



冬季寒冷留神健康隐患 这份“御寒宝典”请收好



时值深冬,气温走低,寒冷的天气对健康的影响不容忽视。冬季寒冷易引发或加重高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病,以及导致上呼吸道感染(普通感冒、流感)、肺炎、哮喘(特别是儿童哮喘)、慢性阻塞性肺等疾病。因此,公众应注意加强自身的保暖防护,尽量避免与冷空气直接接触。本期健康问诊集纳了专家的观点,希望能给您科学防寒过冬,降低天气对健康的不利影响提供参考。 ■ 蔡富根/整理

低温天气,“御寒宝典”要收好

天寒地冻,雨雪交加。专家提醒说,个人防护方面,应注意更换厚衣物,比如棉裤,以及穿戴防护用品,如帽子、口罩、围巾、手套等。同时,减少户外活动,降低室内外的巨大温差对身体的危害。

室内供暖是寒潮天气时保护人群健康的最佳措施。寒潮天气来临时,应关闭门窗、使用供暖设备、降低低温暴露。但长期保持门窗紧闭,缺乏室内外空气交换,也有可能引起室内空气污染水平升高,因此还应注意合理开窗通风,避免缺氧或一氧化碳中毒等情况发生。

饮食方面,应加强营养,多吃热食,少吃凉食,多补

充水分。

寒潮的健康影响和防护也有地域差异。

北方冬季有集中供暖,室内干燥,室内外温差大,一冷一热容易诱发疾病。北方寒潮下的健康防护,应注重室内的增湿和通风,少出门,防寒保暖措施要做好。

南方由于没有集中供暖,冬季室内冷,尤其是阴雨天气,湿冷也是诱发感冒等疾病的重要因素。南方寒潮下的健康防护除了少出门,做好防寒保暖措施外,更应注重采取一些安全的室内增温保暖措施,改善居室内温度。

敏感人群,防寒保暖记心间

冬季气温骤降对老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病、呼吸系统疾病等患者以及长时间在户外工作的人群影响最大、最明显。相比普通人群,上述人群是容易受寒潮影响的敏感人群,应注意及时添加衣物保暖,尽量减少外出。

随着年龄增长,老年慢性病患者的温度调节系统难以适应外界温度变化,因此他们是寒潮的敏感人群。

敏感人群更应注意对寒潮天气的健康防护:添加棉衣棉裤保暖的同时,尤其要注意头部、胸背、脖子和四肢的保暖;尽量减少外出;必须外出时应做好保暖措施。

此外,慢性病患者应注意休息,不要过度疲劳,适度增加体育锻炼,增强抵抗力,关注天气预报及相关部门发布的寒潮消息或警报变化,以便及时采取必要的防护措施。

北京中医医院心血管科副主任尚菊菊提示,寒冷易导致血管收缩甚至痉挛,冠心病患者易导致发生心绞痛。心衰患者容易因呼吸道感染加重心衰病情。糖尿病患者往往有末梢神经和周围血管病变,导致对外界冷热

和疼痛刺激不敏感,尤其要注意防止冻伤和烫伤。

尚菊菊建议,早上天气寒冷、交感神经兴奋,心血管病患者在早上尤其容易发生急性心脑血管事件。建议心血管病患者尽量在早上10点之后再出门,注意保暖,防止血压波动,减少脑出血、脑梗和心梗风险。此外,冬季不要过度进补,注意清淡饮食,避免情绪波动,保持作息规律。

安徽省针灸医院骨科副主任医师周忠良介绍,脚是全身最怕冷的部位,双脚距离心脏最远,血液流经的“路程”最长。他建议,寒冷天气每天用热水泡脚,每次泡脚20分钟,水温42摄氏度左右,同时配合按摩脚掌涌泉穴,起到温通经络的作用。

“头、脖子、腰等部位也需要重点关注。”周忠良说,中医认为头为“诸阳所会,百脉相通”,因此冬季外出一定要戴帽子,最好能盖住前额。颈部也要避免受寒,降低颈椎病、咽炎、脑血管病等的发生风险,外出务必佩戴围巾。“腰为肾之府”,而肾“喜温恶寒”,因此冬季无论男女都建议穿中长款外衣,避免让腰部受寒。

避免“御寒神器”带来烫伤

近年来,“暖宝宝”、电热背心等成为新型“御寒神器”,在享受其带来温暖的同时,也要避免使用不当造成烫伤。一些医院的皮肤科医生表示,近期陆续接诊了多位因使用“暖宝宝”等导致低温烫伤的患者。

据了解,低温烫伤是指身体长时间接触45℃至50℃左右的热源所引起的慢性烫伤,起初往往不易

察觉,发现时皮肤已经起了水泡。专家建议,购买“暖宝宝”、电热背心、热水袋时要选择正规可靠的产品,使用时避免直接接触皮肤,尤其是对于语言表达能力欠佳的幼儿、皮肤感觉功能下降的老年人,取暖时要注意控制温度,同一部位不要取暖时间过长。

大寒时节,艾灸暖身学起来

大寒时气温低,人体新陈代谢减慢,利用艾灸的温热传导更能发挥强大的活血、暖身的作用,同时还可以提高身体的御寒能力,调整全身的气血经络,对冬季常见病有很好的预防和治疗之效。北京市鼓楼中医医院医生推荐了以下可暖身的三个艾灸穴位。

灸神阙穴 定位:脐窝中央。艾灸时,可以绕神阙穴周围灸,使神阙以及神阙下3寸的关元穴、神阙上4寸的中脘穴、神阙旁开2寸、4寸的天枢穴、大横穴由表及里逐渐暖煦、温热,进而使得全身经脉、气血畅通,可以达到健身与防寒的功效。

灸血海穴 定位:屈膝,在髌骨内上缘上2寸,当股四头肌内侧头的隆起处。灸此穴位,能达到养血润燥、祛风止痒的功效。

灸三阴交穴 定位:内踝尖上3寸,胫骨内侧面后缘。三阴,足三阴经也。交,交会也。三阴交穴名意指足部的三条阴经中的气血在本穴交会。本穴有脾经提供的湿热之气,有肝经提供的水湿风气,有肾经提供的寒冷之气,三条阴经气血交会于此,故名三阴交穴。灸此穴位,可以达到健脾养血、调肝补肾的功效。

小贴士

1.冬季御寒汤水推荐

参芪黑豆煲羊肉

主要功效:补益肺脾肾、温阳养血。

推荐理由:冬季御寒汤水。

材料:黄芪20g、党参20g、黑豆50g、羊肉300g、生姜3~4片(2~3人份)。

烹调方法:

参芪冲洗,黑豆提前浸泡。羊肉洗净斩件,加入生姜沸水中稍煮片刻以去膻味,捞起备用。与姜片、参芪、黑豆同放入汤煲,加水2L,武火煮沸后改文火煲约1个小时,加入少量食盐,喝汤吃汤渣。

胡椒牛腩汤

主要功效:散寒暖胃。

推荐理由:冬季手脚冰冷,饮食不香的人群。

材料:白胡椒粒10粒,牛腩500g,苹果1个,砂仁1个,生姜片3大片,香菜少许,盐适量(2~3人量)

烹调方法:

牛腩洗净,焯水去血沫,捞起后切小块。把苹果、砂仁稍拍扁,然后把白胡椒粒、牛腩、苹果、砂仁一同放入煮开水的汤煲中,稍煮15分钟,转小火再煮2小时至牛腩软烂。再加入适量食盐,撒上香菜碎即可。

2.补阳驱寒有食疗

说到温补阳气,有两味中药,可作为冬季养生补阳食疗,尤其都可煮粥平时食用。

【鹿茸】

《本草纲目》中称鹿茸,“善于补肾壮阳,生精益血,补髓健骨。”鹿茸能壮肾阳,益精血,强筋骨,固崩止带。

①**泡茶饮:**鹿茸片0.3~0.5克,直接泡茶饮用,最后可将药渣嚼食吞下。可采用隔日饮用法,不必每日都服。

②**鹿茸人参粥:**将鹿茸、人参薄片直接和粳米加水煎煮,熬粥食用。

【肉苁蓉】

肉苁蓉素有“沙漠人参”之美誉,是传统的名贵中药材,也是历代补肾壮阳类处方中使用频度最高的补益药物之一。

肉苁蓉粥:肉苁蓉30克,鹿角胶5克,羊肉100克,粳米150克。肉苁蓉煎水取汁,羊肉切小块,与米同煮粥,临熟时下鹿角胶煮至粥熟。