

健康

WEEKLY 周刊

09~12

市场星报

2021年10月20日

星期三

星级编辑/蔡富根

组版/王贤梅

校对/刘洁



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

防寒保暖 记住这几点:

1.常喝白开水:冬天气候干燥,人体极易缺水,常喝白开水,不但能保证机体的需要,还可起到利尿排毒、消除废物之功效。

2.常喝枣姜汤:用大枣10枚、生姜5片煎茶,每晚服用一次,能起到增强人体抗寒能力,减少感冒及其他疾病的作用。

3.坚持冷水洗脸:可增强人体耐寒、抗病能力,起到预防伤风、感冒之目的。

4.床头常放柑桔或薄荷油:柑桔性温,散发出来的强烈气味可祛除病毒。用薄荷油一小瓶,置于枕头边,用漏气的瓶塞盖好,让薄荷气体慢慢散发,也有治头痛、鼻塞之功效。

5.夜卧桑菊枕:冬桑叶和秋菊可清目醒脑治感冒。用其作枕芯,使人头脑清新,入睡适意,也能防治感冒。

“换季式”降温突然来袭! 防寒保暖这样做起来



这几天的气温下降的厉害,简直就是秒入冬。在气温“断崖”式下降的时刻,不及时防寒保暖,身体很容易生病。那么天气变冷了,我们如何防寒保暖呢?天冷了,吃什么比较暖身子?本期健康周刊和大家一起分享御寒保暖的小技巧。

■ 蔡富根/整理

气温骤降对老年人有什么影响?

气温骤降,心绞痛、心肌梗塞等心血管疾病患者特别要注意。心内科专家提醒道,天气变化是导致急性心血管事件发生的重要因素之一。由于温差过大,再加上寒冷空气的刺激,人体的毛细血管收缩,血压上升,会加重心肌缺血,严重时诱发心肌梗死。

专家解释说,中老年人对外界环境变化的适应性、应激性和抵抗力差,更易诱发心绞痛、心肌梗死等急性心血管病的发生。

相关研究表明,心血管病有两个高发期,一个是11月至第二年1月的秋冬季,另一个是每年2月至4月的冬春季。专家说,现在正是秋冬转换季节,忽热忽冷的天气容易引起血管痉挛。他建议患有心血管病的老年人和体质虚弱者,在大风天和降温天,尽量少出门或不出门,并随身携带急救药。

陡升陡降气温是对人体免疫力是大考验,对于免疫力低下的人来说,一时适应不了天气的变化,加上增减衣服不及时或晚上着了凉,容易感冒和发烧。专家表示,如果患有高血压、冠心病、糖尿病的老年人,一旦发烧、咳嗽,就会加重心脏负担,甚至发生急性心梗、重度心衰等危及生命。

换季时节,专家提醒心血管病患者注意保暖、适当活动;保持心态平和和规律的作息生活。专家建议民众多吃富含纤维素的食物,心血管疾病的患者按时服药,随身携带硝酸甘油、速效救心丸等药物。

气温骤降老人该如何保暖?

1.头部

寒气入侵头部,会引发感冒、鼻炎、头痛、牙痛、三叉神经痛等,有高血压、脑动脉硬化的中老年人,还易发生高血压、急性心梗、中风等。外出可以戴顶薄绒帽,下雨时要及时把头部保护起来,避免淋湿。每天清晨应梳头百余次,使头皮微热,有利于头部经络气血通畅,促进诸阳上升,百脉调顺。

2.口鼻

口鼻是空气进出的通道,寒气可以随呼吸侵入肺部。恶心、呕吐、咳嗽、吐痰、鼻塞、打喷嚏等,都是口鼻受寒的表现。深秋季节出门,建议老年朋友戴上口罩。

3.颈部

颈部是人体神经中枢最重要的部位,更是心脑血管的必经之路。老年人深秋要穿立领装,外出时戴围巾,对预防心血管病等有一定好处。

4.肚脐

肚脐是最怕着凉的地方,易受凉而染风寒。因此,冷天老年人可以用热水袋、暖宝宝等给肚脐保暖,平时穿件贴身的纯棉背心,避免受凉。

5.腰部

腰为肾之府,若腰部受寒,易引发疼痛,全身乏力。因此,老年人最好选择长款衣物,或专门佩戴护腰。闲暇时可用双手搓腰,两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨,每次做50~100遍,起到温煦肾阳、畅达气血的作用。

6.脚底

脚部皮下脂肪层薄,保温性差,又远离心脏,易使血液循环不畅。脚一旦受寒气侵袭,会导致抗病能力下降,有慢性支气管炎、哮喘、风湿性关节炎痛等病的患者易旧病复发。建议老年人穿保暖透气、吸湿性好的棉袜,每天晚上睡前,用40℃左右的热水泡脚20分钟,可将寒气从足底排出。然后按摩脚掌的涌泉穴,起到调理脏腑、舒通经络的作用。



当气温骤降时有哪些防护措施?

- (1)当气温发生骤降时,要注意添衣保暖,特别是要注意手、脸的保暖。
- (2)关好门窗,固紧室外搭建物。
- (3)外出当心路滑跌倒。
- (4)老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管病人、呼吸系统病人等慢性病患者应注意保暖,加强营养,适度锻炼,减少外出。
- (5)注意休息,不要过度疲劳。
- (6)采用煤炉取暖的家庭要提防煤气中毒。

天气冷吃什么比较暖身子

1.牛肉

天冷的时候,用牛肉、北芪、党参一起炖汤食用,不仅能补气血,还能增强人体的御寒能力。而且天冷的时候,喝上一碗热汤,整个身体会立马暖起来。

做法:准备好适量的牛肉条、番茄、老姜、白萝卜、洋葱、蒜苗之类的。然后将食材都冲洗好,切好以后放在一旁备用。再将锅烧热加油,先倒入生姜翻炒再倒入牛肉条煎成金黄色。之后倒入洋葱和蒜苗炒一会儿,再倒入番茄炒几次,最后加入清水没过食材两三公分,就可以用大火烧开。等到水沸腾了,再加入胡椒粉、食盐、味精等再继续炖煮几分钟就可以吃了。

2.羊肉

羊肉性温,吃它也能抵御严寒,所以说,在天气寒冷需要保暖的时候,要烹饪一些羊肉汤食用。比如说可以和核桃仁、海参、虫草花等材料一起炖汤,最后喝汤吃肉,帮助暖身。

做法:准备好适量的羊肉、生姜和小葱。然后将羊肉洗好切成长条,生姜刮皮切成丝,小葱择掉根须洗好后切成小段备用。之后洗好锅倒适量的清水,再将羊肉和适量的料酒放进锅中煮开,等到水沸腾了以后,倒入生姜丝和小葱继续煮。煮得差不多了以后,将浮沫撇掉,最后加入食盐调味就能吃了。

■ 来源:澎湃新闻、国家卫健委微信公众号“健康中国”、广州日报

