

冬天磨蹭一点, 远离疾病

天气寒冷,是心脑血管疾病高发的时刻,长春市第二医院心血管内科主任时亚香建议大家尤其是老年人不妨在生活中磨蹭一点,这种习惯可以避免很多意外发生。

起床慢一点

人在睡眠时各项生理机能维持低速运转,代谢水平降低,心跳减慢,血压下降。人醒后从熟睡状态转到活动状态时,如立即下床或动作较大,容易诱发心脑血管疾病。建议起床分几步进行:

醒来时先不要急于坐起,人躺着时血液循环较慢,黏稠度也高,不妨赖床几分钟,让身体从睡眠到苏醒有个反应。

伸伸懒腰,使血液慢慢流动,靠在床头坐三五分钟,给心脏一个适应过程。

双腿下垂,在床沿上坐一两分钟,在这个缓慢起床过程中,心跳会慢慢加快,让脑供血状况有所改善。

吃饭慢一点

在人体所有器官中,胃是最娇气的器官之一,除了饮食,情绪、气候、睡眠等多方面因素都会影响消化。天气寒冷会让胃变得更加敏感,人体受到冷空气刺激后,胃部容易发生痉挛性收缩,从而引发胃疼、胃胀、腹泻等不适。

建议吃饭的速度一定要慢,尤其在寒冷的冬天。如果刚从外面回来,不要马上吃饭,可以先喝点温水,过 10~15 分钟后再进餐。每顿饭的进食时间至少在 25 分钟以上,一定要放慢速度,增加咀嚼时间,老年人建议一口饭嚼 20 次以上为宜。

运动热身慢一点

冬季气温较低,运动前的热身活动要比其他季节特殊。如果热身不充分,很可能因为温度低,人体肌肉伸展性降低,关节变得僵硬,造成肌肉拉伤和关节扭伤等情况。

另外,冬天人的血管明显收缩,即使不运动血压也比平时稍高,血管弹性也在下降,如果热身不到位,血压容易突然上升,易引发心脑血管疾病。

建议运动前的热身活动在 5 分钟左右,但冬季由于气温低,肌肉收缩性差,所以应适当延长到 10~15 分钟。可以练习太极拳和柔力球,天气过冷时可以在室内快走或者原地慢跑。运动时若出现

头晕、头部发紧、胸闷等症状,应立即停止。

说话慢一点

体弱的忍大部分都患有一些慢性疾病,语速太快,很容易使情绪变得激动和紧张,促使交感神经兴奋,造成血管收缩,引发或加重高血压、心脏病等的复发。

此外,焦躁的情绪既伤肝伤肺又伤脾,还会影响到人体的内分泌及机体组织的正常运转。

建议中老年人能刻意试着放慢自己的语速,则相当于努力让自己处于平心静气的状态。此时,大脑会变得安静,肌肉容易放松,气血畅通,身体各部分机能组织运转都会更协调。

呼吸慢一点

慢呼吸要做到四个字:深、长、匀、细。

深,就是一呼一吸都要到头;长,时间要拉长,放慢;匀,要匀称;细,就是要

细微,不能粗猛。开始时要有意识地加以练习,久而久之就会变得自然,但要注意呼吸用鼻,而不是嘴。这样做不仅能加强呼吸功能,促进肺循环,还利于冬天收敛阳气、精气、肾气。

脾气上来慢一点

冬季养生着眼于“藏”,精神活动方面也要保持安静,尽量控制自己的情绪,最好能做到含而不露。有“火”能发出来是好的,但“点火就着”可不是好事。

控制不良情绪,不代表要压抑愤怒,要学会正确的化解方法。

建议要防止季节性情感失调症的发生,一是多晒太阳,二是加强体育锻炼,调整植物神经功能,避免出现紧张、激动、焦虑、抑郁等情绪状态。

同时多吃富含维生素 C 的新鲜蔬果,以及富含维生素 B1、维生素 B2 的豆类、乳类、动物内脏等,以补肾益气、调节情志,保持愉快的心情。

/ 记者 刘施晶 报道

“冰冻模式”开启, 这5个保暖误区一定注意

保暖误区一

围巾口罩遮口鼻

冬天户外温度低,许多女性出门的时候都会戴上围巾、口罩,把鼻子和嘴巴严严实实地包起来,事实上这种做法隐患很大。这是由于冬天天气干燥,围巾在使用的时候容易产生静电,吸附空气中的尘埃、病毒、病菌等有害物质。此时如果用围巾捂在嘴巴和鼻子上,有害病菌就会随着呼吸被吸入人体内,引起肺部、呼吸道感染。戴围巾时要把嘴巴和鼻子露出来以保持呼吸畅通。

保暖误区二

睡前泡个热水澡

冬季洗澡太勤,本身人体在冬季皮

内汗腺、皮脂腺的分泌会明显减少,再加上皮肤表面的保护膜恢复很慢,因此很容易导致皮肤过于干燥,出现脱屑、瘙痒等症状。洗澡时水温不要太高,洗浴时间也不能太长。洗澡时不要涂抹过多的浴液和香皂,并且在揉搓后要及时冲洗。洗澡后最好在全身涂抹一些能防止水分蒸发的保湿性、滋润性膏霜。此外,在感到皮肤瘙痒时切忌用指甲抓搔,否则会导致皮肤苔藓化。

保暖误区三

热水洗脸更温暖

人的面部在冷空气刺激下,汗腺和毛细血管都呈收缩状态,当遇上热水时就会迅速扩张,等到热量散发后又会恢复低温时的状态。如此这番的一张一

缩,容易使面部皮肤紧绷干燥。冬季洗脸最好采取冷热水交替的方法,每天至少让脸部浸入冷水中一次。因为冷水的刺激可以让皮肤的血管收缩,促进血液循环,加速代谢,增强脸部皮肤的弹性,使脸色看起来健康、红润而有光泽。如果一些女性实在不应用冷水洗脸,可以用稍微偏冷一些的温水洗脸,但切忌只用热水洗脸。

保暖误区四

通过饮酒御寒

嗜好饮酒,在数九严寒的冬季更是成了不可缺少的项目。饮酒后的确会使人有浑身发热的感觉,这是酒精促使人体散发原有热能的结果。但酒劲过后,因大批热量散出体外,反而会使人浑身起

鸡皮疙瘩,导致酒后寒。而且如果在刚喝过酒后出门,更容易因外冷内热引起感冒着凉。同时提醒大家,应适量饮酒,避免因饮酒而引发各种事故。

保暖误区五

空调温高好舒服

冬令时节寒风刺骨,为了在室内享受温暖,有相当一部分人,喜欢将空调的温度调至 27℃ 或以上,使得室内温度如同春夏之交,的确使人感觉十分舒适。但长期在空调环境中的人易患空调综合征。具体表现为鼻塞、咽喉干燥、口干、头疼、免疫功能下降等。室内外温差太大,极易患感冒;一些心脑血管疾病患者则容易发生心肌梗塞、中风、面神经瘫痪,甚至死亡。

/ 记者 刘施晶 报道

过年应该怎么“喝”?

儿童喝果汁或饮料要适量

饮料除提供水分外,由于在不同品种的饮料中含有不等量的糖、酸、乳、钠、脂肪、能量及各种氨基酸、维生素、无机盐等营养成分,所以有一定的营养。常见的饮料中,有的是天然的果蔬汁,儿童适当饮用对身体发育有益。但有些饮料如充气饮料汽水、可乐及用合成添加剂(如色素、甜味剂、香精、防腐剂等)勾兑出来的饮料应少喝。有关专家介绍,常喝碳酸饮料的儿童容易患“儿童饮料综合征”,其症状主要表现为蛀牙、肥胖、厌食,严重者甚至患上糖尿病。研究发现,每天多喝一罐碳酸饮料可将儿童肥胖的风险提高 60%。

街头奶茶不宜多饮

奶茶之所以香滑,源自于配制奶茶所用的奶精(也称“植脂末”)。奶精分为非奶类奶精、含奶类奶精两种,市场上常见的多为非奶类,即采用植物性油脂代替奶类,原料是氢化植物油。而氢化植物油含有反式脂肪酸,对人体健康不利。奶精的形态及冲水后的产物与奶粉或冲水后的奶粉非常像,但实际上并不含奶。这里面存在的问题,一是散装奶精里面添加剂的成分很可能超标;二是个别店主

为使奶茶香浓可口有好卖点,使用奶精时超标调配,通常消费者也不会立即感到不适,而奶精给人体带来的危害却是累积的。奶茶的甜美,来自白砂糖或果精。这些添加剂的总和,说不准有多少,长期大量摄入,势必对人体健康不利。

酒后不宜喝咖啡

有关营养专家指出,人在饮酒后,酒精会很快被消化系统吸收后进入血液循环系统,继而影响胃肠、心脏、肝、肾、大脑和内分泌系统,其中受害最直接的是大脑;咖啡的主要成分是咖啡因,具有提神、健胃作用,少量饮用对身体无大影响,但若饮用过量则会使血脂升高,容易导致动脉硬化。如果酒后喝咖啡,会使大脑从极度抑制转入极度兴奋,从而加快血液循环,增加心脑血管及血管负担,对人体造成的损害甚至可以超过喝酒本身。在饮用白酒 30~60 分钟内、饮用葡萄酒 1~3 小时内,人体中游离的酒精含量会达到最大值,在此期间不要喝咖啡。

餐后即喝茶? 不提倡

餐后尤其是食用大鱼大肉后即喝杯茶,并不利于身体健康。会不利消化,易形成结石,易造成贫血,形成脂肪肝。因



此,餐后约 1~2 个小时,胃里的一部分食物被消化后(蔬菜需半个小时、主食需两个小时左右)进入十二指肠待吸收时,可喝茶。

空腹喝白酒对身体健康有害

虽说白酒里面的酒精(即乙醇,也是纯酒精)是可以食用的,而且浓度比较低,但空腹时喝白酒是不值得提倡的。因为喝下的酒先到达胃部,然后是

小肠(在此被吸收到血液当中),然后被输送到肝脏,被肝脏中的代谢出去。如果此时胃肠中空无食物,乙醇易被迅速吸收,造成肌理失调、肝脏受损。建议在喝白酒时配食一些营养价值较高的菜肴,如鲜鱼、瘦肉、凉拌菜、豆类、蛋类等均可作为佐菜;也可食用一些油质食物如肥肉、蹄髈等,其所含脂肪会在胃中形成一层脂肪膜,保护胃部。

/ 本报综合