

健康过冬 注意捂好6大寒气入口

俗话说:百病从寒起,十病九因寒!我们日常生活中的很多小痛小病,其实都与“受寒”密不可分。要想健康度过这个“最冷时期”,在保暖问题上,可千万不要大意!

要知道,我们身上有6个寒气“入口”,比别的地方更怕冷,需要我们更用心地呵护。

寒气侵入的6大入口

头部

作为人体的“诸阳之会”,很多重要经脉都汇集于头部。患有高血压、高血脂等慢性疾病的人,头部受寒血管收缩,易引起血压飙升或导致大脑供血不足,从而发生脑卒中。

冬日出门常戴帽,做好头部保暖工作,不但有助于贮藏阳气,抵御寒气侵袭,还可以增强我们的抵抗力,预防感冒。日常没事还可以多用手指“梳梳头”,疏通头部经络,通畅气血。

颈部

颈部为大脑输送血液和氧气的重要枢纽,脖子受凉易引发落枕、感冒。

寒冷时节注意颈部的保暖,使颈部血液循环畅通。冬天出门可以选择高领衣服或带条围巾,不但应季时髦,还能为我

们的健康保驾护航。

后背

背部作为人体的四大养生区之一,更是“全身阳脉之海”。如果背部受了寒,不但容易腰酸背痛,而且脏腑功能也可能受到影响。没事搓搓背,疏通脉络,促循环;没事晒晒背,暖好后背,全身舒畅。

肚脐

肚脐周围既无肌肉也无脂肪组织,但血管分布又很丰富,可以算是我们身上最怕着凉的地方了。

脐部着凉,不但易引发腹泻、感冒,对于女性来说,还容易导致经血不畅通。在每晚睡前,我们可以将双手搓热按摩肚脐周围,这样做能预防着凉,促进肠胃蠕动,增强我们的免疫力。

膝盖

膝关节外只有一层皮肤包裹,没有丰厚的脂肪和肌肉保护,血液供应较少,所以对温度和湿度都非常敏感。膝关节受寒易发生退行性变化,出现疼痛、屈伸不利等问题。

天冷了,及时穿秋裤之余,带上保暖护膝也是个不错的选择,除此之外,别忘了要保持适当活动,促进下肢血液循环与代谢,才能为膝盖增

加“温度”。

脚

寒从脚下起。脚,是人身上离心脏最远的部位,再加上冬天人会变懒,不爱“运动”,足部的血液循环更是“难上加难”。同时,足部经脉汇集,又非常重要,万万不能冻着。

冬天天气寒冷,晚上睡前不妨用热水泡泡脚,驱散寒气的同时,舒缓一天的疲惫。而每天抽空坚持做“踮脚运动”,可以促进足底血液循环,增强踝关节和膝关节稳定性,延缓关节退变。

寒气招来一身毛病

流清鼻涕

当冷空气进入鼻腔,毛细血管收缩,纤毛运动减弱,就会出现流清鼻涕或鼻孔黏液现象。这属于鼻子对冷空气敏感的一种自我保护性反射。

心脏负担加重

在寒冷时,为给身体供应能量,心率会增加,心脏的耗氧量和 workload 也会增大。低温时血液更黏稠,流速更慢,则进一步加重心脏负担。一旦遭受寒冷刺激,冠状动脉易收缩痉挛、血压升高,原有心血管基础病变的患者可出现急性心肌梗死,诱发心绞痛,甚至心肌梗死。

胃缩成一团

受凉时,胃部肌肉、血管会收缩,发生

胃痉挛,像抽筋一样。如果此时吃生、冷、硬食物或难以消化的大鱼大肉,更易给胃带来负担。

关节僵直

寒冷会导致肌肉收缩,血运和滑液分泌减少,关节周围组织顺应性变差,很多人会感觉肌肉酸痛、关节发僵、关节炎疼痛加重。

情绪低落

有些人在冬季会出现情绪低落、没有活力、容易发怒等表现,这被称为“季节性情绪失调症”。

养成好习惯预防寒气入体

天气寒冷,需要在日常生活中采取一些措施,防止寒邪侵犯人体。

多吃时令蔬果,如萝卜、白菜等。一日三餐要有规律,早餐重营养,午餐要吃饱、吃好,晚餐宜清淡、易于消化。午后太阳当头之时,晒20分钟左右,傍晚时分则可以背对阳光晒后背,最好是边晒边拍打按摩,有助调理五脏气血。

冬季更要保证充足的睡眠,以防寒邪伤身。建议作息调整为“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。

专家提示: 关注心血管病和肾脏病的相互影响

新华社北京电(记者 林苗苗 屈婷)在近日举行的中国医学科学院阜外医院肾内科开科仪式上,该院肾脏病学科首席专家李学旺介绍,“心肾是一家”,它们之间存在有形和无形的联络,有形的联络是通过血液循环系统,无形的联络是肾脏产生的肾上腺素等激素会对心率和血压等产生调节作用。

中国医学科学院阜外医院肾内科

主任蔡建芳介绍,心肾疾病“相伴相生”,一是因为它们有许多共同的致病机制和危险因素,如高血压、糖尿病、高血脂、肥胖等;二是因为心肾疾病之间相互影响、互为因果。

从心血管疾病对肾脏的影响来说,临床上急性心衰的患者中高达30%合并急性肾损伤、冠脉造影的患者中5%至10%会发生急性肾损伤。反过来,肾脏疾病也会导致心血管疾

病。如急性肾损伤患者易出现急性左心衰;慢性肾脏病患者易发生各种心血管疾病,包括高血压、心衰、冠心病等,且随着肾脏病的进展,心血管疾病的患病率增加。

专家提醒,高血压等心血管疾病易于合并肾脏疾病,尤其对于长期的心血管疾病患者;反之,肾脏病患者亦需警惕心血管疾病的发生。若两者合并存在,应尽早到医院的心肾专科联合就诊。

感冒后耳鼻不适怎么办?

成都市第二人民医院副主任医师 宁蔚夏

不少人患了感冒后,常会出现一些并发症,诱发耳鼻的疾病。而这类疾病往往都会伴有耳鼻气压的改变,这些改变很少有人知道,结果用错了劲,导致耳鼻出现各种令人不适的小毛病。

有的人在感冒后,出现耳胀、耳闷、耳鸣甚至耳内剧痛、耳聋等不适感,这多是因连于鼻咽部与耳之间的咽鼓管受累,进而阻塞,使耳鼓室内空气逐渐

被吸收、气压降低乃至形成负压所致。检查时可见鼓膜内陷,临床上称为卡他性中耳炎。此时,若无鼻涕,可施以鼓气吹张法,即略吸一口气,然后轻轻捏鼻、闭唇、用力向耳部鼓气,以突然有声为度。这样可迫使空气进入咽鼓管,使咽鼓管两端的气压保持平衡。

还有的人在患感冒后,由于炎症波及到鼻窦,常会引起鼻窦炎的发作,这时鼻窦内分泌物滞留并堵塞窦口,窦

腔内空气逐渐减少甚至成为真空状态,临床上除表现为鼻塞、流涕外,还可出现头昏重、头痛等。此时可行吸气引流法,即先缓出一口气,而后轻轻捏鼻,闭口,用力由鼻腔向内吸气,使鼻腔形成负压,这样鼻窦内液就会引流至鼻腔,恢复鼻窦的正常通气功能。另外,凡是平时鼻窦功能不好的人,感冒后可及时应用此法,能够减轻症状,减少鼻窦炎的发作。

“脸盲”是病吗?

■ 李彬

据统计,脸盲的发生率为2.5%,差不多每200个人里面就有5个人“天生脸盲”。

脸盲常被叫作“面孔失认症”,但目前它还不算医学界认可的疾病,只能说是一种生理上的非常态。

在我们的大脑中,有一个叫作“梭轮回”的区域,负责着人脸识别、文字识别、复杂图形处理等多种功能。这个区域一旦出了问题,就可能导致“脸盲”。

对脸盲的人来说,从一张集体照里找到朋友的难度就像在一堵墙上找出一块特别的砖头一样难。

脸盲的形成原因暂时不明,有说法认为是关键区域的连接有问题,也有可能是大脑发育不良所致。目前的医学水平无法治疗脸盲。

脸盲的人,为了记住别人的面孔,也往往要多费一番心思。有一对英国的科学家夫妻,因为双方都是先天性脸盲,就都把头发染成特别的颜色,为的就是在人群中快速认出彼此。

如果你遇到脸盲的人,请保持理解和耐心。毕竟,人家已经非常努力了。相信随着科学的发展,未来会有更好的办法来帮助这些认不了人的脸盲们。