

# 春天怎么“捂”最健康



脱掉衣服，气温一旦下降，就难以适应，会出现各种呼吸系统疾病及春季传染病。

而且，人体下半部血液循环比上半部差，所以一定要注意腿脚的保暖。脚是阴阳经穴交会之处，皮肤神经末梢丰富，是对外界最为敏感的地方，更要保暖。爱美的女士千万不要脱掉你的厚袜子，只穿薄薄的丝袜，穿露出脚背的鞋。长期以往，等年纪大时，膝骨关节容易疼痛，到时候悔就来不及了。另外，老人小孩帽子不要摘得太快，因为头部是诸阳之会，容易感受外邪，引起头痛、感冒。背部、腹部、腰部的保暖也十分重要。背部与心肺相通，风寒之邪及易通过背部侵入人体，背部一旦受凉会导致肺寒，引起感冒咳嗽等肺部症状；腹部受凉，容易腹泻、腹痛、不欲进食；腰部受凉，容易腰酸、夜尿多等出现。

当然，“捂”也不能捂得过度，不然，捂出汗来，腠理开泄，容易感邪诱病。所以，“捂”要捂得适度，脱要脱得适度。

## 春天要学会“捂”

### 初春感冒增多 预防有道

初春气温忽冷忽热，医院感冒病人骤增。面对气温的反复无常，我们该如何预防呢？专家给了几点建议：

- 1.晨起先活动再出门，早晚添衣。起床前适当赖床几分钟，先按摩鼻翼1~2分钟，舒展活动一下全身，起床后空腹喝一杯开水，适当活动筋骨再出门。

### 2.保持空气流通，规律作息。

- 3.多喝开水、淡茶、果汁饮料、豆浆、牛奶等

流质，并可适当煮点山药粥，养胃气，增强抵抗力。平时泡点金银花、绞股蓝等中药以茶代饮，抗病毒增强肺部抵抗力。

### 4.多食新鲜蔬菜和水果。

5.经常到空气新鲜的地方去散步，呼吸新鲜空气。

6.勿盲目进补。很多人为了改善体质，避免感冒，常在季节交替之时进食补品。中医的治疗原则是虚者补之，不是虚症病人不宜用补药，而且虚症也要对症服药才能益补身体。

### 保健操预防感冒

- 1.按摩鼻部 经常按摩鼻部可预防感冒、鼻炎，并能宣通鼻窍，使鼻塞缓解。将两手食指摩擦生热后，用外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右，然后按摩鼻翼两侧的迎香穴（位于鼻唇沟与鼻翼交界处）30次。每天1~2遍。

- 2.深吸气 本法有助于锻炼肺部的生理功能。每日睡前或起床前，平卧床上，以腹部进行深吸气，再吐气，反复做20~30次。呼吸时要缓慢进行。

- 3.捶背端坐 此法可以通畅胸气、健肺养肺。腰背自然直立，两手握成空拳，反捶脊背中央及两侧，各捶3遍。捶背时要屏住呼吸，叩齿10次，缓缓吞咽津液数次。捶背时要从下向上，再从上到下反复数次。

- 4.按摩头部 如果是风寒引起的感冒，按摩头部不仅能预防还能起到有效的治疗作用。具体方法是找到百会、风府、风池、天柱等穴，按压50次，早晚一次。

（尤琪）

## 血液的用途

**无偿献血小知识**

无偿献血者捐献的血液，只能用于临床输血。输血，对于实行较大手术的病人是不可缺少的重要措施，因为在手术过程中，分离组织和病变的脏器，都不可避免地会流失一部分血液；各种外伤和烧伤引起的休克，也需要进行输血。具体来说，血液及其成分在临床上的用途主要有以下几个方面。

**1. 血容量不足。**急性嗜血时（如消化道大出血、大量咯血、创伤、烧伤等），当血容量减少20%时，需要及时输血。补充血容量，以防止休克。

**2. 严重贫血。**一般认为血液中血红蛋白降至正常值50%以下时，血液的携氧能力降低，此时输血可以提高血液的携氧能力，改善组织的缺氧状态。

**3. 血小板减少症。**对白血病、淋巴瘤、再生障碍性贫血、恶性肿瘤大剂量化疗或放射线照射治疗后的骨髓衰竭，需要输血。

**4. 体外循环和血液透析患者。**通过输血补充损失的血小板。

**5. 新生儿溶血性贫血。**需要换血治疗。

**6. 血浆的用途。**在临幊上可同于单纯凝血因子缺乏的补充、肝衰竭伴获得性凝血障碍者以及烧伤患者等。（申飞）

## 老人缺乏睡眠记忆差



据英国《每日邮报》报道，《自然·神经科学》杂志刊登美国一项新研究发现，缺少深度睡眠的老年人发生记忆力丧失危险明显增加。

新研究结果发现随着衰老的加速，大脑中的一个特殊部位出现大幅退化，而该部位正与睡眠质量直接相关。基于这项新研究，科学家通过刺激深度睡眠，有望帮助老年人保持和增强记忆力。希望这项研究能有助于研究出全新的疗法，帮助改善老年痴呆症患者记忆问题。

### 香皂比洗手液效果好

据美国“网络医生”网站2月8日报道，洗手液并不像人们想像中的那么功能全面，它不仅对某类病菌消毒效果差，还可能让双手越洗越干。

洗手液通常由水、酒精、香精和甘油组成，其中酒精是主要的杀菌消毒成分。美国疾病控制与预防中心曾对91名参试者进行了调查，结果显示，喜欢用洗手液的人感染疾病的风险是使用香皂的人的6倍。此外，酒精还会加速皮肤水分流失，使其变得干燥紧绷。

### 运动后不妨吃个番茄

据英国《每日邮报》2月12日报道，希腊的一项新研究发现，番茄能帮助人体从锻炼后的疲劳中迅速恢复过来。

希腊的专家对15名参试者进行了为期2个月的测试，重点观测了他们在锻炼前、锻炼过程中和锻炼后的一些生命体征，其中有9名参试者锻炼后喝番茄汁，另外6名喝能

量饮料。结果显示，喝番茄汁的人肌肉恢复的速度更快，在剧烈运动后血糖水平也会很快地恢复到正常值。

### 吃维C片增肾结石风险

瑞典研究人员在新一期《美国医学会杂志·内科》上说，长期服用维生素C片可能会增加罹患肾结石的风险。

研究人员说，瑞典维生素C的推荐摄入量为每日75毫克，而通常每片维生素C补充剂中维C含量为1000毫克，大大超过人体每天所需剂量。多余的维C不能被人体吸收，会以尿液内草酸的形式排出体外。鉴于草酸钙是肾结石的主要成分之一，服用维生素C补充剂产生的草酸可能增加患肾结石风险。

（田维宁）

## 哪些人不宜走石子路健身



吃过晚饭，经常可以看见一些中老年朋友成群结队地在小区的院子里边走石子路边聊天，认为这样有益于身心健康。的确，走石子路可以使足底部的穴位得到按摩，增强肢体末梢循环，促进脚部以及全身血液循环的新陈代谢，增加植物神经的调节功能，从而提高机体抵抗力。但也有些人不适应走石子路健身。

**糖尿病足患者：**糖尿病血管病变（造成供血不足）和神经病变（造成感觉缺失）是引起糖尿病足的基本原因。糖尿病足患者对于冷、热、压力的感觉都不明显，当走石子路时，脚若被石子硌伤会造皮肤破损，而轻微、不经意的外伤是导致糖尿病足感染、坏死的始发因素。

**跟痛症患者：**脚后跟痛症是由于跟骨后内侧的骨质增生（俗称骨刺），跟骨脂肪垫的萎缩、跖腱膜的弹性减弱、跖腱膜跟骨起点反复牵扯损伤引起的慢性炎症。若这些患者走石子路，会导致病症加重。

**扁平足患者：**正常人的足底有足弓，它在缓冲振荡的同时能够保护足底重要神经、血管、肌腱等组织。患有扁平足的是足弓低或者没有足弓，这就使足底的弹性变差，失去对足底重要组织的保护作用。如果扁平足患者在石子路上走来走去，就很容易对足部组织造成一些伤害，还会加重病情。（马汉卿）

## 早上吃少 养胃防癌



很多人认为早上多吃点好，按照现代人的作息，大部分人的早餐时间正处于胃气往上升的阶段，但并没有达到胃气最足的顶峰。此时若大量进食，等于把上升的胃气给压下去了，这样很伤胃。

护肝，除了做到心情舒畅、少喝酒、不滥用药物外，很重要的一点是要早睡觉，不能熬夜。中医讲，晚上11点至凌晨3点，血液流经肝、胆，此时应让身体得到完全的休息，否则肝的功能易受影响。（范思）

## 常喝牛奶 有助排铅



研究发现，多喝牛奶或酸奶有助减少体内铅的吸收，排出血液中的铅，增强抵抗力。

牛奶中含有大量的钙，钙与铅在人体代谢过程中有竞争作用，钙的补给能抑制铅的吸收。此外，鲜牛奶中含有大量的乳清蛋白，其中含有丰富的胱氨酸，这是人体必需物质——谷胱甘肽的前体物。谷胱甘肽是谷氨酸、半胱氨酸和甘氨酸构成的三肽化合物，能与体内的铅结合，形成水溶性化合物，经肾脏排出体外，从而降低铅在血液中的浓度。喝不了牛奶的人可喝酸奶，同样有排铅效果。（李霞）