

开栏的话:

早在两千多年前,《黄帝内经》就指出:“人与天地相参也,与日月相应也。”意思是说,人的生理变化与自然界的变化的变化息息相关。因为养生保健必须顺应季节的变化,随着不同节气的到来,在起居、饮食、情志方面做出相应的调整。

从今天开始,本报专门开设《养生·保健》版面,每周都将邀请各个医院的相关专家陆续为鹰城百姓讲解保健养生常识,旨在增强鹰城市民的保健意识。如果您有养生保健方面的疑惑也可来信或发邮件到 pdsbjk@163.com,我们会帮您咨询医生,为您解答。

冬季进补有讲究 因症施膳是关键

“最近一直感觉腰膝酸软,儿子买了十全大补丸让我补身体,没想到吃了一段时间,症状不但没缓解,反而腰疼得更厉害了。”近日,在市中医院骨伤科门诊,83岁的郭大爷对此很不解。

虽然已步入耄耋之年,但与同龄人相比,郭大爷的身体还算硬朗。但前段时间,郭大爷突然感到腰膝酸软而且还伴随明显的肿痛。郭大爷的儿子听说冬季是一年最佳的进补季节,便给父亲买了好几盒十全大补丸想让父亲补补身体,没想到不但没效果,反而让郭大爷的腰疼症状愈发严

重。“十全大补丸主要以气血亏虚者为宜,而郭大爷属于内热大,所以不宜服用。”该科主任郭国兴告诉笔者,“补”要对“虚”,不“虚”的人补可能会生病。更为重要的是,体“虚”本身有不同类型,不能一概而论,须辨阴阳,阴虚补阴、阳虚补阳。

郭国兴表示,阳虚者常表现为:吹风易受凉、畏寒怕冷、面色比较苍白、小便清长,应温补,也就是吃一些燥性药物或食物如鹿茸、红参、羊肉、狗肉等;阴虚者常表现为:容易上火、口干、舌头上没有舌苔,小便少而黄,这样体质

的市民可吃一些如沙参、麦冬、枸杞子等补品。若体质无明显偏阴或偏阳的,则基本上不需补,最多也就是吃一些不偏温不偏凉的药物或食物如西洋参、枸杞子,但也不宜多,要适可而止。

与药补相比,食补历来受到人们的重视。市第二人民医院中医科主任王延宾表示,食补安全,一般没有不良反应。冬季食补一般以多食温热类食物如羊肉、生姜、高良姜、桂圆、红枣等为宜;其次应本着养阴润燥的原则,多食梨、荸荠、莲菜、百合、甘蔗等。

(付春晖 牛哲)

如何预防“暖气病”

近日,笔者在市区一些医院的呼吸内科门诊看到,因为感冒咳嗽、嘴唇干裂等症状前来就诊的患者逐日增多。据悉,一到冬季,各家各户的暖气陆续开放。然而,供暖在给人们带来温暖的同时,感冒、头晕、口干舌燥、嗓子疼等症状也接踵而至,侵袭着人体的免疫系统。如何预防“暖气病”便成了一些市民比较关心的问题。

“家里没有供暖之前,我还没感冒过,怎么现在有暖气了,反而感冒了。”近日,在解放军152医院呼吸内科门诊,市民小李提出了这样的疑问。该科主任刘建刚告诉笔者,供暖期最多发的就是呼吸道疾病,尤其老人和儿童是易感人群。冬季供暖后,室内外温差较大,加上门窗紧闭,室内空气流通不畅、干燥,进而导致人体

免疫功能和抵抗力下降。

据刘建刚介绍,人体鼻腔、上呼吸道直至肺的黏膜上面长着密密麻麻的纤毛,是抵御病毒侵入的第一道屏障。当人体水分充盈时,呼吸道黏膜的纤毛运动活跃,可以抵御病菌侵入人体。当体内缺水时,纤毛运动变弱,抵御病毒的能力下降,人们很容易感冒。因此,自我防护十分重要。

“室内温度最好控制在26摄氏度以下,湿度最好控制在50%至60%。对于经常使用空气净化器和加湿器的家庭,务必做到定期清洗;注意通风,应该做到每天2至3次开窗通风,每次一到两个小时,公共场所应该保持经常通风;勤补水、多锻炼,增强体质,从而提高机体免疫力和抵抗力。”刘建刚提醒。(付春晖 牛哲)

女性冬季养生重在“调”

冬季到了,女性朋友如何养生保健?市中医院妇产科主任孙秋峰表示,冬季养生保健之道在于“调”,调理脏腑、气血及冲任督带功能,此三方功能调理好了,身体自然会健康,皮肤自然会好。冬季养生是以适应冬季气候变化为主,从而预防旧病尤其是呼吸系统疾病的复发与发生、发展。女人以血为本,以气为用,因此,冬季保健成为当务之急。具体怎么“调”呢?孙秋峰认为应从以下几个方面注意。

■精神调养:

冬季精神调养要做到安然恬静、情绪稳定、胸怀开朗、心情舒畅而达到养精蓄锐。由于气候寒冷,给人的生理、心理带来一定影响。因而必须注意心理上的调适,正确把握自己,学会自行解脱。可采取与朋友交流沟通、参加户外活动及文体活动等方式进行调理。

■锻炼身体:

冬季坚持适度的体育锻炼,不仅可以调养肺气、提高肺脏器官的功能,而且有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力。在锻炼前做好充

分准备活动,以防止运动过程中造成损伤。在锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物。

■保证充足的睡眠:

睡眠充足可解除疲劳、产生活力,增强免疫力和抗病能力。睡眠不足时,机体抵抗力和免疫力低下,容易导致多种疾病侵袭,增强患癌症和心脑血管病的机会。对于中年女性来说,充足睡眠比美容更重要。

■注意保暖:

冬季天气寒冷,室内的温度要适宜,室温以18℃至25℃最合适。室内温度过高,会造成室内外温差过大,易引发感冒;室内温度过低,人体长期生活在低温环境中易引发呼吸系统疾病和心脑血管疾病。被褥的厚薄应根据室温的变化适当调整,以人体感觉温暖而不出汗为宜。外出所穿的衣物应以纯棉布为宜,要松软轻便、贴身暖和。冬季还要特别注意保暖的部位是颈部、背部和脚。

■注重食补:

冬季其实是女性养生的最佳季节。中医认为,冬令进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有密

切关系。在寒冷的季节,更宜进行食补,传统养生学将食物分为寒凉、温热、平性三大类。冬季气候寒冷,人们为了御寒保暖,应多食用具有温热性质的食物,而少食寒凉生冷食物。

冬季“食补”,应供给富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。可选食如粳米、玉米、小麦、黄豆、豌豆等谷类和豆类;韭菜、香菜、大蒜、萝卜、黄花菜等蔬菜;羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉及鳝鱼、鲤鱼、鲢鱼、带鱼等肉食;橘子、椰子、菠萝、荔枝、桂圆等水果。尽可能吃滋阴润燥的食品。

“对于胃寒的中老年女性,吃梨有两种方法。”孙秋峰表示,一是冰糖梨,把梨中间清理干净,放入三到五块冰糖,再放到锅里蒸。具有滋阴、润燥的作用,减少皮脂腺分泌的物质,改善皮肤发干、发痒等症状。二是花椒梨,把梨从中间切开,撒一些花椒粒,放到锅里蒸,水开后再蒸十分钟,把花椒去掉。有些女性冬季容易咳嗽,连吃一周左右,咳嗽便会得到缓解,甚至痊愈。(付春晖 牛哲)

宝宝断奶切记“循序渐进”

宝宝出生后难免会遇到这样一个问题:断奶。据悉,不彻底、不科学的断奶会对宝宝生理和心理造成恶劣的影响。“宝宝断奶前要做哪些准备?”“如何让宝宝断奶更科学?”“遇到难断奶的宝宝该怎么办?”对于给宝宝断奶,多数妈妈们都会有这样那样的疑问。

“我的宝宝出生5个月了,也不知道该不该给他尝试着断奶。”近日,在市第一人民医院儿科门诊,市民程女士对此充满了疑问。“给宝宝断奶一定要选择合适的时机,一般宝宝出生4个月以后,妈妈就可以开始循序渐进地给孩子添加辅食了。”该科主任刘艳霞表示,辅食的添加应该遵循从稀到稠、从少到多、从细到粗、从慢到快的原则,并让宝宝从吃糊状食物,然后细颗粒食物,再粗颗粒食物,小块、大块食物这样逐渐过渡到固体食物,进而让宝宝在1岁前学会适应各种食物的口味,达到锻炼宝宝肠胃消化功能的目的。

“突然断奶并不利于宝宝生理和心理上的成长,断奶的时间因人而异。”刘艳霞说,对于难喂养



资料图片

的宝宝,不能过度溺爱也不能太过急躁,父母应该多一些爱心和细心,可适当延缓宝宝断奶的时间,并在添加辅食的基础上,逐渐减少喂奶的次数。除此之外,刘艳霞表示,要特别注意断奶的季节,一般断奶最好的季节是春、秋季,气温不高不低,尽量避免夏季断奶,炎热的天气常常导致宝宝消化不良或腹泻。(付春晖 牛哲)

谨记冬季使用电热毯的22个注意事项

越来越多的人都会在冬天选择电热毯取暖,电热毯使用起来方便、快捷,取暖效果好。但是,使用过程中也要注意,如果忽略这些细节,可能会带来健康隐患。

1.电热毯应当平铺在床上,不能折叠。因为里面都是线路,折起来就有可能把里面的电线弄弯、弄断,造成漏电的可能。

2.铺电热毯时,不要过于用力。因为电热毯中的电线是非常细的,用力过度很容易导致里面的电线断掉。

3.电热毯的温度有时候会很高,很容易烫伤。所以使用电热毯时,不能直接与身体接触,而是要在上面铺一层薄褥子或床单。

4.使用电热毯时,上面除了薄褥子或床单外,不要放置其他东西,否则很有可能因为局部温度过高引起火灾。

5.电热毯不要持续用高档。因为持续升温很容易导致引燃被褥,虽然这种情况很少发生,但是也要



资料图片

注意。

6.在睡觉前一两个小时打开电热毯,将被褥烘热。

7.电热毯是由电热丝缠绕而成的,会产生磁场,长期使用对人体

有害。上床之前,关闭电源,取出电热毯,再睡觉。

8.电热毯即便是低档,也不能开着电源睡觉,很容易会造成慢性烫伤。

9.用过电热毯后,褥子都会湿湿的,应该是体内水分挥发造成的。如果继续使用,就可能引起短路。因此每隔几天就要晾晒褥子,保持干爽。

10.床头要放杯开水,以免因为电热毯太热,导致体内水分挥发而缺水。

11.身上要涂抹一些润肤露,以防皮肤干燥起皮。

12.出门时一定要记得把电热毯的电源关掉,否则容易引起火灾。

13.如果电热毯不用了,最好放一个单独的地方,千万不要在上面放其他东西。因为放的东西越多,对电热毯中电线的损坏就越大。

14.买电热毯时,一定要看好产品的出厂信息。是不是正规厂家,是否有检验合格标签。

15.选择电热毯时,建议选择厚一点的灯芯绒面料。因为这种面料比较舒适,不至于造成烫伤,而且使用时不容易造成里面电线的损坏,保存时也不容易造成电线的损坏。

16.电热毯起火一般都是电热丝发热不均匀导致的。在使用时一定不能折弯、不能清洗,也不可彻夜开着,最好在睡前关掉。

17.一般来说,电热毯的寿命为7000-10000小时,也就是五六年。过期后就会老化,容易引起火灾,所以要定时更换。

18.一旦发生火灾,应立即切断电热毯的电源,用干布捂住着火处,切不可用水泼,因为这样容易导致触电。

19.不要把电热毯直接贴在身体某个部位加热。

20.不要在电热毯上覆盖易燃的物品,如报纸、衣物等。

21.电热毯适合在硬板床上使用,不要用在席梦思、钢丝床和沙发床上。因为电线在受力后拉伸或曲折容易变形和断裂。

22.电热毯应放在床单下面,不可放在棉褥下面。防止热量传递缓慢,局部温度过高而烧毁元件,出现火灾。(健康)