

养生之道

## 突然怕冷及时就医对症调

◎董芳文/供图



戴围巾

人体能量来自食物的动力效应、基础代谢和运动。因此,人在健康状态下,通常为饥饿时比饱腹时怕冷,运动前比运动后怕冷。如果近期内突然明显怕冷,可能是身体的求救信号,老年人更该警惕。

如果突然变得特别怕冷,穿得很多还觉得暖和不起来,那就要小心,可能是身体生病了。

**不同类型的贫血:**贫血会出现头昏、乏力、怕冷、心慌气短、食欲减退等症状。由于贫血种类很多,因此若有上述症状,要及时到医院进行血常规等检查,明确贫血种类。

**甲状腺功能减退:**甲状腺素是调节人体代谢的主要激素,而甲减正是由于甲状腺合成或分泌甲状腺素不足,或周围组织对甲状腺素反应不良引起的一种内分泌疾病,因此甲减患者的机体代谢会减慢,出现怕冷症状。此外,患者还会伴有疲劳、嗜睡、体重增加、食欲低下、月经不规律等症状。

**血管病变:**如下肢动脉硬化狭窄,由于下肢动脉硬化斑块的形成,引起下肢动脉硬化狭窄、闭塞,进而导致肢体慢性缺血,出现患侧肢体乏力、腿脚怕冷、发麻抽筋等症状。

**外周神经病变:**糖尿病慢性并发症中常见的糖尿病外周神经病变,几乎可累及全身任何神经,引起感

觉神经、运动神经及自主神经病变。其临床症状就有手指、脚趾及下肢的发冷、麻木、疼痛等。

**下丘脑病变:**下丘脑是大脑皮层下植物性神经和内分泌的最高中枢,是人体的体温控制中心,因此它的病变可引起机体内分泌功能紊乱,导致怕冷、脱发、肥胖等。

**药物副作用:**如降压药β受体阻滞剂,常见的有心悸、美托洛尔、比索洛尔等,广泛用于心血管疾病的治疗,会引起中枢神经系统的副作用,如失眠、怕冷、性功能障碍等。

**减肥过快:**脂肪是很好的防散热组织,快速减肥或做了抽脂手术后会出现怕冷症状。此外,厌食症患者出现体重下降、怕冷的问题也很常见。

在中医上,流行一句话:男要冷养,女要热养。因此,在寒冷天气,不能一味地靠添衣保暖,掌握以下方法能针对性地提高御寒能力。

**女性**

**暖脚:**每天睡前用40℃左右的热水泡脚15-30分钟,不仅能缓解腰背疼痛,还能促进睡眠。泡脚水不能太浅,至少要没过脚面,连小腿一起泡,效果会更好。怕冷的女性晚上睡觉前,最好穿上保暖的棉袜,帮双脚御寒。

**暖食:**最好少吃寒性、生冷食物,尤其是畏冷、手脚经常冰凉、易伤风感冒,以及处于生理周期的女性更应注意。建议女性秋冬可多吃些大枣山药粥、五色粥等粥品,北芪党参炖羊肉、萝卜排骨汤能温补气血,增强体质和抵抗力,做菜时还可放些姜、胡椒、辣椒等有产热作用的调料。

**暖体:**在冬天,女性要特别注意脖子、腹部、腿部的保暖。颈部保暖可以有效预防颈椎病,出门时别忘了戴围巾;不要穿太紧的衣服,否则会阻碍血液循环;长靴最好也别长期穿,两天换次普通冬鞋。

**男性**

**水温冷:**建议男性不要频繁进行热水浴或桑拿,每周最多一次,温度以37-41℃为宜,每次15-20分钟,每周累计不超过30分钟。

**裆部冷:**男性的阴囊具有调节温度的功能,就像一台空调,调节着整个生殖器官的温度。如果阴囊被包围受压,不能正常调节温度,就会导致睾丸温度上升,导致生殖功能受影响。男性秋冬最好不要穿紧身牛仔裤,内裤宜宽松舒适透气。

**饮食冷:**天气寒冷时,人们爱吃热气腾腾、油脂较多的食物,因为脂肪不仅有助提升饱腹感,身体也会感觉更暖和。但对于男性来说,应该遵循低热量饮食,每天食用烹调油数量不超过30克。

老年健康

## 老年人如何克服固执心理

◎张小六

固执心理是指一旦形成某种行为方式,就长期坚持而很难根据新情况予以改变的心理特征。这是一种心理障碍,其主要特点是敏感多疑,好嫉妒,自我评价过高,总认为自己“完全正确”,不接受批评,易冲动,诡辩。固执心理在老年人中比较多见。

老年人固执心理的形成,往往与生活中形成的经验、习惯、坚定的信念、固定的行为方式有关。固执的人,绝大多数都是一些思想狭隘、看问题片面者。他们绝大多数不愿意多活动、多干工作,终日懒洋洋。固执的人,由于思想方法偏激,观念固执,在大脑皮层形成“惰性兴奋中心”,一旦某种思想深深扎根在头脑里以后,任何其他东西都听不进去。

自尊心过强也易于导致固执。固执常在虚荣心的满足中得到发展。“自尊”作为人的一种精神需要是可以的,是好的。但自尊心过强,并且这种自尊心又不是靠智慧、技能、高尚品格来赢得大家的好感与赞扬,而是用执拗、顶撞、攻击、无理申辩方式取得,就不对了。固执的人,绝大多数是顽固的人。这与为达到目的而“百折不挠”“坚持到底”的精神有本质的区别。

固执,往往是自幼养成了随心所欲的不良性格,遇事爱钻“牛角尖”。

固执既不是顽强的表现,也不是自信的象征。它对人际交往是有害无益的。因固执可造成朋友分手、夫妻不

和、父子反目,如果不及时克服,久而久之还会发展成“偏执狂”。另外,固执者不惜一切代价所要达到的目的,往往在客观上是不正确的、不合理的,因此,非常荒唐可笑。应积极克服固执观念,促进身心健康。

**(1)克服固执心理,要加强学习,提高修养。**丰富的知识使人聪明,思路开阔,遇事不致陷入教条和陈俗陋习之中。还应该注意越有知识越要谦虚,越应该尊敬、信任别人。要严于律己,宽以待人。不要过于欣赏自己的成绩,议论别人之不足。不要计较微不足道的小事。要多与勤奋好学、谦虚谨慎、品德优良、灵活性强的和人的交往,少与固执的人交往,以防互相影响,使双方更加固执。

**(2)要克服虚荣心,培养高尚的情趣。**因为谁都会有缺点和错误,老年人也不例外。这是事实,不要隐瞒和掩饰,要敢于承认错误,为晚辈树立起“活到老,学到老,改到老”的光辉形象。这样不仅不会降低威信,相反会提高威信。更不要夸夸其谈,不懂装懂。

**(3)要加强自我调控,善于克制自己。**自己的抵触情绪、无礼的言行和欲望要善于自我控制、自我解嘲、下台阶,不要顽固坚持自己的观点。

**(4)养成善于接受新事物的习惯。**固执常与思想狭隘、不喜欢接受新事物等有关。因此,不断学习新知识,接触新人新事,可帮助克服固执心理。

健康知识

## 寒冬里成年人更要重视带状疱疹的预防

◎董绍军

寒冬已至,温度越来越低,中老年人由于免疫力随年龄增长而下降,加之本就患有基础疾病,抵抗力更弱,也更容易感染带状疱疹,染病后病情进展更快,严重程度也更高。带状疱疹作为中老年人最常见的感染性疾病之一,其发病率和严重程度在50岁及以上的中老年人群体以及免疫力低下的人群中尤为明显。据统计,中国50岁及以上人群每年新发带状疱疹病例约为156万人。

带状疱疹是由水痘一带状疱疹病毒感染所致的传染性感染,传播途径为“皮肤-空气-呼吸道”,通过接触患者呼吸道分泌物和水疱里面的液体进行传播,如果接触患者的日常用品,如毛巾、贴身衣服等也可能被传染。

由于病毒具有亲神经性,感染后可长期潜伏于脊髓神经后根神经节的神经元内。当抵抗力低下或劳累、感染、感冒时,病毒可再次生长繁殖,并沿神经纤维移至皮肤,使受侵犯的神经和皮肤产生强烈的炎症。主要表现为沿身体一侧周围神经出现呈带状分布、成簇出现的疱疹,并伴有神经病理性的剧烈疼痛,急性期疼痛感如灼

烧、电击、刀割般。常见的并发症是带状疱疹后遗神经痛,一种典型的慢性神经病理性疼痛,严重影响个人情绪和睡眠,极大地限制日常活动,带来极大的身心痛苦。

面对这样的疾病苦恼,想要缓解并及时避免疼痛,关键在于预防。带状疱疹疫苗具有良好的预防效果,是公认有效的预防措施。接种疫苗,能切实帮助中老年人预防所针对的疾病,缓解或避免疾病带来的疼痛,保障生活质量。目前国内的带状疱疹疫苗适用于50岁及以上的人群,可以到社区卫生服务中心进行预防接种,建议接种两剂,间隔2-6个月。

带状疱疹具有一定的传染性,往往在季节转换的时候呈小的流行,家庭中往往有几个人同时发病。一旦家中有人发生带状疱疹,切记不要接触患者的水疱液,因为水疱液中含有带状疱疹病毒,会使人感染致病。

患者应注意休息,加强营养,应穿清洁柔软的棉质内衣,以减轻皮肤水疱的摩擦。平时要坚持锻炼身体,保持心情愉快,生活起居要有规律,家里要加强通风换气,保持良好的机体抵抗力。

养生堂

## 寒冬宜进补 善饮药酒好

◎张洪军 文/供图



药酒

寒冷的冬季最宜进补,也最适合服用补酒。中医认为,补酒性温,有温阳散寒、补养气血、调补肝肾等作用。中国进补的历史可谓源远流长,自古就有“酒为百药之长”的说法。从前老人家都爱在家里自己炮制,在酒里放进一些药材,待以时日,拿出来享用。如今,市场上出现了不少以“保健”“营养”“滋补”“壮阳”“强身”等功效为卖点的现代保健酒。但许多人对保健酒的概念仍然很模糊,有关专家也指出,滋补酒的饮用要讲求科学,否则弄巧成拙。

滋补酒分为三大类

中国人注重以食进补,酒也作为补品的一种,从前总是把这些具有滋补作用的酒笼统称为“补酒”,但其实内里却有许多不同。传统说的“滋补酒”大致可以分为三类:“药酒”主要以治疗疾病为主,有特定的医疗作用,但在产品上不能明确宣传其药效,保健酒的作用在于调理,而不需要具备药效。必须获得“国食健字”号的滋补酒才是保健酒;而最后一类是既非药酒、又非保健酒,但酒里又有中药成分的,只有卫生许可证,没有药字号或者健字号的酒,只能称之为是一种加入中药成分的酒。

**特别提醒:**药酒和保健酒的区别还在于,保健酒对年龄和性别没有特别严格的限制,主要用于对象是健康或亚健康人群;药酒有针对性较强的适用人群,使用对象是患者,需要在医生的处方或在专业人士的指导下

下服用;销售场所不同,保健酒主要在酒店、商场、超市等一般商品销售场所销售;药酒主要在药店或医疗场所销售。

药酒虽好谨慎饮用

目前市面上出售的药酒,按其浸制药物的不同,大致可分为两大类:一类是以治疗为主,其作用是祛风散寒、养血活血和舒筋活络,如追风药酒、跌打损伤酒、风湿骨痛酒等。另一类则是以补虚强壮为主,其作用是滋补气血、温肾壮阳、益肾生津和强心安神,如当归酒、蛤蚧酒、参茸酒、三鞭酒、五味子酒、人参茯苓酒等。

**特别提醒:**选用这些滋补酒,除应该对照各种酒类的功效来选购外,还应根据个人的体质来选择。如一般老年人,多见气血虚弱,宜选择补气双补的滋补酒;体态瘦弱者,应饮用滋阴、补血、生津的滋补酒;神疲倦怠、心悸失眠者,可选用安神补心的滋补酒。中医专家指出,服用滋补酒,要根据人的耐受力,一般每次可饮用10-30毫升。每日早晚各饮1次,饮用不宜过多,要按

自泡药酒要讲究方法

泡酒首选老白干或黄酒,通常不选曲酒,因为曲酒香会和药物的气味混合,产生怪味。泡前药材要清洗,将药材放入竹篮后,快速过凉水,既可以洗掉药材表面的浮尘,又可以把药材湿润,利于其中的有效成分在酒中缓慢溶解释放。装药酒的容器多选磨口的深色玻璃瓶子,便于密封、防止药物氧化。药和酒的比例搭配为3:1。还可以根据自己喜好,加入一些调味剂,如枸杞可以减淡酒味,乌梅可以使味道变得甜酸。将药材泡入酒中,每天需摇动数次。当药酒的颜色不再加深,表明药酒浓度已达到最大,就可以服用了。一般来说,动物类药酒浸泡1-2周才可以服用,而植物类药酒3-5天就可以了。有些贵重药材,可反复浸泡。饮用时,每次喝50-75毫升(1两到1两半)。滋补类药酒服用时间没有限制;而治疗用的药酒,最好不要在空腹或者吃饭时服用;安神类药酒,适合在睡前1-2小时服用。

健康知识

饮食健康

腰是人体最重要的且重点保护的部位,人的很多活动都需要腰部来支撑。但日常不经意的活动习惯可能伤腰,比如,不正确站姿,容易压迫脊椎和周围神经,影响心肺功能,长时间还会导致颈椎骨质增生、椎间盘退化突出等颈腰椎疾病;坐姿不正或长时间坐着,腰部局部肌肉长期处于紧张受力的状态,会导致腰肌劳损、脊柱弯曲、近视等问题;下蹲时过猛或使用不正确的蹲姿,也容易拉伤腰部;单手提重物,也容易使一侧腰肌受损而引发疼痛;长时间一直用同一肩膀扛物体,也会使腰部拉伤。

因此,在日常生活中,要时刻注意护腰,避免长时间一个姿势,避免长时间负重劳动,如洗菜、烹饪、洗衣物、拖地、提重物等家务活动要有良好的姿势,加上规律性的锻炼身体,有助于保护腰部。

站立时,双腿尽量分开,增加身体的均匀支撑,腰部保持挺直,若站的时间比较长,可蹲下来三四十秒钟放松腰部,可缓解腰痛。

走路时,尽量不要拿东西,小步快走,收腹挺胸;背包走路时,最好使用双肩背包,使腰椎均匀受力,这比单肩背包有益。

坐椅时,上半身及腰背要挺直,和大腿成直角,坐在椅子正中间,可稍向前倾;坐累了,腰可以稍向后靠,最好在椅子上放个靠垫垫着,以使腰部肌肉得到放松和休息,或者起来活动活动,缓解长时间坐着引发的腰痛;若坐在沙发等柔软座椅站起来时,臀部要向前移到椅边边缘,双脚跟贴近椅边,保持身体挺直状态再起身,可有效减轻腰部负担。

提物时,物体不要太重,尽量避免弯腰提起,要蹲下来用两手分提物体重量,或抱在怀里,让腰椎均匀受力,再慢慢站起来。

搬运时,背部要挺直,减少重力的压迫,特别是扛重物时,最好先半蹲,将重物慢慢提至腰部位置后放在肩上,再慢慢地站起来,且要注意左右肩轮换着扛。

卧床时,要使用较硬床垫或木板床铺。仰卧时,可在小腿下垫个枕头,抬高下肢,既有利于血液循环,也会放松腰部;右侧卧时,曲着双腿的卧姿也会起到放松腰部的作用。

护腰锻炼方式,可以游泳(蛙泳)或倒步行走,每天坚持半小时左右,对保护腰椎比较有益处;也可进行五点支撑健身操,即仰卧,双膝屈起,以两脚掌、双肘和头部作为支点撑住,将臀部抬起,尽量使腹部与膝关节抬高,然后慢慢放下,这样一起一落做拱桥动作,锻炼腰背肌功能;也可按摩腰部,如揉命门穴、肾俞穴、腰阳关穴、腰眼穴等,有舒筋活络、强腰健骨、壮腰益肾等作用,以消除肌肌疲劳,使腰部活动灵活,强健有力。

必要时可佩戴护腰护具,减轻腹压,均衡施压于腰部,使腰部肌肉得到休息,缓解腰肌痉挛与疼痛,加强血液循环,保护和放松腰部。

## 护腰保健康

◎邵爱霖

眼下,很多人还在朋友圈晒深秋美景的时候,却不知不觉进入了立冬节气。“立冬”代表着冬季的开始。“寒”是冬季气候变化的主要特点,冬季除了要注意防寒保暖外,饮食保健也很重要。在民间,有两句脍炙人口的谚语:“立冬补冬,补嘴空”“三九补一冬,来年无病痛”。说的就是冬季养生保健的重要性。

对于很多人而言,秋末冬初的时候煲汤养生是少不了的,特别是颇具特色的萝卜丝蛋汤,堪称养生汤品的典范之作,关键价格不贵,制作简单,美味实惠!

萝卜丝蛋汤,下气消谷、滋阴润燥、补充多种营养。萝卜被称为“平民人参”,民间有“立冬萝卜赛参汤,不劳郎中开药方”“冬吃萝卜夏吃姜”之说。萝卜生吃与熟吃功效不同。立冬以后吃萝卜,熟吃更合适。比如《本草纲目》中记载萝卜“生食升气,熟食降气”。《本草经疏》记载萝卜“下气消谷,去痰癖,肥健人,及温中补不足,宽胸膈,利大小便,化痰消导者,煮熟之用也。”

中医认为鸡蛋有滋阴润燥、养血之功效。鸡蛋黄中的卵磷脂和卵黄素等对神经系统和身体发育有益处。卵磷脂被人体消化后,可释放出胆碱,胆碱可改善各年龄段人的记忆力。鸡蛋黄中含有两种抗氧化剂叶黄素和玉米黄素,它们对眼睛具有保护作用。此外,日本九州大学研究人员发现,鸡蛋中含有能够缓解抑郁的营养成分。

萝卜丝蛋汤的主料主要为白萝卜250克、鸡蛋150克。辅料为大葱10克、大蒜5克、淀粉(豌豆)5克。调料:香油10克、植物油15克、盐3克。烹制方法也很简单,先将萝卜洗净,切成丝。葱洗净切成丝。大蒜拍碎,切成蓉。炒锅置火上,加油烧热,加蒜蓉爆香,倒入萝卜丝略炒。加水煮沸5分钟后,用水淀粉勾薄芡,淋入蛋液,加入盐、香油等,撒上葱末即成。



萝卜汤

## 冬来常喝萝卜汤

◎高花兰 文/供图