

在断崖式降温中“连滚带爬”？

中医教你如何体面御寒

本报讯(记者 包勇 通讯员 吴煜 杨逸辰)一场秋雨一场寒。面对断崖式的降温,不少网友纷纷打趣:“本来可以从从容容游刃有余,如今却在断崖式降温中‘连滚带爬’”。

10月22日,记者从浙江省中医院了解到,不少市民出现咳嗽、哮喘、咽喉不适等症状,而原有相关基础性疾病的患者则出现了症状持续加重的状况。特别是患有慢性病的中老年人群,这种天气的骤变更需警惕。

为什么降温后身体容易“拉响警报”?浙江省中医院治未病中心主任、全国名中医王坤根工作室成员黄立权解释,从中医角度看,秋季属“金”主“肺”。肺作为“娇脏”,特别容易受寒邪侵袭。气温骤降时,人体容易出现肺气不足、脾肾亏虚,导致抵抗力下降。这就是为什么慢阻肺、哮喘等老毛病容易在此时复发。

“患有慢性呼吸系统疾病患者,以及心脑血管疾病、关节炎患者,都是气温波动的高危

人群——血管频繁收缩舒张可能引发血压失控,寒冷还会削弱气道防御力。”王坤根提醒,尤其是老年人、儿童及体质偏弱的人群,更要注意保暖,避免寒邪侵袭。

如何让身体更快地适应天气的变化?黄立权建议可以采取“三明治穿衣法”:内层选择透气、吸汗的纯棉衣物,保持皮肤干爽;中层锁温:选择保暖性良好的材质,如羊毛或抓绒;外层防风:选择防风、防水的外套。

“头、颈、腰、脚最易受寒,围巾、帽子要提前备好;室内空气流通,定期开窗减少病毒滋生;饮食上多吃梨、百合、银耳等,润燥养肺;还可以适度温和运动,比如散步、练八段锦增强体质。”黄立权建议道。

此外,中医提倡“上工不治已病治未病”,大家可以结合个人体质配制符合个体需求的个性化防感制剂,如中药健康茶饮方、防感外用方和易感人群预防方等,可以有效预防许多疾病的发生。 省中医院供图



内层
保暖内衣
速干运动服

+



中层
羊绒、羊毛
毛线衣、抓绒

+



外层
防风羽绒服
三合一冲锋衣

一个西红柿 帮助预防多种癌

西红柿含糖量较低,糖尿病患者可以适量食用,每天吃1-2个西红柿是比较合适的。

成熟的西红柿中含有丰富的番茄红素,其具有较强抗氧化作用。一些流行病学研究认为,多摄入西红柿和富含番茄红素的食物,能够帮助降低多种癌症发生风险,比如前列腺癌、口腔癌、结肠癌、肝癌等。并且,番茄红素对于减少肿瘤细胞转移也有一定帮助。西红柿中还含有维生素C、胡萝卜素等多种营养素,对于预防癌症也有一定好处。

多吃两种食物 帮你辅助降压

科学饮食也能成为控制高血压的“隐形帮手”。

吃辣:激活血管“舒张开关”,间接控压辣椒素有助于促进血管扩张、改善血液循环、增强新陈代谢,吃辣还能增加口感,减少对盐的依赖。每日辣椒摄入以“微辣”为宜(如1-2根小米椒或少量辣椒面);吃辣时可搭配富含维生素C的蔬菜(如彩椒、西蓝花)。

吃高钾食物:自然降压钾被称为“血管的天然松弛剂”。食物推荐:蔬菜类(菠菜、红薯、口蘑);水果类(香蕉、木瓜、牛油果);豆类(毛豆、鹰嘴豆)。食用提醒:优选天然食物,避免加工食品(如腌菜、罐头);肾功能异常者需谨慎,高钾血症风险人群(如严重肾病患者)应在医生指导下控制摄入。

均据 CCTV 生活圈

每天靠墙蹲一蹲 降压效果好

不少人常感叹自己没时间运动。但其实只要身边有堵墙,花费几分钟,或十几分钟,就可以做一次运动,而且还是有益血压健康的有效运动之一。

靠墙静蹲、平板支撑、臀桥、扎马步、踮脚尖(提踵)……都属于等长运动,也称为静态运动,是指肌肉收缩,而肌肉长度不改变,不产生关节运动。

研究发现,从降压效果来看,靠墙蹲可能是最有效的等长运动。据综述,一项分析发现,三种等长运动都有助降血

压。

其中,靠墙蹲可使血压降低11.41/5.09毫米汞柱,坐式伸腿动作可使血压降低9.96/3.69毫米汞柱,握力锻炼可使血压降低8.34/4.10毫米汞柱。

“蹲”能减少脂肪堆积,对大腿、小腿、腰腹等肌群都有锻炼作用。正确的蹲姿对健康有很多好处:

降低久坐危害,有益心脏健康,有助减肥塑形,帮助润滑关节,促进血液循环。

如何正确做靠墙静蹲?

静蹲是下肢肌力练习的

经典动作。练习时要注意:上身正直抬头挺胸,两脚分开与肩宽,脚尖正向前,不要“外八字”或者“内八字”。背靠墙壁站好,脚跟大约离墙壁一脚长的距离。缓慢下蹲。从上往下看,脚尖与膝盖要在一条直线上。

可以每天做3-5组,每次1-3分钟(循序渐进),或者按照自己的情况。一般靠墙静蹲到大腿发酸即可,量力而为。如果静蹲时或静蹲后出现膝关节前方疼痛,那就不适合继续做这个动作了。

据人民日报