

小寒时节养生 注意养肾防寒

本报讯(记者 刘涛)1月5日,迎来二十四节气中的“小寒”。民间有“小寒大寒,冻成一团”之说,标志着一年中最寒冷时段开启。1月4日,太原市中医医院针灸一科医生郭磊表示,小寒养生的核心在于“养肾防寒”,同时,重点防范呼吸系统疾病、肠胃疾病、心脑血管疾病。

中医养生讲究“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾”。郭磊表示,冬季自然界阳气潜藏,阴气盛极,是养护人体阳气、封藏肾精的关键时期。因此,小寒养生的核心在于“养肾防寒”。

起居方面,保暖是第一要务,尤其

要保护好肩颈、腰腹和脚部这三个容易受寒的部位。寒冷易导致肌肉关节紧张疼痛,也可能诱发或加重心脑血管疾病,老年人在保暖的同时也要保持室内适当通风。

运动方面,讲究“待日而出,适度为宜”。郭磊提醒,冬季适度锻炼有助于畅通气血、增强免疫力,但运动宜在日出后、气温稍升时进行,避免清晨严寒刺激。推荐慢跑、跳绳、踢毽子等舒缓项目,以身体微热、不出大汗为度。心脑血管疾病患者尤应避免晨起突然进行剧烈运动。

饮食重在温补杂匀,忌黏硬生

冷。小寒饮食应以“温补”为主,帮助身体防御寒冷。羊肉、鸡肉、牛肉等性温的肉类是此时节的不错选择。一碗热粥是养胃气、补身体的佳品,如羊肉粥温阳、核桃粥固精、山药大枣粥健脾养血。郭磊特别提醒,冬季进补需因人而异,切忌盲目。偏阳虚怕冷者,宜食温性食物,而阴血不足、易上火者,则可能更适合鸭肉、鹅肉等平补之物。同时,饮食切忌过于精细,需注意荤素搭配、粗细结合,避免因过食高蛋白、高脂肪食物导致“内火”或消化不良。

郭磊结合临床经验,指出小寒前

后需重点防范三类疾病。其中,呼吸系统疾病,关键在于随温度变化增减衣物,室内适时通风,抵抗力较弱的人群应减少在严寒大风时段的户外活动;肠胃疾病,寒冷易使胃肠功能紊乱,要注意腹部保暖,避免摄入生冷、坚硬、油炸食物及冷饮,早餐不建议空腹喝冷牛奶或酸奶;心脑血管疾病,冬季是心脑血管疾病高发期,除注意头部和全身保暖外,要保持心态平和,避免情绪剧烈起伏,高危人群应遵医嘱管理基础病,注意进补适度,避免因过度温补或饮食油腻导致血脂升高、血液黏稠。

医生深入社区讲养生

本报讯(记者 李涛)1月5日迎来小寒节气,和泽苑社区举办讲座,邀请社区卫生服务站的专业医生讲解养生知识。医生提醒,天气寒冷时,关节痛、颈椎病、心脑血管疾病容易发作,保暖是此时的第一要务,肩颈部、脚部等易受凉的部位尤其要加倍呵护。

小寒时节,为一年中最冷的时间段。医生表示,日常生活中要注意头、颈、背、足等关

键部位的保暖,外出时戴上帽子、围巾,穿着保暖的鞋袜,可防止寒气侵袭。家里如果有老年人,保暖时还要注意通风,防范心脑血管疾病的发生。此外,还应多吃些御寒食物,如红枣、萝卜、橘子、牛肉、鸡肉等,可提高机体的抗寒能力。

另外,一些长期坚持健身的人群,觉得冬练三九,能更好地磨炼精神,强健体魄。对

此,医生建议要适度、适时,其中锻炼应选择阳光充足的时间段进行,以达到增强体质的目的。锻炼要注意衣着,既不能捂得太严实不方便,也不能穿得太少易受寒。运动前做好热身,量力而行,循序渐进。中老年人可以选择慢跑、跳绳、踢毽子、快走等,运动要适度,不能锻炼得大汗淋漓才满意。锻炼后要及时穿衣,避免寒邪侵袭。

冬季谨防消化道出血

近日,南京市中医院脾胃病科接诊的消化道出血的患者增多,大多数都有呕血的症状。脾胃病科谢晓枫主任中医师介绍,很多患者反映,冬天喜欢在吃热的食物时配上一杯冰饮料,比如热火锅配冰啤酒。这给消化道出血埋下了一些隐患,今天我们就来一起了解一下冬季高发疾病——消化道出血。

冬季饮酒过多以及过食辛辣厚味,滋生湿热,热伤脉络,引起便血、呕血。冬季历来是胃病高发季节,轻者出现胃痛和消化不良,重者甚



本版图片来自网络

至可能出现呕吐、消化道出血等情况,所以冬季需打好保“胃”战。

谢晓枫提醒,要避免冷热交替给胃肠道造成的负担。消化道出血有哪些症状:呕吐物中有鲜血或咖啡色胃内容物;黑便或柏油样大便;突然大量呕血或便血,会导致人头晕、心慌、大汗、无力、呼吸急促,严重者还可能导致休克;如果出血较为缓慢,但是持续时间长,会逐渐引发疲劳、嗜睡、呼吸急促、苍白无力(贫血)。

据《南京晨报》

人易病是免疫力在“预警”

近期气温持续走低,流感、呼吸道合胞病毒等感染性疾病就诊量显著攀升。医生提醒,冬季低温干燥环境既利于病毒存活,又会削弱人体呼吸道黏膜防御能力,免疫力成为抵御疾病的关键防线,掌握科学防护方法,才能有效降低患病风险。

免疫力下降有明确信号。宁夏医科大学总医院副院长、呼吸与危重症医学科主任医师陈娟说,若每月感冒超2次、病程迁延10天以上,或普通感冒发展为支气管炎、肺炎,或持续疲劳、轻微伤口愈合超2周,以及肠胃进食生冷后反复腹泻,都可能是免疫功能减弱的表

现。

生活中的诸多因素也会侵蚀免疫力。陈娟说,长期食用甜食和高糖食品、高油脂和油炸食品等,会通过降低免疫细胞活性等方式削弱防御能力;长期熬夜,如长期睡眠不足6小时会使自然杀伤细胞活性下降,久坐不动人群冬季呼吸道感染率会比规律运动人群高,过度焦虑会使皮质醇水平升高,抑制淋巴细胞功能。

医生建议,筑牢免疫防线需从日常入手。饮食上优先选择新鲜蔬果、优质蛋白,补充维生素C、维生素D及锌,烹饪以蒸、煮为主;作息上需23点前入

睡,保证7小时至9小时深度睡眠;每周进行2次至3次、每次超过半小时的中等强度有氧运动,可增强免疫功能,运动以微汗不疲惫为宜,运动后及时保暖。同时,每日开窗通风,密闭场所规范佩戴口罩,65岁以上人群及慢病患者可接种相关疫苗强化防护。

医生提醒,如果出现持续高热超过3天、呼吸急促、剧烈咳嗽伴胸痛、腹泻每日超过5次伴随脱水等情况,需立即就医。冬季免疫力维护是“持久战”,将均衡饮食、规律作息、科学防护融入日常,就能帮助身体轻松过冬。 据新华社电

寒冬耳朵护不好 小心引来大麻烦

清晨的太原街头,上班族裹紧羽绒服,行色匆匆。不少行人的耳朵裸露在外,被冻得通红。殊不知,寒冬不会正确保护耳朵,也会引发病痛。近一个月来,万柏林区医疗集团中心医院五官科因耳部不适就诊的患者比平时增加了三成。1月5日,该院五官科医生郭华提醒,冬季除了常见的耳部冻疮,也是其他耳部疾病的高发期,科学护耳很重要。

不只是“冻耳”那么简单

耳朵为何怕冷?“耳朵主要由软骨构成,外面覆盖的皮肤很薄,皮下脂肪组织少,血管细而表浅,血液循环较差,御寒能力自然就差。”郭华医生拿起一只耳部模型解释道,低温环境下,耳部血管会反射性收缩,血流减少。如果长时间暴露在寒冷中,局部组织可能因缺血缺氧冻伤,轻则红肿痒痛,重则起水泡、溃烂,留下疤痕。

此外,冬季还是其他耳部疾病的高发期,如突发性耳聋、急性中耳炎、外耳道炎。“寒冷刺激可引起血管痉挛,影响内耳供血。”郭华说,“加上冬季人们易疲劳、情绪波动,可能诱发此类疾病。”

“不少患者因感冒鼻塞,用力擤鼻涕时导致细菌通过咽鼓管进入中耳,引发急性中耳炎。”郭华提醒,外耳道炎在冬季也常见。

这些护耳误区要知晓

“面对耳部不适,许多人的应对方法存在隐患。”郭华提醒。

误区一,过度包裹。耳部长时间处于潮湿密闭环境,易滋生细菌,建议选择透气性好的保暖装备,并适时取下保暖装备,让耳朵“透透气”。

误区二,频繁掏耳。冬季耳道干燥易痒,不少人习惯掏耳。郭华提醒,耳垢其实有保护作用,通常可自行排出,频繁掏挖会增加感染风险。

误区三,耳机当耳罩。年轻人喜欢在户外佩戴头戴式耳机听音乐。郭华提醒,为掩盖环境噪音,人们会不自觉地调高音量,冷刺激叠加噪声损伤,对听力是双重打击。

科学护耳从细节做起

如何让耳朵安全过冬?郭华建议,可选择能遮盖耳朵的帽子或透气性好的耳罩,户外工作者建议每半小时到温暖处让耳朵恢复血液循环;保持耳部干燥,洗脸洗澡后,及时用柔软毛巾擦干耳朵及周围皮肤;耳朵如无不适,一般无需特别清理,若耳垢过多引起不适,应由专业医生处理;如出现耳痛、流水流脓、听力突然下降、耳鸣、耳闷胀感等症状,及时就医,切勿拖延。

“冬季户外尽量减少耳机使用时间,音量不超过设备最大音量的60%,每次不超过60分钟。”郭华特别提醒,应适当锻炼、合理饮食、保证充足睡眠,提高抵抗力。 记者 刘涛