

冷空气来袭 这份健康提示请收藏

近日,我国冷空气活动频繁,降温也进入了快车道。天气转冷,人体的防护力下降,新老疾病都容易出现,河南中医药大学第一附属医院副主任医师兰瑞为大家带来以下健康提示。

注意保暖

穿衣最好厚薄搭配,同时注意肩颈、腰背、脚部保暖。脖子是寒气入侵的主要部位,会导致咳嗽、感冒、嗓子发炎,戴条围巾可以有效保暖颈部。老年人阳气渐衰,如有腰肌劳损等疾病,容易因受凉而加重,早晚出门时不妨穿个马甲或护腰。足部保暖可穿厚袜子、棉拖鞋等。

睡前泡脚

寒从脚生,脚是全身最怕冷的部位,肾和脾胃的经脉都起源于脚。秋寒易伤人,尤其是气血较弱的人,更易手脚发凉、腹痛、腹泻。建议睡前用热水泡脚,可以起到舒筋活血、温暖全身的作用。一般40摄氏度左右的水泡脚15分钟即可。

适时晒背

督脉位于背部。中医理论认为督脉主一身阳气,是人体阳气的“发电厂”,阳气从这里发出,到达身体各处。借着温暖的阳光晒晒后背,能更精准、温和地将阳气引入身体,增强体质。而且晒背还能帮助钙质合成,预防骨质疏松。

适量饮水

每到气候变冷,患脑卒中的患者就会增加。既往有脑卒中病史的人群尤其要注意清晨和晚间适量饮水,可以稀释血液,防止卒中的发生。

高血压患者夜间不要因为起夜怕凉而憋尿,否则会使血压升高,可能引起脑出血或心肌梗死,严重的还会导致猝死。

适度运动

天气转冷,运动方面也要有所调整,可以选择慢跑、登山、散步等形式。但运动时间不宜太早,晨起气温低,身体素质较弱者容易感受寒邪。同时,无论何种运动,都不宜过量,在全身微热,尚未出汗或微微出汗时,即可停止。避免大汗淋漓,以保持阴液内敛,不使阳气外耗,否则会伤阴损阳。

热敷穴位

关元穴,有“一穴暖全身”的功效。中医认为寒者热之,体寒人群在家可以借助暖宝宝、艾灸贴等热敷关元穴,在一定程度上能调理寒性体质。

关元穴在肚脐正下方三寸的位置,可以用手指来量,将食指、中指、无名指、小指并拢,肚脐以下大概四个横指的距离为关元穴。

(来源:人民网)

忌无病乱补

无病乱补,既增加开支,又害自身。如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖,易诱发心血管疾病。

忌虚实不分

中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。

保健养生虽然不像治病那样严格区别,但应按用膳对象分为偏寒偏热两类。偏寒者畏寒喜热,手足不温,口淡涎多,大便溏,小便清长,舌质淡。偏热者则手足心热,口干、口苦、口臭,大便干结,小便短赤,舌质红。若不辨寒热妄投药膳,容易导致“火上加热”。

忌多多益善

任何补药服用过量都有害。认为“多

秋季进补六“禁忌”

俗话说:“一夏无病三分虚”“秋季进补,来年打虎”。秋季一到,人的身体易出现倦怠、乏力等情况。

首都医科大学附属北京中医医院发文,给秋季进补“背书”:根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,秋季进补是十分必要的。同时,该文也强调:进补不等于吃大鱼大肉、吃贵的、随意吃、多多益善。要想取得好的进补效果,就要注意避免以下问题。

吃补药,有病治病,无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品可引起腹胀;过服维生素C可致恶心、呕吐和腹泻。

忌凡补必肉

动物性食物不仅有较高的营养,而且味美可口。但肉类不易消化吸收,若久吃多吃,会使得胃肠不堪重负,而肉类消化过程中的某些“副产品”,如过多的脂类、

糖类物质又往往是心脑血管病、癌症等常见病、多发病的病因。

饮食清淡也不是不补,尤其是蔬菜类更不容忽视。现代营养学观点认为,新鲜的水果和蔬菜含有多种维生素和微量元素,是人体必不可少的营养物质。

忌以药代食

药补不如食补,重药物轻食物是不科

学的,因为许多食物也是有治疗作用的药物。如多吃荠菜可治疗高血压;多吃萝卜可健胃消食,顺气宽胸,化痰止咳;多吃山药能补脾胃。日常食用的胡桃、花生、红枣、扁豆、藕等都是进补佳品。

忌过度贴秋膘

夏天天气炎热,能量消耗较大,人们普遍食欲不振,造成体内热量供给不足。到了秋天,天气转凉,人们的味觉增强,食欲大振,正是贴秋膘的时候。但需注意,秋季气温下降,饮食会不知不觉地过量,使热量的摄入大大增加。为了迎接冬天的到来,人体还会积极地储存御寒的脂肪。因此,肥胖者和要控制体重的人不宜“贴秋膘”。

肥胖者秋季更应注意减肥。首先,应注意饮食的调节,多吃一些低热量的减肥食品,如赤小豆、萝卜、竹笋、薏米、海带、蘑菇等。其次,在秋季还应注意提高热量的消耗,有计划地增加活动。(来源:人民网)