



人体6个部位不能冻 老病根都是这样埋下的

一年中最冷的日子来了,中医认为“百病寒为先”,农历冬月主闭藏,养生要以避免损耗阳气为原则。此时,人体有6个部位最不扛冷,寒邪一旦侵袭人体,很多病根儿就悄悄“种”下了。记者邀请权威专家市人民医院孙亚平主任医生,送你一套御寒攻略。



人体6个部位最不扛冻

要想在寒风中做一个勇敢伸直脖子的人,首先要护好6个脆弱的人体部位。**头部:**寒邪来袭,可谓“首当其冲”。头部为诸阳之会,若头部受寒,阳气特别容易散失。尤其是患有高血压、高血脂等慢性疾病的人,头部受寒血管收缩,易引起血压飙升或大脑供血不足而发生脑卒中。建议天冷时出门,戴一顶保暖性较好的帽子,以毛线、毛呢等材质为佳,人造革类帽子虽然挡风,但不透气,不建议选择;帽子上后不宜太紧,最好能插进一根手指;帽檐的长度不应超过5厘米,以免遮挡视线。此外,冬天一定要避免湿着头发出门或入睡。**颈部:**中医素有“风从项后人”的说法,颈部有3个以“风”命名的重要穴位,分别是风池穴、风门穴和风府穴,是风邪最易入侵的门户。脖子受凉易引发落枕、感冒,在寒风瑟瑟的冬季,脖子上围一条厚实的围巾,或者穿件高领的衣服,可以把风邪挡在体外。

后背:背部是督脉循行的地方,督脉为阳脉之海,主一身之阳气,调节阳经气血运行,其内连脏腑,外络肢节,沟通里外,从而把阳气输送到身体各部位。背部不但不能受寒,还是温经散寒的重要部位,晒背(以10-20分钟为宜)或穿件羽绒背心,可守护体内阳气。**双脚:**双足离心脏最远,血液供应少,阳气达到此处已难以温暖肢节,所以中医有“寒从足下起”一说。如果双脚长时间受凉,不但容易长冻疮,还可引发感冒、痛经、腹痛等问题。体虚的人常年穿合适的袜子,切勿光脚在地板上走,冬天在家宜穿厚软的绒鞋;勿蹬水,鞋袜湿了尽快更换;如自觉脚凉,宜选择热水泡脚。**肚脐:**肚脐和腹部的其他部位不同,脐下无肌肉和脂肪组织,血管丰富。肚脐附近的腹腔中除了结肠,还有子宫等女性生殖器官。肚脐受凉后易引起胃肠功能紊乱,出现呕吐、腹痛、腹泻等消化系统疾病,严重的甚至会引起女性痛经、不孕等问题。穿件高腰内裤或长裤,上衣避免太短,都有助腹部和腰部的保暖。

膝关节:膝关节没有丰厚的脂肪和肌肉保护,血液供应较少,对温度和湿度都非常敏感。膝关节受寒易发生退行性变化,出现疼痛、屈伸不利等问题。寒冬时节一定要穿秋裤,必要时可加个保暖护膝。

学会御寒7招,温暖一冬

- 1、多吃温热的食物:**贪吃冰凉生冷食物,就相当于在体内开了个“大冷库”,长此以往,寒邪就会在体内安营扎寨。一年四季都应以温开水为主要饮品,天冷时还应通过饮食御寒,葱、姜、蒜、辣椒、牛肉、羊肉这些温热的食物都有助驱寒。
- 2、抓紧午后晒太阳:**午后太阳当头之时,晒20分钟左右,让阳光温暖头顶中心的百会穴,可起到通畅全身经脉、养筋补阳的作用。下午4-6点则可以背对阳光晒后背,最好是边晒边拍打按摩,有助调理五脏气血。
- 3、外出记得要戴帽:**冬季外出戴帽子,犹如给暖瓶加上一个塞子。在寒冷的季节,若在室外活动不戴帽子,就会有很多热量从头部溜走。临床研究证实,冬季有戴帽子习惯的人群,患感冒等呼吸道疾病的几率明显偏低。
- 4、挑个晴天去运动:**动则生阳,阳气足,寒邪就容易排出。冬季可以选择天气晴好暖和的时候到公园慢跑、散步、骑车等,最好每周3-5次,每次30-60分钟。
- 5、少穿紧身裤袜:**打底裤、打底袜会紧紧“捆”在腿上,使肢体和皮肤表面的血液循环减慢,人只会更冷,尽量穿宽松的衣服,外套最好过腰过腹,利于腹部保暖。
- 6、穿双厚底鞋:**鞋是直接接触地面的,如果鞋底太薄,凉气自然会进入人体。应选择有一定厚度的鞋,最好垫上鞋垫。脚容易出汗的人,可以随身备一双袜子,在出汗脚凉后及时换上,每天晚上最好用热水泡脚。早起后或起夜时,一定要避免光脚下床。
- 7、避免熬夜,早睡早起:**熬夜的人大都会有类似的感觉:一到凌晨两三点就会手脚冰凉、浑身发冷,这其实就是熬夜内耗气血,寒气乘虚入侵人体的表现。冬季建议作息调整为“早睡早起”,如果时间允许,躺到阳光照耀时再起床最好,可以躲避寒气,避免阳气受到扰动。

(本报记者 桂颖辉)



“多吃一口,就一口!”记者经常听到小伙伴们这样说,这其实是个不健康的习惯!多吃一口有所谓吗?很有所谓!有人贪吃,多吃一口;有人怕浪费,多吃一口。但殊不知长期多一口,危害自然来。市立医院预防保健科医生韩雪告诉记者,过去人们通常认为,过着“衣食无忧”“酒足饭饱”的富足生活的人,能更长寿。然而,最新的研究结果显示——吃得越多,确实寿命短!各位吃货宝宝们,如果想老得慢些,请适当保持饥饿。

两群猴子的实验

“吃得越多,寿命短”这个结论确实很颠覆人们的认知,但可不是信口雌黄的,这要从美国科学家曾做过的一个“关于两群猴子”实验说起。研究人员将200只猴子分成两组:一组猴子不控制饮食,管饱;另一组严格控制饮食,只让吃七八分饱。几年后,敞开吃的这100只猴子中,很多体胖多病,100只猴子死了50只;而控制饮食的那100只猴子中,只有12只死亡。这从一个方面说明了,适当控制饮食是有益于长寿,延缓衰老的!

为什么控制饮食可以延缓衰老?

- 1、少吃点,延缓细胞老化:**美国佐治亚州立大学的一项血管衰老的研究中发现,在食物摄入量较低时,人体可产生一种称为β-羟丁酸的分子,是由肝脏产生的酮基分子,可以减缓血管系统的细胞老化。
- 2、少吃点,预防“三高”:**多余的营养,如甘油三酯、低密度脂蛋白等,一旦堆积在血管之内,易产生动脉粥样硬化,从而引发人的高血糖、高血脂、高血压。长期过饱的饮食,容易让人处于应激的状态,体内甲状腺素分泌过多,造成骨骼内钙的流失,过早出现骨质疏松等症,人体的免疫系统容易过早出现衰弱的迹象,从而诱发各类癌症的发生。
- 3、少吃点,减轻肠胃负担:**正常情况下,肠道的菌群处于平衡状态,七分饱时,适量营养被吸收,就只有膳食纤维作为主要成分留在肠道,是有利于维持肠道菌群平衡;如果吃得过饱,会导致蛋白质等营养滋养肠道细菌生长,导致肠道菌群失衡,造成胃肠道疾病。减少食物的摄入,可使肠蠕动增加,加速食物的消化和吸收,加速了代谢废物的排泄,减少毒素和致癌物对人体的影响。
- 4、少吃点,避免大脑代谢紊乱:**饱食后,大脑中的一种因子——纤维芽细胞会增长数倍,造成大脑皮质血氧供应不足、脑组织萎缩及脑功能退化,最终出现痴呆而减少寿命。日本一项研究显示,老年失智症人群中,有30%-40%的人,在青壮年时期都有长期饱食的习惯。
- 5、少吃点,减轻体重:**减少食物的摄入,可以减轻体重,除了保持良好的体型外,还可减少因肥胖而引起的一系列疾病。看到这里才知道:要想身体好,三分饥和寒。“吃饭七分饱,上楼慢步跑”想要活久一点,就要少吃一点”这些顺口溜是有道理的!

吃饭就吃七分饱

最后建议大家,按照我们现在食物的丰富程度和我们的身体活动量,吃饭应控制在“七分饱”。七分饱应当是这样一种感觉:胃里还没觉得满,但对食物的热情已有所下降,主动进食的速度也明显变慢,但习惯性地还想多吃,可如果把食物撤走,换个话题,很快就会忘记吃东西。

(本报记者 程家富 桂颖辉)

吃得老得快 寿命短 5大理由让你少吃点

哪些食物不能和药物一起吃?

在网上常常会看到一些关于某某食物和某某药品不能同吃的帖子,一方面觉得有道理,一方面又对其中的一些说法表示怀疑。所以想请教下医生,到底哪些常见药物和食物不能混着吃,为什么不能混着吃,吃了有何种危害?

市第五人民医院肿瘤专家胡新告诉记者,最常见的食品与药品不能同吃的是抗生素与酒。酒在体内先被氧化成乙醇,然后成为乙酸,而有些抗生素如头孢菌素类药物和阿司匹林都会妨碍乙醇氧化成乙酸,造成体内乙醇蓄积,导致头痛、头晕、恶心、呕吐、胸痛、心肌梗死、急性心衰、急性肝损伤、惊厥,严重的会出现死亡。同时,抗生素也不能与牛奶、果汁同服。服用抗生素前后2小时内不要饮用牛奶或果汁,因为牛奶会降低抗生素活性,使药效无法充分发挥;而果汁(尤其是新鲜果汁)富含的果酸会加速抗生素溶解,不仅降低药效,还可能增加毒副作用。具体有下面几种常见的食品与药品不可同时吃。

阿司匹林——酒、果汁:酒进入人体后需要被氧化成乙醇,再进一步被氧化成乙酸。阿司匹林妨碍乙醇氧化成乙酸,造成体内乙醇蓄积,不仅加重发热和全身疼痛症状,还容易引起肝损伤。而果汁则会加剧阿司匹林对胃黏膜的刺激,诱发胃出血。

黄连素——茶:茶水中含有约10%鞣质,鞣质在人体内分解成鞣酸,鞣酸会沉淀黄连素中的生物碱,大大降低其药效。因此,服用黄连素前后2小时内不能饮茶。

布洛芬——咖啡、可乐:布洛芬(芬必得)对胃黏膜有较大刺激性,咖啡中含有的咖啡因及可乐中含有的古柯碱都会刺激胃酸分泌,所以会加剧布洛芬对胃黏膜的毒副作用,甚至诱发胃出血、胃穿孔。

抗生素——牛奶、果汁:服用抗生素前后2小时内不要饮用牛奶或果汁。因为牛奶会降低抗生素活性,使药效无法充分发挥;而果汁(尤其是新鲜果汁)



中富含的果酸则加速抗生素溶解,不仅降低药效,还可能生成有害的中间产物,增加毒副作用。

抗过敏药——奶酪、肉制品:服用抗过敏药期间忌食奶酪、肉制品等富含组氨酸的食物。因为组氨酸在人体内会转化为组织胺,而抗过敏药抑制组织胺分解,因此造成人体内组织胺蓄积,诱发头晕、头痛、心慌等不适症状。

止泻药——牛奶:服用止泻药物,不能饮用牛奶。因为牛奶不仅降低止泻药药效,其含有的乳糖成分还容易加重腹泻症状。

利尿剂——香蕉、橘子:服用利尿剂期间,钾会在血液中滞留。若同时再吃富含钾的香蕉或橘子,体内钾蓄积更加严重,易诱发心脏、血压方面的并发症。

滋补类中药——萝卜:滋补类中药通过补气,进而滋补全身气阴血阳,而萝卜有破气作用,会大大减弱滋补功效,因此服用滋补类中药期间忌食萝卜。

降压药——西柚汁:服用降压药期间不能饮用西柚汁。因为西柚汁中的柚皮素成分会影响肝脏中某种酶的功能,而这种酶与降压药的代谢有关,将造成血液中药物浓度过高,副作用大大增加。

多酶片——热水:酶是多酶片等助消化类药物的有效成分,酶这种活性蛋白质遇热水后即凝固变性,失去应有的助消化作用,因此服用多酶片时最好用低温水送服。

(本报记者 程家富 桂颖辉)

尿酸高能吃辣椒吗?

专家:要避免食用辛辣食物

辣椒是一样很多人都爱吃的好东西,它能够促进人体排汗,祛除人体的湿气,对人体有着很多的好处。辣椒的功效虽多,但是有些人却是不适合吃辣椒的。比如,上了火的人,得了痔疮的人等就不能吃辣椒。生活中还有很多人有着尿酸高的毛病,尿酸高就是指人体内尿酸过高的毛病,很大程度上与日常饮食有关。那么,尿酸高能吃辣椒吗?

市第五人民医院门诊主任叶奕芬告诉记者,尿酸高的人需要避免辛辣食物。过分嗜好辛辣食物者平均血尿酸水平显著高于不食辛辣食物者,故应避免食用辛辣味浓烈的食物。

那么,除了辛辣食物,尿酸高还不能吃哪些东西呢?1、少吃红肉。我国的临床研究发现,很多痛风患者都有吃大量红肉的习惯。这些人也通常有明显的肥胖状态。按照我国膳食指南,结合患者病情,痛风急性发作期不应食用肉类,缓解期或高尿酸血症状态时,每天平均的红肉类摄入量应控制在50克以内。此外,动物内脏最好不吃;2、戒酒。啤酒是一定要禁忌的!其他酒不饮或严格限制;3、少吃豆类。少吃豆类和含铁质高量的食物。建议多食蔬菜水果等素食,不饮酒;4、不吃动物内脏。如胰脏、肝、肾、骨髓、大肠(含嘌呤高);5、菠菜、小萝卜等蔬菜不宜食用。因为菠菜等植物富含草酸,容易导致高草酸尿酸成倍增长,使得尿酸急增,加重肾脏负担;6、不宜食用海鲜、贝壳类水产等;因为这些食物富含多糖、高蛋白等,这些会加重肾脏分解的负担,尿酸增高,所以不宜多吃。

(本报记者 程家富 桂颖辉)



老人锻炼后手发抖怎么办? 专家:3个方法可缓解

现代社会属于一个全民运动的社会,每天都会看到很多人出去运动,这种习惯的确是非常好的。因为通过运动不仅可以对自己的身体进行锻炼,同时也会帮助自己身体抵抗疾病,提升免疫力。近日,家住市湖花城的王女士来电称,她以前都是通过每天晚上拍打手掌来运动,也不知道什么原因,近段时间拍打手掌后,会出现手不由自主的颤抖。

那么,运动后手抖是怎么回事呢?市中医院副主任医师汪玮介绍,主要是由以下几方面原因导致的:1、突然运动导致:有很多人在平时不喜欢运动,就会导致身体变得肥胖。发现的时候已经为时已晚,突然要开始运动,就像打篮球等,就会让自己的胳膊肌肉产生不适应,突然加大运动量,就会产生手抖的状况。2、运动强度过大:我们在运动的时候手部会充血,假如运动量过大,就会对手部的肌肉超负荷,让自己的手部肌肉处于疲惫的状态,这样就会导致手不由自主的颤抖。3、运动产生大量乳酸:人们在做了大量运动后,身体肌肉中会产生大量的乳酸,在短时间内无法通过血液给排出去,在运动后并没有及时给肌肉进行放松,都会对手部肌肉造成影响,引起手抖。4、流失钙质、镁等元素导致:在运动的时候,我们体内会流失大量的镁和钙等矿物质元素。镁元素可以协调神经,钙和镁在一起能对我们身体起到镇定的作用。运动就会流失很多钙、镁等元素,这样就会对手部产生影响,导致颤抖或疼痛。

运动后手抖怎么办?1、活动双手:在我们每次做完运动后,需要对手部做伸展放松活动。可以做几组最简单的动作,伸开双手,做开合的动作,这样连续做几次,充分活动手部关节和肌肉。加速手部血液循环,这样可以很好地缓解手抖。2、热水泡手:运动完,如果手抖很严重,我们还可以用热水来泡手,这样不仅可以放松手部的肌肉,而且还可以很好地缓解手部疲劳,帮助抑制手抖。3、按摩手指:做完运动后,我们可以按摩手指,通过转圈的方法,按摩手指的关节,并对手指指尖进行提拉,对每个手指都要按摩到。

(本报记者 程家富 桂颖辉)

