

# 冷空气又来啦 护好头颈背腹足



冬至以后就进九了,上周以来的寒冷天气让大家彻底明白了什么叫“一九二九不出手”。低温天气不仅对健康人是一种折磨,对本身有基础病的人群更是一种威胁。专家称,低气温环境容易诱发冠心病、高血压、慢性支气管炎、哮喘、肺气肿、关节炎等疾病加重或复发。有研究表明,一年之中,寒冷的冬季是死亡的最高峰。因此,在冬季一定要做好保暖工作。

中医专家指出,从中医经络的角度看,人体的几个部位中,头、颈、背、腹、足是保暖的重点。

**1.头部:**中医认为,“头是诸阳之会”,阳气最容易从头部散失。如同热水瓶要塞瓶塞一样,如不注意头部保暖,头面部被冷风一吹,很容易引起血管痉挛,甚至会导致面瘫。有时候,迎风走路,人往往冻得头痛,这就是寒气灌顶导致血管收缩引起的。因此,老人冬天戴一顶合适的帽子是必不可少的,尤其是在外出时。

**2.颈部:**外出的时候,最好能系上一条围巾。不然,脖子光溜溜露在外面,冷风直往胸前灌,穿多少都觉得冷。而且中医专家还认为,后颈发际线凹陷处有“风池”穴,这里温暖有抵御风寒入侵、预防感冒的作用。

需要提醒的是,很多人戴围巾时,习惯把脖子、嘴巴一起捂着,这种做法对健康不利。因为围巾纤维易脱落,又容易吸附灰尘、病菌,很容易随着呼吸进入体内,引发疾病。

**3.背部:**中医认为,背部是人体足太阳膀胱经循行的主要部位。足太阳膀胱经主人一身之表,又具有防御外邪侵入的作用。所以,一旦受寒,就会损伤人体的阳气,出现上呼吸道感染或哮喘、慢阻肺等复发、加重等现象。对于老人、儿童来说,暖背尤为重要。

背部保暖方法很简单,只要穿一件贴身的棉或鸭绒背心就好。对于冠心病患者来说,穿一件背心,还可以对胸部心前区保暖,因为心前区对气温寒冷变化十分敏感,这个部位

暖和,心绞痛会少发生一些。

**4.腹部:**天冷后,胃部容易痉挛,引起胃痛、腹泻等症状,尤其是那些患有慢性胃炎的人,胃部的保暖更重要。因为脾胃喜温,低温的时候,血管收缩,受损的胃黏膜修复能力变差,因而易出现胃痛等症状。

另外,脐是腹部正中任脉的一个重要穴位,也是多条经脉流注的要冲,脐是怕冷之地,事实上,“脐冷”正是老年人、病后体虚和女性产后容易出现的一种症状,而治疗的常用手段就是用热敷等方法来提高脐温。

**5.足部:**民间有一说法,“寒从脚下生”。人的双脚离心脏较远,血液供应少,脂肪又薄,因此,保暖能力差。而中医认为,足底穴位与内脏关系密切,脚底一冷,全身都很难暖和起来。足部受凉可引起感冒、腹痛、腰腿痛、痛经等疾患,所以要注意足部保暖。方法有:一是穿柔软舒适的保暖鞋,袜子则以保温的棉毛袜为好;二是平时多按摩脚部,以促进局部血液循环;三是每晚睡前用温水泡脚,能消除疲劳,御寒防冻,促进睡眠。

## TIPS

### 温补食疗抗御严寒

冬季特别怕冷的人,可以选择一些温热护阳之品,以抵御寒冷,比如羊肉、牛肉等,还可多吃桂圆、核桃、栗子、大枣、山药、木耳等。

另外,冬季锻炼必不可少,因为运动可增加热量产生,调节新陈代谢机能,增强大脑皮层兴奋和体温调节。但由于冬季寒冷时四肢较为僵硬,所以,锻炼之前的热身活动非常重要,等身体微微出汗后再进行健身运动。运动时衣着要根据天气情况而定,运动后要及时穿上衣服,以免着凉。

患有呼吸系统疾患的中老年人,如慢支、肺气肿、肺心病等,应避免寒冷的刺激,运动应选择日照充足的时候,以免诱发疾病发作。老年人更应注意保暖,应避免起得过早去锻炼,以防脑供血不足诱发中风。

## 健康 宝典

### 指甲有小白点说明什么?

不知道为什么,有很多人特别关注指甲上的小白点或小白斑,并且有各种各样的解释,比如缺钙、缺铁、缺维生素、气血不足……最离谱解释是肚子里长蛔虫了!

指甲上有小白点或小白斑并不是缺乏钙或其他营养素的表現。虽然,理论上,身体的任何一部分(比如头发、皮肤、指甲、耳朵、眼睛等)都与身体的整体营养状况有关,故营养素缺乏经常表现出皮肤、黏膜、五官等部位的异常,而且一些严重的营养缺乏病(如缺铁性贫血等)以及一些严重的矿物质中毒病(如硒中毒),的确会使指甲出现严重的异常,如反甲(指甲曲度向上)、脱甲、指甲变薄易断等。但是,指甲上的小白点或小白斑并非缺乏某种营养素的表現。

“指甲小白点与营养缺乏无关,那它到底是怎么回事呢?”这种小白点在医学上称为“点状白甲症”,绝大部分白甲症仅仅是指甲受损造成的,比如让门挤了,让锤子等砸了等。只是指甲生长需要时间,所以,也许看到白点很有可能是两个月前受损造成的。简单地说,指甲小白点其实就是甲根受损,一段时间后即可消失。

### 苹果连皮吃有啥好处

“每日一苹果,医生远离我。”据英国《每日快报》近日报道,英国《食品化学》杂志刊登加拿大一项新研究发现,苹果连皮吃调脂降压的效果更好。

加拿大新斯科舍农学院研究人员对苹果皮和苹果肉分别进行了测试,结果发现,苹果的调脂降压功效比绿茶和蓝莓等“超级食物”更好,其原因主要得益于多种抗氧化剂和类黄酮复合物。此外苹果皮抑制ACE(导致高血压的一种酶)降低高血压的功效比苹果肉高6倍。苹果皮中的黄酮类物质芸香苷是一种最有效的天然抗血栓物质,苹果连皮吃还有助于预防致命血栓,降低心脏病和中风危险。因此,苹果皮弃之不用,确实是一种浪费。

### “手机控” 尽量用耳机接听

手机是人们日常生活中经常要使用到的通信工具。“手机控”常常机不离手,动辄就抱着电话煲长达数小时的“电话粥”,甚至与“机”同眠。而近年来,多家权威机构和主流媒体都发出了手机危害身体的“信号灯”,更提到常使用手机者有罹患脑瘤的风险。一时间,“手机恐慌症”流传开来。

医学专家指出,人的大脑都有一层血脑屏障,它如同一道坚硬的城墙保卫着大脑不受外界侵犯,就算是在临床治疗中,也只有少数特定的药物才能进入这层屏障。而手机中的辐射却能轻易地打开这层屏障,使人的大脑暴露于外,从而更易受到侵害。从这一个角度说,手机是对人的大脑产生不良影响的。但是,由于针对手机对人体危害的研究时间只有短短的十年,其研究结果和数据都需要继续追踪研究。

手机对人体的危害还体现在许多细微的地方,如制造低价手机的劣质材料也会对人体造成伤害;且手机由于长期暴露在空气当中,很容易携带细菌,有可能导致一些消化道疾病或传染性疾病。所以,专家建议尽量少用手机。同时,在接听电话时,尽量选择用耳机接听。没有耳机的情况下,就最好等到电话接通后才拿到耳边说话。



## 吃素不一定能降血脂

### 吃素不减脂的三大缘由

#### 理由一:主食转化为脂肪

比如,肉很饱,一旦“戒肉”,很多人就会多吃米、面等主食来增加饱腹感,总不可能饿肚子。但是,现代主食加工非常精细,含有大量容易吸收的碳水化合物,如果摄入过多,超过身体的需要,就会在人体内转化生成甘油三酯,储存下来。长此以往,高血脂就是必然的了。

#### 理由二:缺维B影响脂肪代谢

B族维生素有参与调节糖、脂代谢,促使其转化成热量而消耗的功效。而维生素B1、B2、B6等在奶、蛋、肉、鱼中含量较丰富,因此素食者最容易缺乏B族维生素,若素食者

体内缺乏B族维生素,会造成糖、脂代谢紊乱,影响能量消耗。

#### 理由三:有些“素食”油很重

还有些爱美的人很少吃主食,更少碰荤腥,但是血脂年年偏高。这是怎么回事呢?原来,吃素也可能导致高血脂。比如瓜子、板栗、花生、核桃等坚果来养生,甜品和奶昔之类的饮料。坚果脂肪含量高,甜食含糖多,这种饮食习惯很容易导致脂肪摄入过量。

此外,炒菜用油多,喜欢吃煎炸豆腐、炒河粉的素食者,也会出现这个问题。

#### 降血脂,牢记“三多三少”

高血脂者该如何降脂呢?专家指出,少荤

多素才是比较合理的饮食结构,体检发现有高血脂的人可以采用下列“三多三少”的饮食原则。三多,即多蔬果、多粗粮、多豆类。三少,即少食用油、少高脂肪和高胆固醇食物、少甜食和饮料。普通人摄入的食物应该是这样的:水1200ml,谷类250~400克,蔬菜300~500克,水果200~400克,畜禽肉类50~75克,鱼虾类50~100克,蛋类25~50克,鲜奶300克或相当量的奶制品,大豆30~50克或相当量的大豆制品,烹调油25~30克,盐6克。而高血脂病人,应再略减少肉类、烹调油,谷类的一半应是粗粮,奶类选择低脂奶,多用鱼虾类替代畜禽肉类食物,每日饮水增加到1500ml或以上。

## 患了甲状腺疾病别再补碘

有证据表明,过量的碘摄入也可以导致甲状腺疾病。甲状腺结节、甲状腺功能亢进(甲亢)、甲状腺炎(如桥本甲状腺炎)、甲状腺瘤、甲状腺癌等都有可能与碘过量有关。事实是,今年卫生部已经正式调低了加碘盐的加碘标准,减少了居民的碘摄入。那么,已经患有甲状腺疾病,如甲状腺结节、甲亢、甲状腺炎、甲状腺瘤、甲状腺癌等,是否要吃海带补

碘?是否要继续食用加碘盐?

答案是“NO!”甲状腺实质由300万个滤泡构成,每个滤泡直径15~50微米。滤泡是单层上皮细胞围成的囊状结构,是甲状腺的分泌单位。滤泡上皮细胞从血液中摄取碘,并用于合成甲状腺激素,然后储存在滤泡腔内的胶状物(甲状腺球蛋白)中。甲亢病人滤泡上皮细胞浓集碘的能力可增加100~200倍,也就是说,甲

亢病人只需摄入健康人1%的碘就能满足需要。另一方面,碘也会刺激滤泡上皮细胞变大、变多,从而使已经有“增生”(弥漫性肿大、结节性增生、肿瘤)的甲状腺组织雪上加霜。

因此,甲状腺疾病患者应避免高碘食物(如海带、紫菜、裙带菜等)的摄入。同时,应该减少加碘盐的摄入,采取低盐饮食(低碘)或者全部或部分选用“无碘盐”。