



冬天锻炼别较劲

别和强风较劲 冬天健身时不要和强风较劲。同样的温度下,如果有风,会让人感觉更冷,风吹在皮肤上相当于环境温度降低 8 摄氏度。严寒让皮肤干裂,脂化层蜕变,还让膝部寒冷,让指、趾僵痛。研究发现,膝部皮温下降的速度是胸部的 20 多倍。人在严寒酷冷之中,基础代谢率会增加 10%~20%。加大运动量,其产热也主要用于御寒,难于达到健身效果。因此,在严寒刺骨的强风中锻炼,近似自虐,有悖于健身、娱乐的原则。

别和雾霾较劲 冬天阳气闭藏,晨雾较多。由于大气污染严重,现在的雾气早已不是单纯的水蒸气了。空气中悬浮的烟、尘埃等微粒往往混杂其间,成为凝核,俗称为霾。雾、霾对呼吸道黏膜有刺激作用,会诱发鼻炎、支气管炎、哮喘等发作。雾、霾严重时,对呼吸道黏膜会产生损伤,降低屏障和防御作用,使一些细菌、病毒等致病微生物侵入,导致

肺部疾患。所以,在雾大霾重的天气里,或“猫”在家里,或做些室内运动就可以了。

别和感冒较劲 冬天气候多变,感冒多发。人患感冒,疲乏无力,如有发烧,更会加重体能损耗。此时运动代谢增强,无助于感冒的痊愈。此外,人患感冒,免疫系统处于应激状态,会加重免疫系统的疲惫,降低机体抵抗力。一些本来可以由免疫系统消灭的病原菌,反而会繁衍、生长,引发肺炎、心肌炎、菌血症等严重疾病。

运动后别吃过热的饮食 寒冬时节,人在运动时四肢躯体的皮肤,以及心、肺,甚至消化道黏膜及周围组织,都处在冷适应状态。运动后如果马上吃较热的食物,喝烫的饮料,消化道黏膜会产生强烈的应激反应,招致微血管破裂、出血。中老年人的组织、脏器适应功能减退,应变能力差,血管脆性增加,黏膜损伤、出血的可能性会更大。(张俊杰)



冲蜂蜜 水温别超 60℃

蜂蜜营养丰富,其味甘、性平,能补脾养气,滋润润肺。每天一杯蜂蜜水,可润肠通便,预防感冒,清除体内毒素,保养皮肤,延缓衰老。

水温过高破坏营养物质 冲蜂蜜是有讲究的,不宜用温度过高的水冲调。因为蜂蜜除含 65%~80%的葡萄糖及果糖外,还含有丰富的酶、维生素和矿物质,这些营养物质会被高温所破坏。如用沸水冲蜂蜜,维生素 C 会损失 1/5 以上,甚至一半。所以最好用温开水,以 40~50℃的温开水冲服为宜,水温最好不要超过 60℃。虚寒体质的人要用热水冲服,火旺的人则应用冷开水冲兑。

蜂蜜宜在饭前 1 小时或饭后 2 小时后食用。尽量不和性凉的食品同时饮用,以免引起腹泻。胃酸过多或胃、十二指肠溃疡患者,在饭前 1 个半小时饮用蜂蜜水,不仅能抑制胃酸分泌,而且能使胃酸水平降低,

生命在于运动,适当运动是身体保健的良方。在糖尿病的治疗中,运动疗法也是一个重要组成部分,尤其对于老年人、肥胖患者更为重要。对糖尿病患者来说,运动能够消耗脂肪以减轻体重,提高胰岛素敏感性,降低血糖。此外,运动还具有改善血脂、缓解轻中度高血压、促进全身代谢、锻炼心肺功能和骨骼、放松心情及提高免疫力等作用。

但是由于糖尿病病人存在年龄、病情轻重、运动条件等多方面的不同,因此,在开始实施运动计划时首先必须了解自身的身体状况,目前的病情是否适合运动,并一定要在医生的指导下制订有效的运动计划。对于血糖控制不佳、出现高血糖、明显的低血糖或者血糖波动较大时,要暂时停止运动并及时就医。此外,出现糖尿病合并各种急性感染、伴有心功能不全并且活动后加重、严重糖尿病肾病、重度高血压、糖尿病足、严重的眼底病变、有明显酮症或酮症酸中毒等严重并发症的病人也应禁止运动。

对于经医生评估后适宜进行运动的患者,需注意运动方式的选择、运动量的掌握、运动频率和时间段的安排等问题。

运动方式 选自己喜欢的

应在医生指导下,根据年龄、身体条件和病情不同而选择合适的运动方式。主要是选择能增强人体氧气利用的大肌肉群运动,如散步、慢跑、爬楼梯、打太极拳、跳舞、游泳、打球和骑自行车等。不主张进行无氧运动,如举重、拳击、快速短跑等。后者不但起不到治疗作用,反而有可能使病情加重。为了能够长期坚持运动,可以采用选择自己喜爱的运动方式。

运动量 微微出汗即可 运动强度和持续时间共同决定了运动量,两者可相互配合。强度过低只能起到安慰作用;强度过大,无氧代谢比重增加,治疗作用降低,且可引起心血管负荷过重或运动器官损伤,应予避免。只有当运动强度达到 50%最大摄氧量时,才能改善代谢和心血管功能。一般成年人适宜的运动心率=170-年龄。对于刚开始进行锻炼的糖尿病患者,运动时心率应控制在 90~100 次/分钟。以运动时出现微汗、周身发热、无疲劳感或有轻微疲劳感,但休息片刻恢复如常为宜。

运动频率 一周三四次 一般以每周锻炼三四次为最适宜,若每次运动量较小,而身体条件又较好,每次运动后均不觉疲劳

吃什么,怎么吃,对糖尿病患者非常重要。最近,专家回答了糖尿病患者最常遇到的一些与吃有关的问题。

■糖尿病患者不吃主食行吗? 糖尿病患者选择饮食先要计算总热量。如果患者的体重在正常范围,总热量是每人每日每公斤 30 千卡;肥胖者每人每日每公斤 25 千卡左右;消瘦者可以达到每人每日每公斤 35 千卡。

有人认为,糖尿病患者要少吃主食甚至不吃主食,光吃蔬菜就行了,这是不对的。饮食中应保证 50%以上的碳水化合物。比较合理的糖尿病治疗饮食是,总热量控制在 1460 千卡左右。按三餐设置,早餐是 50 克主食(指生的),加一个鸡蛋,喝一袋 250 克的 AD 牛奶。中餐和晚餐相同,主食都是 100 克(生米或面)加工成熟食。每餐可以吃 50 克肉,或者 80 克鱼,再吃 25 克豆制品,加上 250 克蔬菜。这样就能满足患者的营养需求。

■用了降糖药,饮食怎么选? 不管患者是用胰岛素还是口服药,都要一天最少吃三餐饭,一些重病人可以吃四到五餐,但总热量要控制。每餐都要有三大营养素:蛋白质、脂肪和碳水化合物。如果使用了降糖药却不能做到一天三餐,会引发低血糖,低血糖的危害甚至会超过高血糖。患者若经常发生低血糖且达到严重低血糖的程度,会对大脑产生不可逆损害。

■出现低血糖怎么办? 立即喝含糖饮料,如可乐。出现低血糖症状时喝 100 毫升能马上缓解,或者吃一块糖。饼干、馒头等纠正低血糖速度较慢。需要提醒的是,发生低血糖时不能喝零度可口可乐。

(孙孟里)

冬季防晒 ABC

随着气温骤降,冬天来临,原来在夏秋季节要做的防晒功课似乎已经不再重要了。但紫外线对皮肤的影响其实四季都持续存在,特别是紫外线中 UVA 的波长长于 UVB,其穿透力更强。到达地球表面的紫外线由 95%的 UVA 和 5%的 UVB 组成,在阴天或多云的情况下,尽管很多 UVB 会被大气层过滤掉,但大量的 UVA 却无法被有效阻隔,就算在冬天也是如此,到达地面的 UVA 远比 UVB 要多。因此,无论在什么季节都不能忽略紫外线防护。

UVA 在白天始终存在,还可以穿透玻璃,因此即使人在室内也要注意防护。曾有一位老师常在室内上班。由于他靠窗坐,故靠窗的一边长期接受 UVA 透射,一边脸上有很多的皱纹,出现老化现象;而另外一边就非常年轻,没有太多衰老的迹象。所以即便在室内接触到很多 UVA 玻璃透射,其影响也是非常大的。考虑到 UVB 可能引起皮肤晒伤,UVA 则会导致皮肤光老化,产生黑斑、皱纹等,所以建议使用广谱防晒品,同时对两种紫外线进行防护。除了涂抹能抵挡 UVB 和 UVA 的广谱遮光剂外,还应注意遮阳、穿着不透光服装、戴大檐帽等,特别是皮肤对日光敏感者更应注意。

另外,所谓 SPF 值的防护效果通常能达到一定浓度时才能相应起效,防晒品必须每平方厘米涂抹达到 2 毫克才达标。但研究显示,全球很多地方的人在使用防晒品的时候都存在涂抹不均、浓度不够的情况,很少能达到每平方厘米 2 毫克的浓度,往往只有 0.8 毫克,这样实际防晒的效果要远远低于包装上的 SPF 值,收不到预期效果。因此,选用防晒品时,防晒指数应该稍微高一点。美国皮肤医学会建议用到 SFP30,而一些欧美国家已要求不得出品 SPF 值低于 10 的防晒品。另外,还有一些所谓口服防晒品也值得推荐,比如维生素 C、E,以及绿茶、红茶等萃取物,也都可以抗氧化,防止皮肤损伤。

(林万鹏)



防治甲流把握就医时机很重要

医学专家分析认为

不及时就医,不正确就医,以至延误最佳治疗时机,是甲流重症增加的重要原因

孕妇 出现症状后,应尽早就诊,尽早用抗病毒药物奥司他韦(达菲)治疗	高血压、糖尿病、哮喘等疾病的人群和体质较弱的儿童 出现流感样症状,应立即到正规医院就诊	身体健康的普通人群 突然高热且温度在 39 摄氏度以上,或发热温度不高但持续三天以上不见好转,应立即到正规医院就诊
郑悦编创	新华社发	



流感病毒有四怕

当前流感来势凶猛,似乎很凶恶。但它其实很“娇弱”,针对其“四大弱点”就可找到对付它的策略。

一怕阳光 阳光中的紫外线可杀死流感病毒。有人观察,流感病毒经日光暴晒几小时就会死亡。从这个意义上说,多晒太阳、多晒衣被,也是防止流感的措施之一。

二怕热 流感病毒怕热耐寒,病毒在 4℃可生存一个星期,在-76℃时 5 个月后还有致病能力,而在 56℃只需 3 分钟、在 100℃条件下 1 分钟就能被杀死。因此对于患者接触过的玩具、衣被可采用煮沸的方法消毒。

三怕干燥和新鲜空气 流感病毒在外界生存能力甚为薄弱,在新鲜环境里很快丧命,如在干燥的环境里 25℃以下即死亡。从这个角度上说,注意开窗通风,避免到人群拥挤的环境很重要。

四怕洁净 流感病毒对洁净很敏感,因此勤用肥皂洗手,保持手的卫生,有利于清除流感病毒。同时,这种病毒对化学消毒药品也很敏感,如 75%的酒精 5 分钟、3%的石炭酸 3 分钟就能杀灭它;乳酸、醋酸甚至食醋都可杀死流感病毒。消毒要因地制宜,可采用化学药物浸泡、擦拭、熏蒸等方法进行消毒。

(黄根柱)

感冒了勿戴隐形眼镜

感冒时患者手上沾有大量病菌,病菌很容易在取、戴隐形眼镜时进入眼中污染角膜。发烧时,眼睛局部抵抗力下降,泪液分泌减少,细菌大量繁殖,其代谢产物沉积在角膜与镜片之间,使隐形眼镜透氧性降低。此时使用隐形眼镜容易引起眼病,其中又以病毒性角膜炎居多。

戴隐形眼镜者使用药物时

也要注意,因为许多抗感冒、止咳和止痛药都含有抑制眼泪的成分。泪液分泌量减少会使隐形眼镜过于干燥、透明度降低,进而影响视力,导致眼睛出现发红、发痒、有异物感等症状。因此,戴隐形眼镜者如果感冒、发烧时,最好不用隐形眼镜,改戴框架眼镜。

(李丽)



脚扭伤别自疗

足踝扭伤十分常见,雨雪天更容易出现。而大部分足踝扭伤者对其并不重视,常自我诊治,以为可以自愈,实际上并非如此。很多足踝扭伤患者“自愈”后会遗留长期的疼痛或者肿胀。因为足踝扭伤实际上并非仅仅是扭伤。

足踝扭伤包含四个方面,即单纯轻度韧带拉伤、踝关节韧带断裂、小的撕脱骨折和踝关节暂时性脱位或半脱位。因扭伤时力的作用机制不同以及踝关节内外侧韧带的差异,踝关节损伤往往包含以上多个方面,治疗方式并不完全相同。因此,一旦发生足踝扭伤,最好别自我诊疗,应去医院诊治。

▲对于单纯韧带轻度拉伤的患者,可用支持带固定踝关节;局部进行消炎止痛治疗后,可早期活动,一般不会有后遗症,预后良好。

▲若单纯韧带断裂或合并小的撕脱骨折而无明显踝关节不稳表现,可予以夹板包扎或者石膏固定,并辅以消炎止痛消肿治疗,待韧带修复后再进行适当的功能锻炼。

▲若多条韧带断裂造成踝关节不稳定,往往需要手术修补。这种情况一般保守治疗结果并不令人满意,可能合并慢性疼痛,踝关节不稳定或是踝关节活动范围受限。

▲对于陈旧性损伤造成的踝关节不稳定及再发性脱位,一般需要特制护具保护,并加强踝关节周围肌肉的锻炼,如足尖走、足尖跳等,待肌肉非常有力后可免用护具。若非手术治疗无效,可应用手术治疗,如外侧韧带缝合、肌腱移植等,使踝关节稳定。

(张培训)

