



寒冷天气患病风险升高 注重养护暖暖过“三九”

俗话说“三九四九冰上走”，说明此时到了一年中极寒的时候。

数据显示,我国冬季心血管患者死亡人数比夏天高41%。另有数据表明,每年12月至次年2月,我国老年人发病率及死亡率比全年平均数高出4倍之多。可见这样的气候对中老年朋友尤其不友好,气温过低,可能会诱发或加重一些疾病。

中老年人易冷出五种病

气温极低,人体防御功能也濒临最低点,心脑血管疾病、骨关节病、呼吸系统疾病等最爱在此时扎堆。

心血管疾病。每到低温时节,医院里心梗患者就会增多。受冷空气刺激,心血管病人的冠状动脉容易收缩、痉挛,同时寒冷会增加心脏工作负荷,发生供血不足,出现栓塞。尤其是一些中老年人,本来就存在动脉硬化、血管狭窄的问题,气温降低时原本狭窄的血管会变得更加狭窄。

脑血管疾病。寒冷不仅会让心血管负担增加,脑血管负担也会增加。寒冷容易促使脑血管收缩,使血压升高,更容易出现脑出血、脑血管爆裂的情况。

关节疼痛。骨关节炎是中老年人关节疼痛常见原因,空气湿度和气温变化与关节疼痛有关,突然降温易诱发关节疼痛。

冻疮。寒冷是冻疮发病的主要原因。

呼吸道疾病。冬季是呼吸道疾病高发期,老年人免疫力较低,哪怕是一次普通感冒或病毒性感冒都有可能转变为肺炎。

护好身体五部位

头部:天冷时出门,应戴上一顶保暖性较好的帽子,以毛线、毛呢等材质为佳。

脚部:脚远离心脏,血液供应少,表面脂肪薄,一旦受寒,可能会引起局部体温下降、抵抗力减弱,更容易患上感冒等多种疾病。建议出门时穿上厚鞋袜;每晚用热水泡脚,可以适当加些艾叶、粗盐以护阳走肾,水要没过脚踝,水温保持在38℃至40℃,每次15-20分钟。

颈部:此处是寒气入侵的主要位置,颈部受凉,向下容易引起有肺部症状的感冒,向上则会导致颈部血管收缩,不利于脑部供血。建议出门时围一条围巾,避免颈部着凉。

膝盖:膝关节周围的末梢神

经对温度和气压变化比较敏感,受凉后会出现红肿、疼痛等症状,容易引发关节炎。建议适度运动,保持膝关节的灵活性;注意保暖,不轻易露出膝关节。

腹部:建议冬季穿个护肚子的小背心,晚上睡觉盖好被子,不要露出腹部。

记牢四个“三九”关键词

食宜温。天气寒冷时要注意补肾,温性食物如羊肉、牛肉、鸡肉等,有助身体御寒,温肾助阳。此外,黑芝麻、黑木耳、黑豆等黑色食物也是冬季养肾的好选择。

睡宜早。为了顺应冬藏,起居上应注意早睡晚起,保证充足睡眠时间。清晨不妨赖床几分钟,伸伸懒腰,或者靠在床头坐一坐再起。

动宜慢。冬藏时节,锻炼要有节制,微微出汗就好,建议选择一些舒缓运动,如慢跑、八段锦、走路等。

心宜平。注意积极调节心态,节制喜怒,多听音乐,多参加娱乐活动。还要多晒太阳,接受“光合作用”,静心等待寒冷过后的春色。

据科普中国、CCTV生活圈

缓解咽痛咳嗽 试试中药茶饮

通讯员 葛李倩 蒋涛 马云莉

近期,因咳嗽、咽部不适到浙江大学医学院附属第四医院就诊的患者不少。该院耳鼻咽喉科专家表示,想缓解咽痛咳嗽,应适当增加饮水,建议每日饮用2000毫升水。同时,多样化饮食,保证优质蛋白摄入,补充新鲜蔬果,结合适当锻炼、充足睡眠,增加机体活力。此外,空气太干、空气污染会加剧嗓子疼,可通过加湿器改善环境湿度。每次使用加湿器后,按照说明书做好清洁。

中医科专家表示,可选择中药茶饮,除胖大海茶、柑橘茶外,还可加点桔梗、甘草。饮用茶类饮品时,注意保护脾胃,尤其是胃寒湿重人群(进食生冷易胃痛、腹痛、腹泻者),可适当放两颗红枣;大便糊稀者可酌情加些陈皮;平时讲话多伴口干声嘶者可加乌梅、西洋参。

甘蔗熟吃较滋补 试试两款食疗方

冬季干燥,食用甘蔗不仅能为身体补充水分,还有保健养生作用。平时,大家吃甘蔗时多为生吃,但古籍中还记载了一些熟吃之法。如《滇南本草》记载,甘蔗熬制后有益脾胃;《本草纲目》指出,甘蔗汁煮粥可滋润心肺。今天,为大家推荐两款熟吃甘蔗的食疗方。

百合二汁汤:100克百合洗净,加水煮烂。然后放入甘蔗汁、白萝卜汁各200毫升,加适量枸杞,煮沸。最后加适量蜂蜜,搅匀后降温保存,于睡前服用。润肺止咳、生津止渴,适用于肺燥咳嗽者。

甘蔗羊肉汤:将一小根甘蔗切成小段,250克羊肉切块备用,半根山药、半根胡萝卜、半个洋葱切丁备用。甘蔗和羊肉放入锅中,放入几颗八角,加水用小火炖3小时熬制汤底,完成后将甘蔗和羊肉捞出。油锅烧热,炒香洋葱,然后放山药、胡萝卜,一起翻炒。将甘蔗和羊肉一起倒入锅里,倒入汤底淹没食材,大火烧开后改中火炖20-30分钟即可。有助温补御寒,开胃健脾,补气血。 据养生中国

长时间伏案易致疲劳不适 伸个懒腰给全身充电

工作、学习时间长了,人会感到疲乏,这时如果伸个懒腰,就会立马感觉全身舒展、神清气爽。

长时间“弯着腰、弓着背”而坐,腰、颈、肩部会感到紧张、疲劳不适,继而身体的顶梁柱——脊柱也会闹脾气,这时伸个懒腰可以使腰部肌肉得到活动,这样一伸一缩的锻炼,可以促进腰肌发达,进而有效预防脊柱向前弯曲形成驼背。

为什么伸个懒腰会给人瞬间神清气爽的感觉呢?其实道理很简单,人一动不动时,血液也会跟着偷懒,四肢和大脑的血液含氧量就会降低。此时若伸个懒腰,肌肉一收缩,挤压着血液就会动起来,由于血液加快流动,能够使更多的含氧血液供给大脑,所以会顿时感到清醒、舒适。

伸懒腰具体有哪些好处呢?

健美瘦身:长时间伏案,保持不动,肌肉就会麻痹,伸懒腰可以拉伸全身肌肉、活动筋骨、促进脂肪燃烧,达到健美瘦身的目的。

促进新陈代谢:肌肉收缩,挤压血管,血液就会加速流通,全身的器官和组织获得了充足的氧气,自然而然会排出更多的二氧化碳等废物,促进了新陈代谢。

预防驼背:伸个懒腰也相当于给脊柱做了一下舒展,长时间弯腰驼背把脊柱惹恼了可不是闹着玩的,弯着弯着可就直不起来了。

伸懒腰的好处虽多,可并不意味着可以随意伸,姿势不对,不仅起不到作用,还会适得其反,甚至拉伤肌肉。下面就教大家伸懒腰的正确方法。

双手扶腰,身体稍向前向后舒展,保持10-20秒,重复2-3次。



双脚分开,拉伸身体侧面,两侧各保持8-10秒,重复2-3次。

双腿分开,缓慢转动上半身,保持10-20秒,重复2-3次。

如果你此时正在伏案工作或是躺着玩手机,不如站起来伸个懒腰,给全身器官和组织都充一下电。 据人卫健康微信公众号