

冬季养生保健五原则



饮食宜御寒滋补

冬季饮食以保温御寒、滋补、防爆为主,可多食山药、红薯、马铃薯、栗子、核桃等益肾养精的食物,多食山药粥、板栗粥、核桃百合燕麦粥等养生粥。

入冬以后,天气逐渐寒冷,且我国北方地区天气干燥,应增加食物热量,增加主食和油脂的摄入,少食生冷、燥热之品,少吃葱、辣椒、韭菜等辛辣之物,以免导致便秘、鼻衄等。可多吃大枣、芝麻、干姜、红糖等温中散寒的食物;多吃萝卜、梨、苹果、柿子等

润燥食品,还要注意多喝水,合理搭配,补充人体维生素需要。

冬季进补宜根据地域及个体体质差异选择食物,北方地区天气寒冷,宜进补牛、羊肉等温补之品;南方地区气候温和,应进补甘温之品,如鸡、鸭、鱼类;雨量较少且气候偏燥的高原地带,则应以甘润生津之品为宜。

起居宜早睡晚起

冬季作息强调早睡晚起,随着太阳的升起和降落来调整作息,每天要保证7-8

个小时睡眠时间。冬季白天短,白昼为阳,夜晚长,夜晚为阴。早睡有利于阳气潜藏,早起则利于阴精蓄积。同时要注意身体保暖,衣着适当,以免阳气外泄。

运动宜轻缓忌剧烈

“冬月不宜清早出,夜深归”。故立冬后运动时间应在早晨待阳光出现以后,以保持人体的体温及正气。夜为冬,冬主藏,晚饭后不宜外出。宜选择轻缓的运动,如八段锦、太极拳、散步等,以微微出汗为度。汗多泄气,剧烈运动有悖于冬季阳气伏藏之道,

故冬季应忌剧烈运动。尤其是心脑血管及呼吸系统疾病者,禁止剧烈运动,且要避免寒冷的刺激。

情绪宜平和畅达

冬季万物凋零,且光照时间短,容易让人出现情绪低落或抑郁的情况,这类人群可以在上午10点至下午3点这个时间段内出门晒太阳,或者与友人倾诉消除烦闷和低落的情绪。切忌情绪激动,尤其有心脑血管疾病者要注意保持情绪平和。

艾灸方保健又防病

艾灸:艾炙疗法能激发人体免疫系统功能,艾火的纯阳热力和药力可驱寒逐湿、消痰散结。艾灸神阙穴可预防感冒;艾灸关元穴可温通经络、补益阳气;艾灸足三里具有补脾胃等功效;灸气海具有培补元气、益肾固精的功效;灸风门穴适宜于体质较弱、常患感冒者;灸肾俞穴具有调理肾气、强健腰脊等功效。

膏方:俗话说“冬令进补,春天打虎”,冬季除了做好日常保健外,适量进补、调理身体尤其重要。冬令进补,可以选择食补,亦可选择药补。药补可用膏方,可以调和气血、阴阳,兼具治疗和进补的作用,帮助人们从整体上调理身体,起到预防、保健养生的作用,尤其适合亚健康健康人群,对大病后、慢性病患者具有调补、滋养的功能。中医膏方并非人人适用,讲究辨证开方,一人一方,万人不重方,所以一定要找经验丰富的中医专家把脉开膏方方可达到预期效果。(来源:中国中医药报)

吃药出现不良反应怎么办



如果发生不良反应,该怎么做呢?

副作用:有些药物的副作用可以预知,但难以避免。比如用于治疗胃肠道痉挛的药物阿托品,常有口干、便秘等副作用。

对于这类副作用的处理方法是:若不良反应较轻,并且连续服用后减轻或消失,那么这类药物可以坚持服用,不必惊慌,可继续服用至疗程结束;当出现反应强烈的不良反应时,应当立刻停药,马上去医院就诊。

药物过敏:是指服用药物后发生的不正常的免疫反应。这类不良反应的主要表现为皮疹、哮喘、过敏性休克等。发生这类不良反应时,要注意马上停药,并立刻去医院诊治,不要自行处理,以免耽误治疗。

毒性反应:是指药物剂量过大或蓄积过多时机体发生的危害性反应,如有些药物会出现心脏毒性、耳毒性等。此外,有些药物具有致畸胎、致癌、致突变等特殊形式的药物毒性。对于这类不良反应,要注意服用前认真阅读药品说明书,严格遵医嘱或按量服药,一旦发生毒性反应要立刻就医。

后遗效应:是指停止服用药物后残存的药理效

应。这类后遗效应可能非常短暂,比如服用巴比妥类催眠药后第2天早晨还会出现嗜睡乏力等现象,也可能比较持久,比如链霉素停药后造成的神经性耳聋便是永久性的后遗效应。对于这类不良反应,要认真阅读药品说明书,严格遵医嘱,严格按剂量服用。

如何避免药物不良反应?

未明确病情的情况下,不得私自到药店购买药品,不可自作主张或听别人的建议乱用药,更不能轻信药品广告。以免用药不当延误治疗或错用药适得其反而加重病情。

使用药品时认真阅读药品说明书,注意禁忌症、不良反应,服用剂量一定要遵守说明书的规定或医嘱。服药前后不饮酒。酒中含有乙醇,除了加快某些药物在体内的代谢转化、降低疗效外,也能诱发药品不良反应。特别是服药时饮酒,可使消化道扩张,增加药物吸收,从而引起不良反应。

家庭药物应由专人保管,最好放在抽屉里上锁,或者放到药箱(盒)里置于高处,以免儿童误服、错服而发生意外事故。(来源:科普中国)

为什么冬天不能露脚踝

为什么说脚裸很重要?

在医学上,脚裸被称为人体的“第二心脏”,脚裸是联系两个心脏之间的重要枢纽,在脚裸上分布着淋巴管、血管、神经等重要组织,而它的外部却只覆盖了一层单薄的软组织,是非常容易受凉的,一旦脚裸受凉也意味着脚部无法得到有效的保暖,这将导致全身寒冷,肌体抵抗力下降,感冒、气管炎、肠炎等疾病便可能乘虚而入。

露脚裸有哪些危害?

容易感冒:都说寒从脚起,脚是我们人体很重要的部位,它分布着血管淋巴和各种穴位,长时间露脚裸必然会让脚部受寒,寒气十足的情况下自然很容易感冒。

冻疮:很多人到了冬天都会长冻疮,冻疮简单来说就是血液受寒循环不畅导致皮肤组织受凉,进而出现青紫、红肿、脱皮和溃疡的情况。

风湿:长时间把脚裸暴露在冷空气中,会伤害脆弱的关节部位,容易得关节炎等风湿性疾病,年轻时不以为意,等老了就知道风湿关节炎的痛苦了,到时后悔莫及为时已晚。

冬天如何给脚裸保暖?

热水泡脚

热水泡脚是一种简单易行的养生方法,热水泡脚既可预防呼吸道感染性疾病,又能使血管扩张、血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,减少下肢酸痛的发生,使人精力充沛。

冬季脚部运动也很重要

很多人到了冬天就变得非常懒惰,不想上班不愿学习,连出门都很困难,一整天就想躺在被窝里,但是冬天脚部的运动更不能缺少,上下楼走楼梯、外出步行、登山、跑步等,都能锻炼双脚,增强其抗寒能力,所以平时周末,不能一整天都宅在家里,出去打打羽毛球、跑跑步,有助于脚部健康。

多补充维生素E、食疗保暖

多补充维生素E:多吃含烟酸和B族维生素的食物,能扩张末梢血管;多吃坚果、胡萝卜等温热性食物,避免吃生冷的食物、冰品或喝冷饮;适当吃辛辣食物,如辣椒、胡椒、芥末等促进血液循环,让全身发暖。

根据年龄和身体状况选用合适的鞋袜

对于脚部易干裂的人,应选用透气性差的皮棉鞋和弹力尼龙袜,这样才能保持脚的周围有湿润的环境。而那些脚易出汗的人,则应穿毛袜,用羊毛鞋垫,这样既能达保暖目的,又能吸潮散热。此外,选择大小肥瘦合适的鞋子也很重要。如果鞋子窄小,穿上后不仅有碍血液循环,而且还会使脚周围的空气层缩小,不易保温。一般来说,老年人由于气血渐衰,不要穿塑料底鞋,而宜穿布棉鞋;小儿由于皮嫩,保暖力差,因此宜穿那种柔软而暖和的棉鞋;在严寒野外作业的人员,应穿带毛皮的高筒皮靴;青少年好动不怕冷,可以穿皮底鞋与胶底鞋。(来源:杭州学习平台)



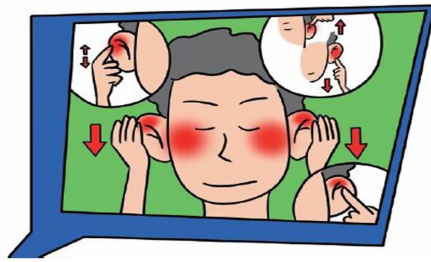
香菇竹笋

原料:鲜竹笋250克,干香菇50克,菠菜心、蒜苗各10克,精盐、黄酒、味精、湿淀粉、香油各适量。
做法:将香菇洗净,蒸30分钟,取出,汤汁留用。香菇切成薄片,放凉水中浸泡。鲜竹笋削皮,切成3厘米的斜片,焯沸水烫熟,捞出控水。菠菜、蒜苗洗净后均切成段。炒锅上火,加清水,倒入泡香菇的原汁及精盐、黄酒,烧开后,下香菇烫透捞出,盛在汤碗的一边。然后将竹笋下锅烫透捞出放入汤碗的另一边,与香菇对称。最后下菠菜及蒜苗烧沸,撇去浮沫,放味精,用湿淀粉勾薄芡,浇入汤碗中,淋上香油即成。
功效:补中益气、健脾益胃、防癌抗癌。适用于慢性胃炎及多种癌症的防治。

什么是冻伤,如何防治?

一、什么是冻伤

当身体较长时间处于低温和潮湿刺激时,会使体表的血管发生痉挛,血液流量因此减少,造成组织缺血缺氧,细胞受到损伤。裸露及肢体远端血液循环较差的部位最容易冻伤,面部及四肢末端是最常见的冻伤部位。



二、高发现场

冻伤主要高发于冬季寒冷、大风和湿度大的地区,我国多见于东北三省及内蒙古自治区。

三、现场环境风险

如果生活的环境较冷,或需要进入低温环境工作时,应注意保暖,充分做好防冻防寒保护,在易受冻部位涂上凡士林或其他油脂类护肤品以保护皮肤,防止冻伤。



四、现场重点人群

慢性疾病、营养不良、饥饿、疲劳、痴呆、醉酒、创伤以及长期暴露于暴风雪中的人群等都是冻伤的高发人群。

五、现场伤情判断

冻伤分度:

- 一度冻伤:伤及皮肤表层,表现为红斑、水肿、皮肤麻木和短暂的疼痛,皮损可以完全恢复,仅有轻度脱屑。
- 二度冻伤:损伤达真皮层,有明显的充血、水肿和水疱,疱液清亮。皮损可恢复,但可留有长期的感觉神经病变。
- 三度冻伤:真皮层全层损伤,可直达皮下组织,患处皮肤呈青紫、紫红或蓝色,伴有血疱形成的蜡状、干燥,皮肤会逐步变黑、坏死,组织丧失,预后不良。
- 四度冻伤:最严重的冻伤,肌肤甚至骨头都受到损害,皮肤呈紫黑或青灰色,随即组织坏死,可能导致截肢。

六、现场救护

- 尽快将冻伤者脱离低温环境,可利用保温毯保护冻伤者并迅速将其移入室温为25~26℃的温暖环境,使其身体缓慢升温,并用御寒的衣物盖住受冻部位,可给予热饮。
- 合理的温水复温:迅速脱掉冻伤者的衣服和鞋袜,去除潮湿冻结的衣服鞋袜。对于局部冻伤,可用37~42℃温水浸泡患部15~30分钟,至冻区感觉恢复、皮肤颜色恢复至深红或紫红色,组织变软为止。对于全身冻伤,如体温低于20℃,可采用全身浸泡法促进复温,浸泡水温35~42℃,浸泡至甲床潮红、肢体有温暖感为止,使体温在15~30分钟内恢复至正常,提醒冻伤者保持清醒。
- 保护受冻部位:复温后的冻伤部位应用柔软的棉花、软布包裹,防止意外外伤发生,切忌挤压冻伤局部。
- 送医:及时送往医院治疗。

(来源:中国人口出版社)

