

健康养生

冬至该如何养生?

本报讯(记者 梁婧琳)今年12月22日是农历二十四节气中的冬至。自冬至始天气将愈加寒冷,正式进入“数九寒天”。那么,此时养生应该注意些什么呢?记者采访了市中医蒙医医院治未病中心主任朱晓。

“此时养生重点是防寒气、补气血,预防冬季高发病。冬季昼短夜长,气候寒冷,我们应该顺应天时,适当调整作息时间,早睡以养阳气,迟起以固阴精。不过,早晚晚起是相对而言,一般讲较平日早睡,晚起半小时就足够了。长期卧床并不利于养生,反而还会造成人体气血瘀滞、气机逆乱。有条件的,可以等太阳出来再起床,特别是老年人和有心脑血管疾病的人群,醒后可以躺在床上伸伸懒腰、揉揉胳膊和腿脚。晚起对于上班族而言可能很难做到,但一定要早睡,别熬夜。”朱晓告诉记者。

朱晓说,冬至后,天气寒冷,需及时添衣保暖,防寒养藏以护阳。日常着装应选择绒衣、毛衣、棉服、皮衣、羽绒服等松软轻便保暖性能好的服饰。此外,冬季还应常备棉帽、棉鞋、围巾、手套等,注意保护头、颈、手、足这些容易受寒的部位。不过,虽然此时天气寒冷,但穿衣也不宜过暖,否则汗出过多,反而不利于阳气闭藏,人也更易生病。

俗话说“冬至进补,开春打虎”。朱晓说,整体而言,冬至饮食当以补

阳、补精、补肾为主,可适当增加黑芝麻、黑豆、黑米、黑枸杞、发菜等食物摄入。日常饮食宜多样化,注意谷、肉、果、菜的合理搭配,辨证施补,缺什么补什么,不宜过食辛辣燥热、油腻食物。尤其应适当多吃一些具有补益津液作用的食物,如梨、萝卜、白菜等,以维持肾中阴阳的平衡。有条件的话,可以适当吃些坚果。因为种子类食物大多有补肾益精、强体御寒的作用,而冬季对应的是肾脏,因此冬季进补适当多吃坚果对身体很有好处。与以往大家认知不同的是,冬至时节,多吃蔬菜也是一种“补”。有研究证实,人怕冷与饮食中无机盐缺少有很大关系,而胡萝卜、百合、山芋、藕、大白菜、虾皮、海带、发菜等食物均富含无机盐,大家千万不要错过。

“以往我们认为,冬季时减少运动才符合秋冬收藏的原则,事实上,减少并不意味着完全不运动。要知道,冬季气候寒冷,人体汗孔闭塞,体内的热气散发不出去就容易生内火,因此很多人会出现口腔溃疡、口唇旁起疱、长痘痘等问题,这些就是阳气郁积体内而生火的表现。所以说,天气虽然越来越冷,但运动仍要坚持。冬至运动养生要注意讲究方式和方法,宜多做导引,或选择动静结合的运动,如八段锦、太极拳等。当然,也可以选择更为简单的运动方式,比如散步、慢跑等,运动时以微汗为宜。”朱晓提醒。

此外,朱晓提示,冬季室内温度不宜过高,避免室内外温差过大,增加诱发高血压、冠心病、心肌梗塞等疾病的风险。室内温度一般控制在18℃至25℃,以免阳气外泄。注意定时开窗换气,一般每日定时透气半小时即可。室内长期密闭会导致二氧化碳急剧增加,使室内空气质量大大下降,不利于身体健康。同时需注



意,冬至是阴阳二气交接的时节,这时艾灸神阙穴(肚脐)是激发身体阳气上升的最佳时间。方法是:点着艾条后,以肚脐为中心,熏灼肚脐周围,每天一次,每次15分钟至20分钟,以皮肤温热微红为度。除了艾灸神阙穴之外,也可以艾灸中脘穴、关元穴、涌泉穴,可每日一次,每次每穴20分钟,艾灸3天休息1天,起到“滋阴、藏阳、强脾胃”的作用。

贴心呵护

雪天路滑,摔倒骨折的不少 医生支招“防摔攻略”

冬季,随着气温下降,降雪会明显增多。一场降雪过后,路面湿滑,有人走路摔倒导致骨折,也有人骑电动自行车滑倒导致骨折。那么,雪天如何避免摔倒骨折?如果不慎摔倒,如何避免因处置不当导致的二次伤害?银川市中医医院骨科医生沈阳为您支招“防摔攻略”。

摔倒时顺势滑或缩团滚可减少骨折
沈阳告诉记者,临床上发现,摔倒后最容易骨折的3个部位是腕部、髌部和胸、腰椎。“人们在摔倒的刹那,往往下意识地用手去支撑,这样最易导致手臂、手腕处骨折。还有一种最常见的摔倒姿势,就是屁股向后坐。对于老人来说,这是最要命的姿势,因为它可能引起骶尾骨折或胸、腰椎压缩性骨折。一边屁股着地摔倒,也是一种常见的危险姿势,这种姿势容易导致髌部骨折,尤其是中老年人。”沈阳说。

“相对于臀部着地或一侧身体着地,用手撑地给老人造成的伤害以及治疗的难度要小得多。”沈阳说,如果摔倒的时候用手撑地,往往损伤的是腕关节,多导致尺骨远端或桡骨远端骨折。这种手臂骨折在护理上不需要卧床,而且康复训练也相对容易做,一般不会发生致命的并发症;但胸、腰椎骨折或髌关节骨折后往往需长时间卧床休养,长期卧床易导致下肢深静脉血栓、坠积性肺炎、泌尿系统感染、压疮等并发症,甚至可诱发肺栓塞危及生命。

不慎摔倒时,顺势滑或缩团滚可减少骨折的发生,具体做法如下。顺势滑:双手收回或平伸,顺着力量向前滑,即顺势向前滑。缩团滚:双手护住头面部,缩团,顺着力量向前或向后、向左、向右滚。用身体整个侧面来着地,增加受力面积,减轻摔伤的程度,尽量不要用手直接来支撑地面。

摔倒后别急着起身,避免二次伤害
假如老人摔倒时身边没人,本人意识清醒的情况下一定保持冷静,不要着

屈膝翻身爬行去寻求帮助。如果发现已经有肢体畸形、不能活动或活动后疼痛剧烈的情况,很可能是发生了骨折或脱位,此时不要随意移动或用力,以免加重病情。可通过拨打120或大声呼叫等方式来寻求帮助。

雪天防摔的走路姿势学一下
雪天走路时身体最好保持一种向前倾的姿势,不要往后仰。同时,雪天出行切忌提重物,双手不要揣在兜里,因为双手来回摆动能起到平衡作用。走路时两脚尽量分开,与肩同宽,这样底盘大、重心更稳,双脚不停用摇摆的小步走。

雪天出行还要注意路面情况,经过大理石、瓷砖路面,上下台阶时尤其要注意,此时可采用“滑行”步态,腰部及双膝微曲,降低重心,双足底尽可能多地贴近地面,交替蹭行。

平时多练平衡力
科学锻炼有助于降低老年人跌倒和因跌倒导致骨折的风险。老年人运动时,在确保安全的前提下,应当注意加强对平衡能力、肌肉力量、耐力等功能的锻炼。在身体情况允许的前提下,老年人可以有意识对平衡能力和柔韧度进行锻炼,选择如太极拳、八段锦、舞蹈、健步走、单腿站立等锻炼肌肉组织强度和平衡能力的运动。每周建议保持至少150分钟中等强度的锻炼。

(据《银川晚报》)

健康前沿

系统性红斑狼疮,你了解吗?

本报讯(记者 梁婧琳)蝶形红斑?高发人群是育龄期女性?不死的癌症?……近日,不少网友被“系统性红斑狼疮”刷屏。那么,系统性红斑狼疮到底是什么病?有何临床症状?是否致命?如何治疗和预防?为此,记者采访了市第一医院肾风湿免疫科主任医师张瑞凤。

“系统性红斑狼疮是一种累及多系统、多器官并有多自身抗体出现的自身免疫性疾病,可侵犯全身多个器官。”张瑞凤告诉记者,“系统性红斑狼疮的临床症状从头到脚都可能发生,比如,头部可能会出现狼疮发(发量少、脱发、枯黄),累积到神经系统时可能会出现狼疮脑病,头痛、抽搐;脸上可能会出现蝴蝶状皮疹(通常出现在两颊和鼻梁上,形状像蝴蝶的翅膀),日晒后出现光过敏反应;肺部可能会出现胸膜炎、咳嗽、胸痛、呼吸困难;心脏可能会出现心悸;消化系统可能会出现腹股疝;肾可能会出现狼疮肾,表现出来是浮肿、血尿等;手脚遇冷可能会出现‘雷诺现

象’,手指或脚趾变白、发紫、变红;关节可能会出现游走性关节疼痛、晨僵和肿胀;还有就是患者可能会经历持续疲乏和不断低烧。这些症状都是由于免疫系统异常活跃造成的全身性炎症。由于我们不知道免疫系统出现问题时最先攻击哪个器官,或者哪个器官最容易表现出症状,因此需要注意以上列举的红斑狼疮常见的症状。如需就诊,可挂风湿免疫科或肾内科。向专业医生求助,追加血液检查,是有可能早期发现红斑狼疮的。”

“系统性红斑狼疮多发于女性,尤其是有育龄女性,男女发病比例达1:9。到目前为止,科学界对系统性红斑狼疮的成因依然没有一个确凿单一的结论,就像我们无法准确地回答大多数癌症是如何发生的一样。但和癌症一样,我们也找到了一些因素,有些因素的人群,发生系统性红斑狼疮的可能性会更高一些。从某种意义上来说,它是遗传、激素和环境因素相结合的结果。”张瑞凤说。

张瑞凤介绍,系统性红斑狼疮患者死亡风险是正常人的11倍。狼疮患者5年生生存率94%,10年生生存率降低至89%。目前,激素和免疫抑制剂联合治疗是系统性红斑狼疮规范治疗的基础,但都存在副作用。近年,生物制剂疗效得到广泛认可,如贝利尤单抗、泰它西普等。随着医学的进步,目前很多患者都能很好地控制病情,实现临床缓解。张瑞凤提醒,为避免病情反复,确诊患者一定要遵医嘱。患者要定期复查,医生会通过动态观察病情来调整治疗方案,急性期建议1至2个月随访,稳定期建议3个月随访一次,及时复查,防止复发。病情稳定期如果出现复发征兆,如出现皮疹、关节疼、发热、乏力、口腔溃疡等,以及出现肾损伤征兆如血尿等情况要及时前往正规医院风湿免疫科就医。患者用药要遵医嘱按时服药,不漏服忘服,切勿自行加减用药。

那么,系统性红斑狼疮是否可以预防呢?张瑞凤说:“预防系统性红斑

疮是一项综合性工作。首先要避免紫外线暴露,系统性红斑狼疮患者对紫外线辐射敏感,避免在强阳光下长时间暴露,在户外活动时要使用防晒霜、遮阳帽、长袖衣物等;其次要增强免疫力,保持健康的生活方式,包括均衡饮食、适度锻炼、保持足够的睡眠和减少压力,维持良好的免疫系统功能可以减少患病风险;第三要保持心理健康,情绪稳定和和良好的心理状态对维持身体健康非常重要;第四要规律就医检查,如果已被确诊患有系统性红斑狼疮或有家族遗传史,要定期接受医生的检查和随访,及早发现和及时治疗有助于减轻症状和控制疾病;第五要避免有害物质,避免长时间接触有害化学物质和化学药品,如有必要应佩戴个人防护装备。”

张瑞凤提醒,虽然上述建议可能有助于降低患病风险,但并不能完全预防系统性红斑狼疮的发生。如果大家有任何疑问或担忧,建议咨询医生或专业医疗机构以获得个性化的建议和指导。

(据《银川晚报》)

健康服务

降温后暖身强身

中医推荐“四大名补”不妨一试

降温之后,许多人通过进补暖身强身的念头越发强烈。从中医角度讲,秋冬进补,可为来年身体强健打下坚实基础。但也需注意,进补应有度。为此,记者请教杭州市中医院专家,为大家推荐美味且营养的“四大名补”。

健脾生津:芡实银耳桂圆羹
芡实具有补而不峻、防燥不腻的特点,是冬季进补首选食物之一。它还含有丰富淀粉,可为人体提供热能,并含有多种维生素和矿物质,提供体内营养所需。

30克芡实浸泡1小时以上,洗净备用。半朵银耳泡发后去除黄蒂,撕碎。12克桂圆肉、6粒枸杞泡软洗净备用。芡实、桂圆肉、银耳入锅,加适量水,大火煮开后转小火煮1.5至2小时。关火前10分钟加入适量冰糖,关火后撒入枸杞,焖软即可食用。

健脾补肾:百合莲子粥
莲子可补脾止泻、益肾涩精、养心安神,用于脾虚久泻、心悸失眠等。莲子有一定降血压作用,还可缓解口舌生疮,并有助于睡眠。对于久病或老年体虚者,莲子能滋养补虚。

30克莲子提前用温水泡开,20克干百合捻成碎末备用。锅中放水,水开后放入百合、150克粳米。再次水开后放入提前泡好的莲子,改为中火熬煮软烂即可。

补益气血:花生猪蹄汤
花生适用营养不良、脾胃失调、

咳嗽痰喘等症。其还含丰富维生素及矿物质,可促进人体生长发育。此外,花生中含丰富脂肪油,可起到润肺止咳作用,常用于久咳气喘、咯痰带血等症。

1个猪蹄洗净切块,生姜切3片。猪蹄、生姜、200克花生一起放入锅中,加适量水,大火煮开后,小火继续煮两小时,待猪蹄熟烂,加适量盐即可食用。

强筋健骨:板栗红烧肉
板栗可健脾养胃、止血消肿、强筋活络。其所含丰富不饱和脂肪酸和维生素、矿物质能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等。栗子还含有核黄素,对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益。

300克生板栗先用剪刀在顶部浅剪十字口,把板栗壳剥去。500克带皮五花肉洗净切块,用厨房纸擦干水分。热锅不倒油,直接将肉块放入锅中,把油煸出。将五花肉炒至肉块微焦的状态,加入准备好的香料(干红辣椒、花椒、八角、香叶),翻炒出香味盛出备用。锅内留底油,放一小把冰糖,开小火翻炒至冰糖融化成焦糖色,然后倒入炒好的五花肉和香料继续翻炒,注意要让每块肉都均匀裹上糖色,随后加料酒、老抽调味,最后加入酱油,然后再倒入没过肉块的开水,加盖小火煮40分钟左右。加入剥壳板栗,翻炒收汁后,撒上香葱碎出锅即可。

(据《浙江老年报》)

育儿百科

超量用药、频繁换药……

儿童呼吸道感染用药这些做法不可取

冬季儿童呼吸道感染高发,一些心急的家长同时给患儿吃四五种药物。专家提示,儿童患呼吸道感染后超量用药、频繁换药均不可取,这些做法不仅效果不佳,还可能危害患儿身体健康。

“是药三分毒,过度用药副作用明显,危险性增加。”中国科学院西苑医院儿科主任医师刘昆介绍,治疗呼吸道感染,无论是西药的抗生素还是中药的清热解毒药,超量使用都会伤害孩子的脾胃。临床上经常能看到孩子因超量用药出现恶心、呕吐、厌食、腹泻的情况,有的甚至出现急性肝肾功能衰竭。

刘昆介绍,清热解暑药在儿科

临床应用要适量,把握“中病即止”原则。小儿生理特点是脏腑轻灵,易趋康复,随拔随应,对药物反应灵敏,所以治疗时精准用药可以达到祛邪不伤正的临床疗效。

刘昆提示,确定治疗方案后不要着急换药,要观察一段时间,等待药物在体内达到有效浓度从而产生临床疗效。

专家提醒广大家长,药物选择、剂量大小、服药时间、用药疗程一定要严格按照医嘱执行,以保证药物的有效性和安全性。孩子一旦出现呼吸道感染症状,建议及时前往正规医院就诊。

(据新华社电)

健康提示

如何分辨流感、呼吸道合胞病毒及支原体感染

最近病毒在呼吸道进入大混战阶段,各种病原体纷纷登场,先是支原体,接着是流感病毒,后来呼吸道合胞病毒也参与进来。从症状上看,流感、呼吸道合胞病毒及支原体感染有哪些区别?

流感病毒、呼吸道合胞病毒和支原体感染会引起不同的症状,具体有以下区别:

流感病毒感染症状:
发热:高热(通常超过38℃)是流感最常见的症状之一。

咳嗽和喉咙痛:干咳和喉咙痛是流感常见症状之一。
疲劳和乏力:流感常使人感到非常疲倦和无力。

鼻塞和流鼻涕:虽然不是所有流感患者都会出现这些症状,但有些人可能会有鼻塞和流鼻涕的问题。

呼吸道合胞病毒感染症状:
咳嗽和喉咙痛:呼吸道合胞病毒感染通常伴随咳嗽和喉咙痛。

喉部淋巴结肿大:呼吸道合胞病毒感染时,喉部淋巴结可能会出现明显的肿大。

发热:呼吸道合胞病毒感染可导致发热,但较少出现高热。
皮疹:有些呼吸道合胞病毒感染会引发皮疹,但并非所有患者都出现。

支原体感染症状:
咳嗽:支原体感染常导致持续的咳嗽,可能伴有黏痰。

喉咙痛:喉咙痛也是支原体感染的典型症状之一。
发热:支原体感染通常引起轻至中度的发热。

胸闷呼吸困难:一些支原体感染可能导致胸闷、呼吸困难和气喘。

可以说,仅从症状上看是无法准确区分三者的,只能大致分辨,比如发热、全身酸痛症状比较明显的话,流感的可能性比较大;咽喉部不舒服,伴有颈部淋巴结肿大的多为合胞病毒感染;支原体感染会导致胸闷呼吸困难。但这些症状上呼吸道感染都有可能出现,想要确诊疾病,还是要去医院做咽拭子或者血液检查。

(据《家庭医生报》)