

冬季别忽视身体小毛病

天气越来越冷，还常常伴有大风、雨雪、冰冻等恶劣天气。这种低气温环境，大大削弱人体防御功能和抵抗力，容易诱发各种疾病。有些看似很小的健康问题，防范不好也会引起大毛病。

风干物燥皮肤痒得慌

冬天天气干燥风大，人的新陈代谢较为缓慢，出汗少，不能滋养皮肤，致使皮肤干燥、粗糙，容易引起瘙痒。瘙痒不是很严重时能忍则忍，忍不住了就在干痒的部位使用一些保湿的润肤露，或者使用泡过冷水的毛巾局部冷敷，都是可以减轻皮肤瘙痒的方法。

防治对策：1. 注意保持室内温度和湿度。2. 饮食上少吃或不吃酸辣和刺激性的食物。3. 控制洗澡的次数，不要用过热的水烫洗皮肤，洗澡后涂上润肤露。4. 血虚的人，可以

吃一些养血去风止痒的药品。

睡得香落枕悄悄来

冬天天气冷，人往往睡觉很沉，翻身相对较少，颈部弯曲的姿势就容易长时间保持，再加上颈部易受寒、血管收缩引起血液不流通，容易发生“落枕”。

防治对策：1. 睡前应调整好枕头的高低位置。2. 注意避风，切忌睡在风口上。3. 工作中颈部不要过久保持同一姿势，应该多活动、多锻炼。4. 落枕后可用米醋浸纱布热敷。

冷风一吹“吹”出荨麻疹

有时候，外面刮很大的风，有些人吹了冷风，过一会面部、手部等暴露的地方皮肤就会瘙痒、出现一个大风团、小肿块，回到室内后又慢慢消退。这种在冬天出现的“大风团”称为寒冷性荨麻疹。

防治对策：1. 容易吹出大风团

的人，平时应注意保暖，冷的时候，应该戴上帽子、手套。注意避免冷风和冷水的直接刺激。2. 容易发病的人，冬季最好不要吃鱼、虾、蟹、羊肉等食品，酒也不宜多喝；含有人工添加物的食品，油煎、油炸或是辛辣类的食物也应少吃或不吃。3. 发病时可以用外用止痒剂如皮炎平、无极膏等。

寒性体质手脚不热乎

寒性体质的人，血液循环不好，冬天运动又少，手脚容易出现冰凉现象。

防治对策：手脚容易冰冷的人宜多吃热量高，易消化吸收的食物。在户外，不要戴不透气的 gloves，最好穿棉质的厚鞋子。此外，可以用冷热水交替洗手脚。先将手脚放入温水中浸泡 1 分钟直到适应温度，再把手脚放入冷水中 1~2 分钟，使血管

收缩；再将手脚放入温水中去适应，最后将手脚放入热水中 2~3 分钟，使血管扩张后抹干手脚。这样就完成了一次血管体操。

气候干冷鼻子爱出血

鼻子出血的现象在冬季最容易发生。气候干冷时，鼻腔黏膜变得干燥脆弱，很容易受伤而导致小血管破裂。如果是患有高血压病的人，流鼻血的情况则较为紧急。尤其是一些抗高血压的药物会使末梢血管扩张，导致出血量多。

防治对策：轻微的出血，可采取让患者半坐卧或侧卧位，头部稍向前低的姿势，改用嘴巴呼吸来保持气道通畅，并以手指压迫鼻翼止血，约 10 分钟左右流血量多自然减少或停止。量多或快速的出血，尤其是合并高血压或其他病症，则需要请医生帮助。（石文植）

家庭用药

手脚冰凉 秋冬调治有妙方

天气越来越冷，体质虚弱的人常会感到手脚冰凉，反复感冒，女性朋友尤其多。这是因为女性容易气血虚亏，全身器官气血不足，从而造成内分泌、雌激素以及各种代谢功能紊乱。这时就会表现中医所讲的各种虚症，一般表现为：气虚（气短心悸、倦怠乏力、动则气促）、血虚（头昏眼花、失眠多梦、面黄色斑、易脱发、月经不调）、脾虚（贫血、身材走形、手脚冰凉、肠胃不好、便秘）、肺虚（虚喘咳嗽、反复呼吸系统感染、易感冒）。

这里介绍一个单方，简单有效，用潞党参熬制成膏状，每次 10g，早上配一枚核桃，晚上配两颗红枣，根据不同的年龄阶段和虚症轻重，用一个多月，各种虚症即可以得到有效治疗。由于其恢复了人体本身的气血津液生成机能，停药后不会反弹。（天早）

疾病防治

蛛丝马迹发现糖尿病

牙齿松动、视力变化、反复感染、明显乏力、常低血糖等 7 种情况需要警惕

很多人知道，糖尿病的典型症状是“三多一少”，即多饮、多尿、多食和体重下降。而调查表明，一半以上的糖尿病患者并没有这些典型表现，而是在体检时发现了血糖高，还有部分糖尿病患者是因为其他疾病就诊时发现的。难道说，糖尿病真的没有症状吗？非也。俗话说，冰冻三尺，非一日之寒。如果认真寻找和询问，往往可以发现糖尿病的“蛛丝马迹”。那么，哪些情况下，我们需要注意排除糖尿病呢？以下 7 种情况，需要提高警惕：

1. 中青年人牙齿松动，进食后食物容易卡在牙缝内。这很可能是糖尿病合并牙周病的表现。
2. 视物模糊，视力明显下降或原来的近视突然好转。有的患者屡次配眼镜都不合适。这提醒我们，这些患者很可能患有糖尿病，因为高血糖引起的血液渗透压变化，可以影响调节视力的晶状体。
3. 反复发生感染，如女性反复的尿路感染，反复的皮肤疖肿，甚至难以愈合的结核病，都可能与糖尿病有关。因为高血糖会使得患者易被

- 感染，并且一旦感染了又很难痊愈。
4. 肥胖的人，尤其合并有高血压、冠心病、胆囊结石和反复胆囊炎的肥胖者，很可能就是糖尿病患者。
 5. 合并高胆固醇、高甘油三酯血症和高尿酸血症的患者，以及父母皆有糖尿病者，患糖尿病的几率也远高于无上述代谢异常者。
 6. 近期内明显疲乏，体重下降明显，也可能是罹患糖尿病的信号。
 7. 常发生低血糖。有的患者，进餐 3~4 小时后出现低血糖症状，表现为心慌、出汗，进食后则好转，这

也可能是糖尿病的早期表现。因为部分早期的糖尿病患者，胰岛素分泌延迟，等到血糖开始下降时，胰岛素才逐渐分泌到高峰。这种胰岛素水平升高落后于血糖变化的结果就是低血糖。

对于具有以上临床表现者，我们需要高度重视，及时检查血糖。当然，由于确实还有相当一部分患者连患糖尿病的“蛛丝马迹”都没有，这就需要依靠定期检查空腹血糖和餐后血糖来及早发现糖尿病了。（许樟荣）

医疗新知

为什么会得冬季抑郁症

阳光照射的白昼消减愈急；而在漫漫长夜的冬季表现得极为活跃，清扫得最彻底，人的情绪也就会出现比较明显的低落。

季节影响人情感变化的程序是：阳光照射，通过眼睛视觉神经纤维传送至松果体，抑制其分泌褪黑素，从而抑制了“清扫”蛋白的活性，脑内 5—羟色胺增多了，人的情绪就高涨；反之，黑

夜漫长的季节缺少光照，松果体分泌褪黑素增加，刺激了“清扫”蛋白的活性，人脑中的“快乐荷尔蒙”被清除得所剩无几，人的情绪自然就低落。这就是情绪受季节影响的规律。

医学上把季节性情感障碍看作是一个独立的疾病，其中最典型的就是冬季抑郁症。

（王有国）

日常提醒

鞋袜太紧 反而容易冻脚

天越来越冷，保暖工作无疑是这段时间生活的重点，有人认为把自己塞得严严实实、密不透风一定就暖和了。但在专家眼里，这里有很多误区。

以鞋袜为例，都说寒从脚起，不少人认为穿紧裹双脚的鞋袜，保暖效果最好。专家表示，其实，鞋袜太紧反而更容易冻着脚。

这是因为，穿太紧的鞋袜会让脚和腿部感觉“透不过气”，血液循环会变慢，热量就不能有效地到达脚部，这样一来，脚部冻伤几率也增加了。

有些高帮的靴子会把腿部包得很紧，这样也不利于腿部的血液循环，所以也是不利于保暖的。

鞋跟也有讲究。专家特别提醒女性朋友，冬天买靴子最好别挑鞋跟太高或太细的，高于 4 厘米的鞋跟，如果又是细细的，穿在脚上会让脚掌受力很大，这样就会阻碍脚掌的血液循环，而脚掌又是离心脏最远的部位，所以很容易冻着。

被紧紧包裹的除了腿和脚，还有脖子。专家认为，脖子保暖固然很重要，但也要掌握好分寸。有一种领很高很厚的毛衣，甚至能在脖子上堆出好几层的，专家建议大家别穿，因为把脖子裹得过紧了，虽然很挡风，但是却会压迫到颈动脉窦，阻碍脑部供血，容易让人有头晕、恶心的症状。

除了脚和脖子，冬天另外一个保暖的重点就是头部。有观点认为，冬天要冻头暖足，专家对此提醒道，人体的热量大部分都是从头部散发的，所以怕冷的人不能硬抗，特别是老人和小孩，出门一定记得戴上帽子。风大的时候可以选择挡风的厚帽子。

保暖外衣最好也要选择挡风的，以羽绒服或皮大衣为宜，一件挡风衣在外，可能比里面裹很多件钻风的毛衣要温暖得多，毛衣外套就更不推荐了。专家还特别强调，有对羽绒过敏的朋友一定要挑双层料的羽绒服，因为如果羽绒外溢，会刺激呼吸道而引起哮喘。（李梅滢）

食疗高招

冬季生吃白萝卜 治嗓子干

冬季气候干燥，嗓子容易出现干涩等不适症状，如果用嗓较多还容易引发急性咽喉炎等问题。生吃萝卜可以保护嗓子，专家说，白萝卜维生素、矿物质以及药性都强于其他品种的萝卜，而且生吃比熟吃效果要好，辅助治疗疾病的效果更明显。

俗语有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”。专家说，白萝卜中因含有淀粉酶和粗纤维，具有促进消化，增强食欲，加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。冬天嗓子易干，一方面为环境所致，另一方面，嗓子闹毛病，时常与胃有关。尤其小孩子，由于食重、消化不良，就容易积热嗓子疼。专家称，对于一入冬就容易嗓子疼，甚至容易得扁桃腺炎的人来说，每天用新鲜的生白萝卜榨汁喝有助预防和缓解。有口腔溃疡的人，还可以用白萝卜汁漱口。具体的做法是，用新鲜的生白萝卜榨汁，大概 100 毫升左右，一天分两三次喝下去。也可根据个人体质调节每次饮用的量，体质好的，可以分两次喝；体质稍差的，可以少喝，或者饭后再喝；胃口不大好的，喝时可以加一点温水。

专家表示，生白萝卜除了榨汁喝缓解嗓子干外，也可以生嚼，这对于咳嗽痰多、咽喉炎、声音嘶哑的人也都有帮助，但吃生白萝卜一定要细嚼慢咽。由于萝卜性偏寒凉而利肠，脾虚泄泻的人最好少吃；有胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、子宫脱垂等疾病的患者切记不要吃。

（贾旭博）