.5~1.0克就足够了(正常口径的牙膏长约5~10毫米长就可以了)。

含氟牙膏对身体无害

经常有人会担心长期使用含氟牙膏会不会导致氟骨症和氟牙症,其实大可不必。氟骨症主要是由长期饮用高氟水(饮水型)和燃煤造成的室内空气污染(煤烟污染型)导致的。而在牙齿发育期间(6岁以前),长期过量地摄入氟化物才会导致氟牙症。氟骨症和氟牙症都是慢性氟中毒的表现,需要长期过量摄入才可能发生。因

此,绝大多数情况下,氟骨症、氟牙症与含氟牙膏的使用没有关系。一般而言,仅仅口腔局部使用含氟的牙膏刷牙、漱口是不会造成氟的过量摄入的,想要达到氟过量的程度,必须长期每天吃上几管牙膏才有可能。但对于吞咽功能上不完善的儿童,为了防止误吞含氟牙膏导致氟过量,可以控制其牙膏的用量。



孩子在使用含氟牙膏时要注意以下几点:

合理用量:3岁以下,每次用量为大米粒大小;3至6岁,每次用量不超过豌豆大小,大约5mm,每天两次。这样即使吞咽也不足以导致氟过量。

最好选择无味牙膏,防止宝宝吞咽:含氟牙膏刷牙漱口是不会造成氟摄入过量的,必须吃到肚子里才有可能。所以尽量不要给宝宝用市面上带果味的含氟牙膏,以免宝宝吃牙膏。

选择儿童低氟牙膏:我国对儿童含氟牙膏中氟离子浓度标准是0.05%~0.11%,具体的含氟量会在牙膏包装上注明,家长需要认真看下,给孩子选择低氟儿童牙膏,更安全。

教会宝宝吐出刷牙后嘴里的泡泡(刷牙吐水),减少吞咽,养成爱刷牙的好习惯,才能降低龋齿发生的概率。

最重要的一点:含氟牙膏的使用只是降低了发生龋齿的风险,但真正正确地刷牙才是关键。