

周口日报社主办

网址: http://www.zhld.com

广告热线: 8269401

今日B叠8版

寒冷冬季 5个防病保健小常识

气温越来越低,人的抵抗力逐渐下降,感冒指数上升,由此可见,冬季保健养生变得如此重要。想要知道在冬季有什么小常识可以帮助人们防病保健吗?关注养生保健的朋友不要错过啦。

二、冬季戴棉帽,如同穿棉袄

寒冬,人们穿上了厚厚的服装,热量就主要从头、手等暴露部位散失。据测试,处于静止状态下不戴帽的人,从其头部散失的热量是很多的。在环境气温为15℃时,从头部散失的热量占人体总散热量的30%,4℃时占60%,零下15℃时占75%,由此可见,头部的保暖与人的热平衡有着十分密切的关系。正如俗语所说:“冬季戴棉帽,如同穿棉袄。”

三、18℃,理想温度

冬天,外界寒冷,室内外温差较大,室内一般保持16℃~20℃较合适,以18℃为最理想。

若室内温度过高,会使人感到闷热心烦,令人头昏脑涨、萎靡不振。时间长了,还会引起口干舌燥、眼睛干涩,久之会打破人体的生理平衡,引起生理变化,引起疾病。尤其是北方冬天用火炉烧煤取暖的房间,温度过高时,特别容易引起外感风寒。

若室内温度过低,会使人体散热过快,大大消耗人体的热能,常常令人感到寒冷、缩手缩脚,身体虚弱者会引起寒战,胃肠虚弱者会引起腹胀、胃痛等。

四、天气寒,脚要暖

俗话说“寒从脚起”,脚离心脏最远,血液供应少且慢,再加上脚的表皮下脂肪层较薄,保温性较差,因此,脚的皮温最低,趾尖温度有时只有25℃。

中医学认为,足部受寒邪,势必影响内脏,可引致胃痛、腹泻、行经不调、月经不调、阳痿、腰痛等病症。脚部受凉还会使抗病能力下降,从而引致上呼吸道感染。因此,寒冬时必须重视对脚的保健。

五、不要夜间憋尿

冬天夜长,有些人就寝后因怕冷而长时间憋尿,这样做对身体有害。

尿液中含有尿素、尿酸及各种有毒代谢物质,尿液在体内积

存时间过长,这些有毒物质对机体就可能产生有害影响,并可能引起膀胱炎和尿道炎。经常憋尿,还可能引起尿痛、尿血和漏尿现象的出现,尤其是女性。(健康)

一、冬天戴围巾,别捂嘴

在寒冷的冬季,不论是年过花甲的老人还是儿童、年轻的小伙还是漂亮的姑娘,出门围上一条围巾,既有防风御寒之效,又能增添美的风采。在戴围巾时,不要采用连脖子带嘴一块捂的方法,看似保暖,实则于健康不利。因为围巾大都以羊毛、兔毛、混纺毛线织成,纤维极易脱落,又因容易吸附灰尘、病菌,而且不常洗涤,所以在围巾接触人的口鼻时,脱落的纤维、灰尘、病菌很容易随呼吸进入体内,使人易患呼吸道疾病。

“状元”菠菜: 预防痔疮便秘, 保护视力

菠菜自古就有“红嘴绿鹦哥”的美称。清朝食疗专家王士雄在其所著的《随息居饮食谱》中记载:“菠菜,开胸膈,通肠胃,润燥活血,大便涩滞及患痔疮人宜食之。”冬季气候干燥,是便秘和痔疮的高发期,三餐中适量摄入些菠菜有较好的预防便秘和痔疮的作用。此外,由于菠菜中含有大量的铁,对缺铁性贫血有改善作用,能令人面色红润,光彩照人,因此被推崇为养颜佳品。

冬季的阳光虽然不像夏季那么炽热,但是紫外线的威力依然不容小觑。菠菜中的叶黄素对视网膜中的黄斑有重要保护作用,缺乏时易导致黄斑退化和视力模糊,进而出现视力退化、近视等症状。叶黄素对眼睛的主要生理功能抗氧化和光保护作用。

冬季营养蔬菜前三名

需要提醒大家的是,菠菜不宜肾衰患者、肾结石患者食用。因为菠菜草酸含量较高,一次食用不宜过多,另外脾虚便溏者也不宜多食。

“榜眼”甘蓝: 预防流鼻血, 暖胃抗溃疡

人体维生素K的需要量非常少,但它却是维护血液正常抗凝功能、减少生理期大量出血的重要微量元素,还可防止内出血及痔疮。冬季经常流鼻血的人,不妨多从天然食物中摄取一些维生素K。甘蓝种类多样,卷心菜是最重要的类型。甘蓝所含维生素K很高,具有健脾和胃、缓急止痛的

作用,能辅助治疗上腹胀气疼痛、嗜睡、腕腹拘急疼痛等疾病。《本草纲目》记载甘蓝能“利关节,明目耳,久服益肾”。

冬季是肠胃病的高发期,而胃溃疡是其中最常见的病症之一。冬季气温下降,人体的抵抗力也会随之下降,很容易刺激胃溃疡发作。加上冬季天冷,人们喜欢吃火锅、烧烤、饮酒等,这些饮食对胃黏膜刺激很大,很容易引发胃溃疡急性发作。冬季感冒患者多,滥用感冒药会对胃黏膜和十二指肠黏膜产生严重损害,这也是目前溃疡病增多的主要原因。另外,情绪不良、精神紧张、饮食

无规律等也是诱发溃疡病的因素。

甘蓝含有丰富的维生素A,并含有少量K1、维生素U等抗溃疡因子。因此,在冬季常食用甘蓝对轻微溃疡或十二指肠溃疡,有较好的辅助治疗作用。

“探花”萝卜缨: 补钙消食防色斑

不起眼的萝卜缨可能是最新营养蔬菜排行榜中最大的“黑马”。萝卜缨的营养价值丝毫不比萝卜差,甚至某些方面还更有优势。

进入冬季,很多人感觉自己原本水润的皮肤开始变干,逐渐消失弹性。这个时候不妨吃一些萝卜缨为原料的菜肴。萝卜缨中的维生素C可清除体内自由基,延缓衰老,美白,增强皮肤弹性,预防色斑。

(辛华)

一周120报告

数据来源: 市120急救指挥中心
采集时间: 2012年12月7~13日

出诊原因	人次
交通事故外伤	44
其他内科系统疾病	39
其他外科系统疾病	2
其他类别外伤	46
酒精中毒	16
心血管系统疾病	25
脑血管系统疾病	5
药物中毒	1
呼吸系统疾病	4
妇、产科	2
儿科	2
其他	2

一周提示: 本周120急救共接诊188人次。雪天行人要走人行道,不要在机动车道上行走,防止被侧滑的车碰到。走路速度不要太快,最好穿防滑鞋或旅游鞋,切勿穿硬塑料底鞋。如果突然摔倒,尽量别用手腕去支撑地面,因为这种摔倒姿势最容易造成手臂骨折。一旦摔倒发生骨折,切不可乱揉乱动,应用围巾、书本等工具固定好骨折部位,请求他人帮助,立即到附近医院治疗。雪天骑自行车、电动车上路后要低速行驶;不要在易结冰打滑的地砖上骑车;切勿与机动车抢道,防止被发生侧滑的机动车碰撞;在有较厚积雪或者有薄冰的路面,最好下车步行。

(见习记者: 王凯 信息提供: 耿清华)

一周病情报告

样本采集地: 市中医院
采集时间: 2012年12月7~13日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	664
肝病科	434
妇科	393
心内科	390
脑病科	356
皮肤科	347

温馨提示: 专家介绍,气温越低,急性心肌梗死与脑卒中发病率越高。雪天外出时,应注意防寒保暖,一定要戴好帽子、围巾和手套。下雪、化雪的时候,天气格外寒冷,心脑血管病人应减少外出。由于心血管病发生的高峰期一般集中在上午6时至中午12时,因此,这一人群雪天要减少户外活动,即使锻炼也应在下午进行,并注意添加衣服,经暖身活动身体发热后再适当减衣服。锻炼结束后,应擦干身上的汗。

(见习记者: 王凯 信息提供: 姚娟)



天久康药业

HANJILKANG YAOYI

致力医药健康领域40年

更专心·更健康

为全区医疗机构与人民健康提供优质服务



地址: 周口市人民路244号
电话: 0394-8687602