

雪天健康养生需注意哪些事项

□新浪

心:雨雪天如何调节心情

气象条件及其变化不仅影响人的生理健康,对人的心理情绪方面的影响也非常明显。

雨雪天气下光线较弱,人体分泌的松果激素较多,这样,甲状腺素、肾上腺素的分泌浓度就相对降低,人体神经细胞也就因此“偷懒”,变得不怎么“活跃”,人也就变得无精打采。因此,雨雪天里要善于调整心理情绪、保持心情舒畅,克服因天气造成的负面心理。

吃:雪天多吃什么

补充富含钙和铁的食物。钙在人体内含量的多少,可直接影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性;血液中缺铁是导致缺铁性贫血的重要原因,常表现为产热量少、体温低等。含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、虾等;含铁的食物则主要为动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳等。

多吃主食及适量温热食物。产热高和温热性的食物主要有羊肉、牛肉、鸡肉、红枣等,这些食物中富含蛋白质及脂肪,产热量多,对于素体虚寒、阳气不足者尤其有益。

多吃水果及适量的护阴食物。为使“阴平阳秘”,防止上火,冬季还宜配鸭、鹅、藕、木耳等护阴之品。另外,每天还应多吃柚子、苹果

等生津类水果。

适量增加辛辣御寒食物。吃辣的可以祛寒。辣椒中含有辣椒素,生姜含有芳香性挥发油,胡椒中含胡椒碱,它们都属于辛辣食品,冬天多吃一些,不仅可以增进食欲,还能促进血液循环,提高御寒能力。

脚:雪天怎样给脚保暖

病从脚起,冷从腿来。两脚受寒后,对全身都有一定的影响,尤其对上呼吸道的影响更大,一般可引起感冒、关节炎、消化不良和妇科病等。

因此,下雪天脚部的保暖尤应加强。踏雪后,最好用热水泡泡脚。如果在雨夹雪的天气,或者积雪融化了,即使穿上保暖的鞋子,很快鞋子就会湿透,极易冻伤双脚。这时不起眼的塑料袋就能解决大难题。你可以在袜子外套上塑料袋再穿鞋,一保暖,二隔热。

行:雪天滑倒手腕别支地面

人们雪天出门时,走路、骑车速度都别太快,最好穿上宽松、保暖、防滑的棉鞋,尤其女士不要穿高跟鞋。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。

病:雪天“十防”御疾病

一防跌倒:下雪天,防滑、防跌、防撞对老人

来说最重要。建议患有骨质疏松的老人下雪天最好不要出门。

二防中风:对于血管弹性差的人,气温急剧变化会带来血压波动,使血压升高,促发脑溢血。

三防心脏病,包括心绞痛、心肌梗塞等。寒冷能增加血中纤维蛋白原含量,易致血栓形成而阻塞冠状血管。病变的冠状动脉遇冷收缩,使血管闭塞,导致心肌缺血缺氧,诱发心绞痛。

四防消化道溃疡:在副交感神经的反射作用下,使胃产生痉挛性收缩,造成胃自身缺血、缺氧,引起胃病复发。

五防呼吸道疾病,包括感冒、咳嗽、肺炎等。

六防煤气中毒:利用煤气洗澡或用煤炉取暖,都可能引起一氧化碳中毒。

七防虚脱:长时间用热水洗澡,很容易发生虚脱而晕倒。此时应让虚脱者平卧,并口服温盐糖水。

八防晨练病:天气寒冷时一些人坚持早晨锻炼,因身体未适应露天环境,很容易发生心慌、胸闷或低血糖反应。

九防烫伤:用热水袋给老人或婴儿取暖,因他们对温度不敏感,很容易发生烫伤。

十防不当御寒方式,包括门窗紧闭不通风、钻进被窝蒙头睡等。



“老寒腿”用花椒水泡泡脚

□本报记者 陈锦屏

花椒洗脚能通血脉、调关节

郑州市第三人民医院中医科副主任医师卫建立说,对于“老寒腿”患者而言,治疗应以驱寒为主,科学的办法是泡脚。

中医有“百病从寒起,寒从脚下生”之说。人体的12条经脉有6条运行于脚部,泡脚可以起到刺激经脉运行的效果。寒湿在充足的气血、流动畅快的血流面前是无立足之地的,寒湿之邪无处藏身,我们的腿就可以高枕无忧了。

此外,经常泡脚对养生也是很有好处的。民谣说:“春天洗脚,升阳固托;夏天洗脚,暑湿可祛;秋天洗脚,肺润肠濡;冬天洗脚,丹田温灼。”

泡脚时可在水里加些祛寒的药物,花椒就是一种很好的祛寒药。花椒性辛温,能除五脏

六腑之寒,且能通血脉,调关节。先抓一把花椒加入适量水中煎,待药效充分融入水中时倒入盆中先熏双脚,等水温降到能下脚时用来泡脚。在这个过程中可以不断加入热的花椒水,水以盖过脚踝为好,泡上半小时,以全身微微冒汗为宜,因为出汗是祛寒最好的方法。除了花椒外,还可以在水里加入艾叶,热水加热性药物,祛寒效果更好。

热敷膝盖不合适

卫建立提醒,有些人“老寒腿”发作的日子喜欢热敷膝盖,这种做法不合适。对于“老寒腿”而言,治疗当以祛寒为主,而短暂热敷膝盖并不利于寒邪的发散。

运动为老寒腿加加热

卫建立说,除了洗脚外,还可以采用运动的方法。

干洗脚 不用水的干洗脚,对老寒腿也有很好的预防效果,而且随时随地都可以进行。洗时双手相合抱住大腿根,然后用力向下按压,一直到脚踝部,之后再从脚踝按压至大腿根部,反复20次,按摩时可坐可站。这个方法主要是通过刺激腿部经脉,促进腿部气血循环而引起祛寒的效果。

甩腿法 双手扶墙或树等支撑物,一只脚直立,另一只脚抬起做前后甩动,如此反复50次。甩腿的过程中要注意膝关节保持伸直,这样也可起到锻炼腿部肌肉、促进气血流通的效果。

空蹬法 对于行动不便的老人,也可以试试空蹬法。身体平躺于床面上,双脚轮流抬起做蹬自行车的动作,可以使腿部得到锻炼。



中医支招教你摆脱头发亚健康

□彭康 方锐华

亚健康症状 1: 头发枯黄

病因:头发的颜色取决于头发中黑色素含量,而阳光和空气中的氯都会对头发的颜色造成改变,如日晒或泳池中的漂白水会破坏黑色素,导致头发发黄。

其次是洗发产品使用不当,过量使用碱性的洗发水,或者洗发时冲洗不够彻底,残留在头发上的化学物质给头发造成了损害,令头发干枯发黄。

中医认为,失眠、精神紧张、不恰当的饮食等往往会导致气血的亏虚,容易造成头发干枯甚至脱发现象。

支招:洗发尽量用弱酸性的洗发水(pH值在5.5~6.5之间)。为防止紫外线的伤害,外出时戴上帽子,或选择一些含有防紫外线的护发产品。

中医认为,如果脾胃虚弱,即使补充了很多营养物质,也难以被吸收利用。脾胃健康,

气血才能充足,气血充足头发自然会好。要保证睡眠,多吃杂粮以及坚果类食物。

亚健康症状 2: 头屑纷飞

病因:头皮屑产生的原因有很多,最常见的因素是头皮表面菌群的紊乱。皮肤表面有很多寄生的菌群,当这些菌群处在正常范围内,皮肤就健康。头皮也一样,当头皮表面的某些菌过多繁殖时,就会出现头皮屑。另一方面,头皮表面有层保护膜,当这层保护膜被破坏(例如使用劣质洗发水、烫发水等),也会导致头屑纷飞。

支招:避免过度抓挠。尖利的指甲会刮伤头皮,导致保护膜被破坏,更容易出现头皮屑,甚至毛囊炎。此外,还要减少使用发胶等化学产品。化学物质会与头皮上的死细胞和油脂混合,阻塞毛囊,令头屑增多。

亚健康症状 3: 断发脱发

病因:脱发原因有很多,与遗传、工作压

力、情绪紧张等都有关系。女性产后或终止服用避孕药后,都容易造成脱发,这些都是由于激素分泌失调而导致的。而中医通常将脱发分为肝肾阴虚、气血不足、脾虚湿盛三大类型。

肝肾阴虚:头发成片脱落、发质干枯。常伴有头晕、失眠、五心烦热,还有睡觉时出汗、腰膝酸软、月经不调的症状。

气血两虚:头发稀疏,伴有面色萎黄、神疲乏力、头晕眼花等。

脾虚湿盛:头部油腻、头皮瘙痒,伴有食欲不振、腹胀、舌质红、苔厚腻。

支招:少用洗发精洗头发,洗发频率每2~3天一次。偏食对身体的损害也同样会在头发上表露出来。人体缺乏维生素也易导致头发无光泽、脱落。可多吃滋补肝肾、养血生发、益气补血、健脾养心的食物。平时以手指指腹或木梳自前而后按摩梳理头发,以疏通头部经络,调畅气血。



脊髓灰质炎疫苗常见问题解答

□河南省疾病预防控制中心 供稿

问:为什么脊灰减毒活疫苗糖丸不能带回家服用?

答:疫苗需要在有资质的预防接种单位和合格的预防接种人员规范操作下服用。脊灰减毒活疫苗对疫苗的储藏、运输温度有严格的要求,因为减毒活疫苗对热都极其敏感,如果未在规定的温度下储存,会影响疫苗的免疫效果。

疫苗由家长自己拿回家给孩子服用,在疫苗运输、保存、喂服的任何一个环节出现问题,都会直接影响疫苗的免疫效果,达不到预防疾病的目的。

特别需要注意的是,糖丸应溶于凉开水喂服,不能用热水,因为热水会使疫苗病毒失活,降低免疫效果。

问:孩子在外地服了第一剂脊灰减毒活疫苗糖丸,回到长期居住地如何继续服糖丸?

答:孩子在接种疫苗时,应带上预防接种证,在外地服用了第一剂脊灰减毒活疫苗糖丸

后,接种人员会将接种信息填写在预防接种证上。回到长期居住地可以继续服用糖丸,只要向工作人员提供预防接种证,证明孩子接种疫苗的种类和时间就可以了。

问:服用脊灰减毒活疫苗后曾出现过全身皮疹,是否可以再服用疫苗?

答:一般来说,脊灰减毒活疫苗极少有这种不良反应,出现这种情况往往是由于其他原因所致。因此,建议先查看出现皮疹的原因,同时咨询接种医生后再决定是否接种。

问:多次服用脊灰减毒活疫苗糖丸是否对身体有害?

答:按照《预防接种工作规范》,每一种国家免疫规划疫苗都有规定的免疫程序,适龄儿童只要按照程序服够次数即可。但在强化免疫时,可不论免疫史,所有无禁忌证的适龄儿童一律接种1剂或2剂疫苗,这样做就是为了避免漏掉一部分易感儿童。脊灰减毒活疫苗是安全的生物制品,多次服用不会对身体有害。

问:脊灰减毒活疫苗与其他的灭活疫苗是否可同时接种?

答:脊灰减毒活疫苗与其他的灭活疫苗和减毒活疫苗可以同时接种,但要在不用部位接种。

问:现在我国预防脊髓灰质炎的疫苗都有哪些?

答:目前,我国预防脊髓灰质炎的疫苗有两种,一是口服脊髓灰质炎减毒活疫苗,二是脊髓灰质炎灭活疫苗(注射制剂)。其中,口服脊髓灰质炎减毒活疫苗为国家免疫规划疫苗,是预防脊髓灰质炎的首选疫苗,免费接种,儿童出生满2月、3月、4月、4岁各口服一次,但是患免疫缺陷症、接受免疫抑制剂治疗和患肛周脓肿的患儿严禁使用脊髓灰质炎减毒活疫苗。脊髓灰质炎灭活疫苗属于自愿、自费接种的疫苗,患免疫缺陷症、接受免疫抑制剂治疗和患肛周脓肿的患儿建议接种此疫苗,儿童出生满2月、3月、4月、18月各注射1剂次。



脊髓灰质炎灭活疫苗属于自愿、自费接种的疫苗,患免疫缺陷症、接受免疫抑制剂治疗和患肛周脓肿的患儿建议接种此疫苗,儿童出生满2月、3月、4月、18月各注射一剂次。