

立冬后养得好 来年生病少

各科医生养生提醒快收好



11月7日立冬。从立冬开始,冬三月正式拉开序幕,以后的每一天会越来越冷。很多人都听过,老人过冬是个“坎儿”。这主要是由于老年人身体的自我调节能力下降,抵抗力较弱,气温的骤降以及冷风的侵袭很容易导致原有疾病加重。因此,老人更要注重冬季养生。所谓立冬开始养得好,来年生病少!一起来看看各科医生给出的养生提醒吧。

中医科医生: 进补“少咸多苦”

河南省人民医院中医科副主任医师王雪梅说,冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。从五行理论来说,咸胜苦、肾水克心火。若冬季咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱,所以就应该多吃些苦味的食物,以助心阳,这样就能抗御过亢的肾水了。

“事实上,现在大家都很注意饮食上的‘少咸’,过咸无益,不过,在这个季节吃点苦味的食物倒也不错。”王雪梅推荐苦瓜、芹菜、莴笋、生菜等蔬菜。

心外科医生: 头脚保暖一定要做好

上海市东方医院心脏外科主任医师范慧敏介绍,低温时人体外周血管收缩,造成血管阻力增加及血压上升。而血压上升又会导致心脏负荷增加,从而导致心绞痛、急性心肌梗死的患者病情加重。

到了冬天要注意保暖,尤其是头部和脚的保暖,要选择舒适、抗风的面料。

冬季运动前的热身活动要比其他季节更充分,不要做剧烈运动,选择相对较为缓和的运动。

多吃含叶酸、钙和维生素D的食物,限制钠盐的摄入,这对于有高血压和心力衰竭的病人也很重要。

呼吸科医生: 肺不好出门戴个口罩

冬季肺炎比较难熬,同济大学附属上海市肺科医院副院长陈昶提醒:

首先,通过戴口罩等方式,让肺尽可能远离包括空气在内的外部不良刺激;

第二,尽可能加强身体耐寒训练,让身体循序渐进地适应温度变化,例如,生活中我们提倡坚持冷水洗手、洗脸或冷毛巾擦脸;

第三,加强营养,有肺部疾病的人往往能量消耗很大,所以要保证蛋白质的及时补充,这是抗病防病的基础;

最后,对原有肺部疾病的控制也很重要,不要随意停药,如果病情加重,要尽快就医。

推拿科医生: 4句口诀改善膝关节不适

每年的11月是关节痛的多发季节。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科主任龚利表示,自我按摩与运动疗法可以缓解部分患者的膝痛,对于没有膝痛的朋友,经常按摩与或许能远离膝痛。其中,自我按摩有口诀:

膝痛犊鼻求,阿是常来揉。

血海阳陵叩,健康来行走。

犊鼻穴:位于髌骨下缘,髌韧带外侧凹陷中,有通经活络、消肿止痛、利膝的功效。可按揉此穴1—2分钟。

阿是穴:没有固定的位置,有痛便是该穴。在疼痛的地方按揉1—2分钟。

血海穴:位于髌底内侧端上2寸,股内侧肌隆起处,具有

理血调经、舒筋活血的功效。膝痛多为风寒湿邪入络,按揉此穴1—2分钟,可以行血活血,血行祛风而疗膝痛。

阳陵泉穴:位于小腿腓骨小头前下方凹陷处,是治疗筋病的要穴,具有疏泄肝胆、清热利湿、舒筋通络的功效。治疗膝痛,可以按揉或手握空拳轻轻叩击阳陵泉1—2分钟。

营养科医生: 喝好5杯水防血栓

东南大学附属中大医院临床营养科营养师夏朋滨建议:

第一杯水:起床后
温白开水是最好的选择。早晨是人体生理性血压升高的时刻,血小板活性增加,加之睡了一夜,排尿、皮肤蒸发及口鼻呼吸等使水分流失,血液黏稠度增高。起床后饮水有助于降低血黏度,从而降低血栓风险。

第二杯水:晨练前
不少人都习惯晨练后喝水,晨练前就应少量饮水,降低运动引起的脱水、血液黏稠的风险,有助预防血栓。喝水不能喝太快,要少量多次。

第三杯水:饭后半小时
饭后不要立刻喝水,否则会冲淡、稀释唾液和胃液,影响消化吸收。饭后半小时再饮水,200毫升左右,有助于缓解餐后的血黏度升高,但要小口小口地喝。

第四杯水:下班前
上班族常常会因忙碌的8小时工作而忽略了饮水。建议上班族养成下班前喝几口水的习惯,一纸杯的量就足够了。

第五杯水:睡觉前

睡前应抿两口口水再睡觉。当人熟睡时,体内水分会丢失,造成血液黏稠度变高。临睡前适当喝点水,可以缓解该现象,降低发生脑血栓的风险。

皮肤科医生: 护手霜选杏仁油、牛奶等滋润成分

秋季本来就干燥,立冬后,北方家庭多开始供暖,室内干燥,很多人皮肤干燥、瘙痒,可以涂抹润肤乳、护手霜等。

中国中医科学院望京医院皮肤科副主任医师舒友廉建议,挑选护手霜时最好选择当中含有杏仁油、牛奶、核桃油、椰乳等滋润的成分,相比清爽的芦荟,这些成分,在秋冬季节使用更适合。

骨科医生: 再冷也要坚持锻炼 一动就能暖起来

很多人天气一冷,习惯性地就把加衣服作为抗寒首选,其实稍微活动活动,比如在家里拖拖地,很快全身就会暖和起来。

武汉协和医院骨科副主任医师洪积波说,怕冷的人都是体质不太好的人,所以保暖的根本还是加强锻炼,增强体质。冬天不要懒,多参加各种运动,比如慢跑、跳舞、跳绳、踢毽子、散步、长走动、跺脚,这些都可以增强脚部的血液循环,使得脚保持一定的温度,还能提高双脚对外界低温的适应能力。

脾胃科医生: 两招暖好胃

天气转冷,我们的消化道最容易“闹情绪”。中国中医科学院广安门医院脾胃科主治医师刘慧敏提供了两个不错的暖胃方子。

(1)如果因为吹风或吃了生冷的食物,让脾胃受了寒而出现胃痛、胃胀,就可用红糖、陈皮、苏梗、生姜熬水饮用。建议比例可以是一小手指的生姜、半块红糖、两片陈皮就可以了。

(2)如果本身是脾胃阳虚腹痛、腹泻的人,不妨用干姜、丁香、豆蔻三种药材研成粉末往肚脐上一敷。“三种药材按照1:1:1比例,用温水调和,在肚脐上敷上2个小时,一天2到3次就好了。”

此外,也可借助“暖宝宝”给胃肠提供温暖。

心理科医生: 户外晒20分钟太阳

上午10时前和下午16时后,可以去户外晒晒太阳,10—20分钟即可。

冬天天气寒冷,日照少,冬季时抑郁症发病率很高。深圳市精神卫生中心心身医学科主任毕建强解释道,日光照射会使人产生一系列生理变化,如红外线的热效应,使毛细血管扩张,血液循环加快;紫外线可使黑色素氧化,皮肤中维生素D、胃酸分泌等增加,还会使血液中血红蛋白等含量上升。在充足的日照下,人体肾上腺素、甲状腺素及性腺激素分泌水平都会有所提升。 本报综合

鲁中晨报 刊登热线: 2270700
分类广告

教育培训
青岛培诺教育
对接世界名校不是梦!
学校学习氛围良好,承诺不成功,可退学费!
2012年成立至今已累计名校考取学生一万余人!
可到校参观考察。
电话号码: 13953311626
另: 万杰路柳泉路路口西侧办公室数间找培训学校合作

管道疏通
高压车疏通大管道汽车抽泥浆化粪池。15269393588 2886572

婚介服务
牵手婚介、交友总部 2186111
找对象、交朋友、还是到牵手
二十五年品质、国家工商注册
数万名未婚、离异、丧偶会员
可证婚交友、可做保姆式老伴
会员详细资料请到店免费咨询
单身免费登记、诚招各地加盟

月高船婚介交友中心 2180054
女71年离退休有房 女89年国企条件好
女76年离一女孩 男93年公务员有房
(保白房预售证第2022008号)
雄安新区
首付3万入住雄安新区
对外交通便捷高效
教育、医疗配套设施齐全
科技生态城市样板
全国区域免费看房班车
电话/微信: 17333657222 常乐

专业防水
● 帅银防水 ● 13969322975
销售各种防水材料 ● 专业承接各种大小防水 ● 防腐 ● 堵漏工程
淄博锐源防水 ● 13864395138
专业防水 标准化施工 质量保证
专业承接各种防水堵漏工程

水电暖改装
● 淄博万爱净水设备总经销 13953337275
● 专业水电暖维修安装 8820185

空调维修
兴旺空调移机 8775858
● 充氟 ● 维修 ● 高价收售二手空调
● 美的空调顺心专卖 ● 以旧换新
移机 ● 维修 ● 回收 13053317685

旧货回收
专业拆除旧货回收 ● 13475552258
高价回收酒店用品, 家电, 铁铜铝, 电缆, 变压器, 工厂设备, 清理仓库积压品

老年公寓
● 龟虽寿健康街老年公寓
● 区中医院对过 13953343633
松鹤林老年公寓 13287079878
● 老有所依 ● 老人舒心 ● 儿女放心

老邵收树
13573356009
乐器制作
● 二胡壁琴制作维修 13506445333

礼品回收
专业回收 ● 15588880139
● 新老茅台 ● 名酒 ● 积压陈酒
高价回收 ● 13053357400
● 烟酒 ● 老酒 ● 购物卡

机械制造
● 龙门铣、刨床、铆焊加工 15166075999
井盖水算
● 厂家直销井盖水算盖板 2220888

鲁中晨报·鲁臣商城
文山三七
秋季钜惠
每斤送茶杯一个
免费送货上门
咨询热线: 2271234

电话订货免费送货上门
西洋参
西洋参片 / 块
590 / 斤
咨询热线: 2271234

鲁中晨报·鲁臣商城
电话订货免费送货上门
2022 绿茶优惠
咨询热线: 2271234

鲁中晨报·鲁臣商城
电话订货免费送货上门
● 晨报店: 柳泉路270号晨报大厦一楼109室(硅院科技站下车南行100米路东)
● 淄川店: 淄川吉祥路公安局对面农村商业银行北20米
乡村振兴服务平台