



寒冬时节,气温骤降!很多人都有那种感觉,感觉里三层外三层穿了好多衣服,却不见多暖和,还是感觉很冷。甚至是在别人都觉得暖和的屋子里,还是感觉凉飕飕的。市第五人民医院中医科主任医师严忠邦指出,如果你也有这种现象,你就要格外注意了,因为你的身体开始“虚”了!严主任支招,从合理饮食起居做起,让你冬天不再做“冷人”,做个“暖人”。

为什么有些人冬天特别怕冷? 专家教你做个“暖人”



手脚冰凉是怎么回事?

循环障碍。传统医学认为,气虚、血虚会造成血液运行不畅、血量不足。一是心脏衰弱,无法使血液供应到身体末梢部位;二是贫血,循环血量不足或血红素和红血球偏低。人们常说的“末梢循环不良”,指的就是手脚特别是指尖部分血液循环不畅。

阳气不足。中医认为,手脚冰凉是一种“闭症”。所谓“闭”即是不通,受到天气转凉或身体受凉等因素的影响,致使肝脉受寒,其造血功能受到影响,导致肾脏阳气不足,手脚发凉。

起居失调。生活中那些不经意的坏习惯,让寒气钻了空子,如手脚没注意保暖,寒冷天气穿的单薄等。

激素变化。在有手脚冰凉症状的人群中,女性占绝大多数,当由月经和生育引起的激素变化,影响神经系统,进而导致皮下血管收缩和血液流量减少,人体血管收缩,血液回流能力就会减弱,从而引发寒证。

情绪波动。中医认为,脾乃气血生化之源,脾虚则气血运化失常,导致身体末梢血液循环不畅,抗寒能力差。如果受到寒邪入侵、情绪变化等的时候,身体也会变得虚弱。

一些坏习惯会让人怕冷

久坐不动:中医认为“静则阴生,动则阳生”,不喜欢运动的人血液循环的也慢,血液慢了身体便没有活力了,从而导致特别怕冷。

习惯穿紧身衣裤:紧身衣物由于太紧,会阻碍了身体末梢血液的循环,会导致四肢冰凉。

素食主义:只吃蔬菜,不吃肉,导致人体储存能量不足,从而畏寒怕冷。

吃寒凉食物:吃寒凉食物会导致身体阳虚,除了凉菜以外,还要注意少吃绿豆、鸭肉等凉性食物。

过度节俭:吃得太少,身体储存的能量就少,就会导致畏寒畏冷,气血不足,手脚发凉。

如果任由这种情况发展下去,则脾阳更虚,最终不仅会导致消化功能低下,脾胃功能减弱,而且阻碍营养吸收,进一步发展下去可能导致营养不良、面黄肌瘦、全身怕冷。

你知道吗?只要多加注意,不靠暖宝宝、热水袋,也可以热乎乎过冬。寒冬里不做“冷人”,做个“暖人”,这几个秘笈赶快学起来!

九个“保暖”秘笈

吃饱早餐:新的一天从早餐开始,好的体质也从好的早餐开始。穿宽松衣服,打底裤、打底袜要紧紧“捆”在脚上,不利于周身的血液循环,人只会更冷,严重时反而更容易冻伤。

揉搓手脚:经常揉搓手脚心,按摩穴位,能改善末端血管的微循环状况。上下班快步走:久坐办公的上班族,平时锻炼太少,可选择一些轻松平缓、活动量不大的运动,如瑜伽、登山等。锻炼时觉得自己身体有些发热,微微出汗即可。锻炼时间以每周3次至5次,每次半小时为宜。上下班快步走,简单地爬楼梯、原地跳跃等都有助于强化体温调节能力。

补充水分:水分的补给是非常重要的,摄取水分的同时能够排出体内的废物,更可使血液循环畅通,每天补充2升的水分为佳。

调整呼吸:将手放在胸部,吸气的时候鼓起腹部,采用此类腹式呼吸法,能把氧气输送到体内的各个部分,缓解疲劳,促使血液循环。

坚持泡脚:洗澡时,可用冷热水交替冲淋手脚,借由血管冷热的缩放,达到畅通血管的目的。坚持每晚用热水泡脚,加入有疗效的中药会更好,如红花、艾叶等。

不熬夜:秋冬更要保证充足的睡眠,以防寒邪伤身。建议作息时间调整为“早睡晚起”,如果时间允许,躺到阳光照耀时再起床最好,可以躲避寒邪,避免阳气受到扰动。

睡觉时护好足:肾脏起始于足底,而足部很容易受到寒气的侵袭,建议穿温暖的棉袜入睡,避免夜间足部受凉。

万病不离寒 饮食有选择

想要做个“暖人”,不仅要生活起居中注意起来,还要从饮食中对身体怕冷的状况重视起来。那么,吃什么有助于改善畏寒呢?

核桃:核桃不但富含可促进心脏健康的不饱和脂肪酸,还含有丰富的磷脂和维生素E,这些营养素对于抗寒都有一定的帮助。

黑豆:黑豆富含铁和铜等矿物质,其中的抗氧化物含量高于其他豆类。营养专家表示,喝黑豆汤有助肌肉获得更多血氧,增强机体免疫力和抗寒能力。

红薯:其富含膳食纤维、胡萝卜素、维生素以及钾、镁等多种营养素。天冷时,喝一碗刚出锅的红薯粥或吃一个热乎乎的红薯,都有助于抵抗寒冷。

羊肉:羊肉味甘性温,与牛肉一样含有丰富的蛋白质、碳水化合物以及矿物质,能暖中补虚、益肾养肝、开胃健脾,是冬令营养丰富的御寒佳品。

栗子:栗子益肾宜气,养胃健脾。可用栗子、大枣、茯苓、大米煮粥食用。栗子无论是熬汤还是炒食,应细细咀嚼,连津液吞下,以达到更好的补益效果。

燕麦:燕麦富含膳食纤维和植物蛋白质,具有很好的饱腹感,有助控制体重。此外,燕麦还富含多种矿物质,有助身体抵抗寒冷。燕麦可以用来熬粥,也可和小米搭配做成燕麦饭。

俗话说“万病不离寒”,寒邪能导致很多疾病,严主任呼吁广大市民,冬天注意调整饮食起居,是完全可以做个“暖人”的!

(本报记者 蒋学华)



常吃泡菜有损健康

冬天是盛产白菜和萝卜的季节,于是乎,不少人腌制白菜和萝卜吃,也就是制作泡菜。泡菜营养吗?怎么吃泡菜才更健康呢?为此,记者采访了市人民医院预防保健科副主任医师张爱民。张爱民介绍说,泡菜是经过发酵而利于长时间保存的食品。泡菜不但爽口、开胃促消化,还能促食欲,是非常受欢迎的风味美食。但是,泡菜由新鲜蔬菜加工过程中,会使原先具有的抗氧化、预防心血管疾病及肿瘤作用的各种植物化学物质,如叶绿素、黄酮、酚类物质等,遭到明显的破坏,其营养价值也远不如新鲜蔬菜。

人体摄入过多的亚硝酸盐后,亚硝酸盐进入血液,可与血红蛋白结合形成高铁血红蛋白而失去携氧功能,严重时窒息而死。亚硝酸盐的危害还不止如此,亚硝酸盐在体内还有可能转化为亚硝胺,这是因为亚硝酸盐可与动物及高蛋白食品中广泛存在的胺类物质进行反应,生成具有致癌性的亚硝胺。所以,亚硝酸盐作为亚硝胺的合成前体物质威胁着人体的健康,这也是我们把亚硝酸盐视为洪水猛兽的主要原因。

影响泡菜中亚硝酸盐含量的因素有三个:一是杂菌污染程度。杂菌污染程度越高,亚硝酸盐含量越高。因此,在投入原料时要保证菜品和配料的清洁;二是温度。发酵温度高时,亚硝峰出现的较早,峰值也会较低,发酵温度低的话,亚硝峰推迟出现,并且峰值也会较高。所以,泡菜制作要选择温度较高的地方进行发酵,以便发酵过程的早日完成;三是原料质量。泡菜原料也对亚硝酸盐含量有影响,原料比较新鲜,成熟度高,硝酸盐含量较低,而成熟度不够、不新鲜和腐烂的原料含较多的亚硝酸盐。另外原料的种类也对亚硝酸盐含量有影响,一般情况下,叶菜中硝酸盐含量比根茎类蔬菜硝酸盐含量高,亚硝酸盐峰值自然也会高,比如白菜比萝卜中的硝酸盐含量高。

怎样健康吃泡菜?自己腌制的泡菜,一定要腌透了再吃才能保证安全,一般是在腌制20天后才能吃;泡菜再好吃,也不能顿顿吃,充其量只能当作一种调剂,日常饮食还是要多食新鲜蔬菜为好;研究表明,维生素C能阻断亚硝胺合成。建议经常吃泡菜的人,应多吃富含维生素C的蔬果,并适量减少食用动物性食品。

(本报记者 蒋学华)

女人经常生气可引发六大危害

女人爱生气不是一件好事,因为经常生气会给身体带来一些危害,生气不仅会影响容颜,还会损害女性健康,诱发多种疾病。生气对女人的危害是很大的,希望女性朋友为了自身健康,调整好心态,尽量少生气,学会心胸开阔些。那么,女人爱生气会给身体带来哪些问题呢?我们不妨听听市妇幼保健院妇产科副主任医师付贤超怎么说。

生气会伤肝。生气时,人体会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质,作用于中枢神经系统,使血糖升高,脂肪分解加强,血液和肝细胞内的毒素相应增加。建议:生气时喝杯水,水能促进体内的游离脂肪酸排出,减小毒性。

生气会患胃溃疡。生气会引起交感神经兴奋,并直接作用于心脏和血管上,使胃肠中的血流量减少,蠕动减慢,食欲变差,严重时还会引起胃溃疡。建议:心情不好时多按摩胃部,缓解不适。

生气会长色斑。生气时,血液大量涌向头部,因此血液中的氧气会减少,毒素增多。而毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的炎症,从而出现色斑问题。建议:遇到不开心的事,可以做深呼吸,双手平举来调节身体状态,把毒素排出体外。

生气会降低抵抗力。生气时,大脑会命令身体制造一种由胆固醇转化而来的皮质固醇。这种物质如果在体内积累过多,就会阻碍免疫细胞的运作,让身体的抵抗力下降。建议:回忆自己做过的好事,尽量平和心态。

生气会引发甲亢。生气会令内分泌系统紊乱,使甲状腺分泌的激素增加,久而久之会引发甲亢。建议:放松坐下,闭眼,做深呼吸。

生气会伤肺。情绪冲动时,呼吸就会急促,甚至出现过度换气的现象。肺泡不停扩张,没时间收缩,也就得不到应有的放松和休息,从而危害肺的健康。建议:专注、深而缓慢地呼吸5次,让肺得到休息。

情绪暴躁是一个重要的信号,警告我们的生活失去平衡。这里有几个简单的方法,可以帮助你摆脱坏脾气的习惯,回归正常的生活。躲避法:立即离开生气的现场和激怒你的人,找个清静的地方去看书或做别的事;宣泄法:找知心朋友或其他自己信赖的人,向他(她)诉述自己内心的不平,求得他(她)的安慰、疏导,这就会加速消气的进程;转移法:到室外散步,到附近的公园溜溜,或听几首自己喜爱的歌曲,心里的气自然会渐渐地消除;升华法:立即从事自己心爱的技艺,如挥洒一幅书画,拉一下琴;深呼吸法:因为某件事情和别人闹得不愉快,非常生气打算骂人的时候试试深呼吸,想一想骂人不能解决问题,理智一些地处理;改善饮食:可以选一个晚上来别具特色的晚餐,邀请朋友,欢聚一堂,放松一下。然后你会发现,你的暴躁情绪正在减退。(本报记者 蒋学华)

浑身乏力 赶紧查查你的肝

临床上有很多肝病患者多有肝功能上的波动,而肝功能波动典型表现就是浑身乏力。很多农村患者会明显感觉突然有几天干不动农活,干干活就要休息,而城市里很多上班族患者也会感觉到一天工作下来,非常乏力。这是为什么呢?听听市立医院中医科副主任医师吴海运是怎么说的。

我们先来看看肝脏的功能,肝细胞有一项重要的代谢功能就是参与能量供应。能量供应过程中很重要的一个环节是三羧酸循环,而其中的参与者是线粒体。每个肝细胞平均约含有400个线粒体,供进行三羧酸循环。所以肝细胞健康才能够给人体提供能量,人体才可以进行各种各样的工作。如果肝脏受到了伤害,那么整个能量供应链就断开了,人就会有没劲的表现。

在中医理论中,肝病和脾脏有很大联系。首先说说脾,

中医认为饮进的食物进入体内后,需要脾脏的消化和吸收,才可以将能量散播到四肢百骸、皮毛、筋肉。因此,脾的消化运输功能正常,才能够提供足够的养料,脏腑、经络等才能得到充足的营养而进行正常的生理活动。其中,脾对四肢肌肉有特殊意义。中医认为脾主一身之肌肉,四肢全赖脾脏运输和播散营养,才可以活动起来轻松有力。如果脾失于健运,无法布散精华,四肢的营养就会不足,出现倦怠乏力,甚至消瘦疲乏等症。而大家可能想不到,肝脏生病的时候就会“欺负”脾脏,使得脾脏无法工作,营养就无法运输到四肢肌肉,自然就会出现乏力的表现。这种情况,我们就叫它“肝病及脾”。肝病发作的时候,乏力的表现就来源于此。吴海运希望,当您感觉浑身无力的时候,及时去查查肝,做到早发现早治疗!(本报记者 蒋学华)



针灸+食疗预防干眼症

长期使用电脑,长时间看书,眼睛超负荷工作……很容易患上干眼症。想要预防干眼症除了要注意用眼卫生,还要注意营养的吸收,多吃些护眼食物。为此,市中医院主任医师唐发武向大家表示,中医针灸也能防治干眼症,并介绍了几种有益于眼睛健康的食物。

中医针灸可治疗干眼症。中医强调:“之精气皆上注于目而为之精”,即眼睛通过与其他组织器官有着密切的联系,共同构成有机的整体。这种脏与眼睛生理上的联系必然带来病理上的相互影响。干眼症是脏腑功能失调所致,在医学中属“白涩症”范畴。患者可以选择中医内服或局部应用清热养阴、生津润燥类的中药。也可以通过针灸手段治疗干眼症。针灸疗法具有悠久的历史,在许多眼科疾病的治疗中,针灸疗法有其独到之处。针灸治疗干眼症通过对机体脏腑功能的调整,能有效地改善患者泪膜的质和量,从而减轻眼局部的自觉症状,且无任何副作用。采用整体辨证针刺和局部取穴针刺均可增加患者泪流量,还可以改善患者的泪膜破裂。

俗话说治病先治本,中医针灸干眼病应针对病因对症下药。如

果是因服用了某些药物而引起干眼病,则应把药物停了,若是免疫性疾病、内分泌失调、维生素缺乏等引起的,就要先治免疫性疾病、改善内分泌失调,避免维生素缺乏等。

预防干眼症吃什么好呢?唐发武建议可以多吃些健眼的食物。眼睛健康,防止近视及其他眼疾,健眼的食物有牛奶、羊奶、奶油、小米、核桃、胡萝卜、菠菜、大白菜、西红柿、黄花草、空心菜、枸杞子及各种新鲜水果;多吃含维生素高的食物,它具有调节神经等作用。含维生素较高的蔬菜有韭菜、菠菜、青蒜、金针菇、番茄、黄瓜及水果等;多吃些含磷脂高的食物,这些食品是大脑的“能源”,如蛋黄、虾、核桃、花生、牡蛎、银鱼等都含有较高的磷脂;多吃高蛋白的食物。蛋白质是细胞的“灵魂”,蛋白质又是组成细胞的主要成分,组织的修补更新需要不断地补充蛋白质,应多吃瘦肉、牛肉、羊肉、鸡、鸭、鱼及豆制品,电脑操作人员尤其要多吃豆类食品;要多吃肝类食物,各种动物的肝脏都含有丰富的维生素,是干眼病食疗的首选食物。(本报记者 蒋学华)

