

健康知识

寒冬里脚部有恙重养护

◎钱伟

要说人身上最劳苦功高的部位,足部一定榜上有名。俗话说“寒从脚下生”。寒冬,我们的双脚更要接受低温、干燥的考验。所以,冬天容易出现脚部问题,需重点养护。

脚扭伤:冬季,天气寒冷,足部肌肉和关节比较僵硬,活动不当特别容易扭伤。另外,冬天雪后道路湿滑,脚扭伤的几率也大大增加。崴脚后,应立即停止行走进行休息。急性期24-48小时可对患处冷敷,一次冰敷时间约15-20分钟,休息后再冰敷,反复多次。使用弹性绷带或有弹性的衣物,适当加压包扎,减轻肿胀。将脚抬高于心脏水平,增加血液回流,减轻肿胀。一般的崴脚3-4天肿胀就会逐渐减轻或消除,若是出现肿胀几天不消,甚至越来越肿,可能说明韧带严重损伤甚至骨折,应及时就医。冬天在进行运动健身之前,一定要做好充分热身,把脚蹩活动开,把紧绷的肌肉柔软化,可以有效预防崴脚的发生,另外鞋子一定要合脚。

脚趾肿痛:32岁的小姜是公司的业务骨干,平时业务应酬较多。虽然体检时发现尿酸有些高,但小姜一直没去回。上周五晚上,小姜和朋友去吃了涮羊肉,还喝了不少酒。当天夜里,他

的脚趾关节出现红肿,疼痛难忍,不能走路。到医院一查,是患上了痛风。冬季气温低,是痛风易反复发作的时候。天冷后喝水、排尿、排汗的量都比夏天要少,体内尿酸排出减少,容易沉积。天气一冷,许多人胃口大开,海鲜、肉类、火锅等高嘌呤食物的摄入量大增,这样一来,痛风也跟着犯了。有痛风高危因素的人群,应尽可能减少摄入高嘌呤食物,应多食用蔬菜、水果、坚果、牛奶等碱性食物。尿酸高的人群,可睡前饮水。“痛风”的疼痛来去如风,但一段时间后还会再犯。而且,越犯程度越重,并且逐渐可以蔓延到全身多个关节处。得过痛风性关节炎的人群,应把尿酸降低到360μmol/L以下,从根本上预防急性痛风反复发作。

脚跟裂口:一到冬天,有的人脚后跟总是干裂脱皮,走路疼痛,严重的甚至还会渗出血。脚脱皮裂口时,可以每天用温水泡脚,泡完脚后立即擦护脚霜,涂抹含油脂成分高的脚裂膏或凡士林,保持皮肤滋润。除了保湿外,足部皮肤保湿也很重要。因为皮肤受冷了,发生皲裂的几率也会增高。另外,当身体缺乏维生素,特别是维生素A、维生素B、维生素E的时候,都可能让皮肤弹性变差,影响皮肤的再生细胞功能,

而脚后跟属于神经末梢,本身的血液循环就很差,更易出现干裂。脚后跟干裂起皮还可能是真菌感染引起的。如果足部受到真菌感染,可能还会伴有脚气、瘙痒等症状。建议外擦一些抗菌型的药,若较为严重,需及时就医。有些皮肤疾病也会导致脚后跟干裂起皮,如鱼鳞病等。

脚冰凉:60岁的李先生一到冬天右脚就冰凉,穿上棉鞋、两双袜子都没有用。血管超声检查后发现,原来是因为其左下肢腓动脉狭窄、闭塞,供血不足,所以脚一到冬天就觉得特别冷。天冷了,有些老人腿脚冷的症状更加明显,他们认为自己得了“老寒腿”。其实,同样的症状,不一定是“老寒腿”引起。中老年人如果加强保暖后,仍然感觉脚冰凉及酸痛痛,要提防下肢动脉硬化闭塞症。对于这类人群来说,因下肢缺血,肢体发冷,热水泡脚通常不能缓解脚凉症状。糖尿病足则是糖尿病常见的并发症。糖友如果长期血糖控制不佳,会导致小动脉硬化、血管内皮纤维增生,最终致血管腔狭窄或闭塞,手脚冰冷就是发病的早期信号之一。

脚冻伤:许多人以为冬天“鞋子越紧越保暖”,其实过紧的鞋子易使末梢血液循环不畅,使双脚愈发感觉寒冷,尤其是在户

外停留时间较长时,更容易脚冻伤。发现脚冻伤,该如何处理?感觉冻伤后,首先应尽快脱离寒冷环境。可以用37℃-40℃的温水浸泡患处,切记不可以泡热水,以免造成二度伤害。通常,冻伤后组织复温时会有较强烈的刺痛感,是正常反应,需要继续坚持复温。如冻伤处出现红肿疼痛加重,或出现水泡、血疱、肤色青紫等症,需及时到烧伤科就诊治疗。

脚是离心脏最远的部位,保温性差,很容易使血液循环不畅。一旦脚受寒侵袭,会导致抗病能力下降,有慢性支气管炎、哮喘的患者易旧病复发。因此,人们在冬天要加强脚部保暖。每天晚上入睡前,可以用40℃左右的热水泡脚20分钟,可将寒气从足底排散。经常揉搓脚心,有利于改善末端血管的微循环状况。泡脚时可适当加入红花、艾叶、生姜等温阳活血的药物。还可以进行穴位按摩,比如按摩气海、关元、足三里、涌泉、肾俞等穴位。

平时应加强脚部活动,不仅可使脚部的肌肉、筋膜、韧带、神经末梢得到活动,还能促进脚部血液循环,改善脚部供热状况。从传统医学角度看,经常泡脚可刺激足少阴肾经、疏通足三阴经,从而温补肾脏,激发中气。

饮食健康

更年期综合征食疗方

◎郭旭光 文供图

更年期综合征是指妇女在绝经前后出现一系列以自主神经功能失调和情感障碍为主的综合征。中医认为,本病多由肾气衰退,肾阴肾阳失调,脏腑功能紊乱所致。治宜补肾理肝,益气健脾,养心安神。下面介绍几款行之有效的食疗方法,供读者朋友选服。

莲子百合粥

原料:莲子、百合、粳米各30克。
做法:将三味洗净后加水一起煮成稀粥,每日早晚各服一次,可连服一周。

益处:具有养心安神、滋阴润肺、健脾和胃的功效,对更年期妇女绝经前后出现的心悸不寐、怔忡健忘、肢体疲乏、皮肤粗糙等疗效甚佳。

山药猪肉汤

原料:山药30克,瘦猪肉100克。
做法:将瘦肉切成小块与洗净后的山药一起煮汤,每日喝一次,可连喝一周。

益处:具有健脾益胃,增强体质,提高免疫力的作用,对更年期头晕目眩、食少乏力及面色苍白等有一定疗效。

枸杞肉丝炒冬笋

原料:枸杞、冬笋各30克,瘦猪肉100克,猪油、食盐、味精、酱油、淀粉各适量。

做法:将猪肉及冬笋切成丝。将猪油放入炒锅内烧热,之后放入肉丝和笋丝,炒熟,然后加入其他佐料即可。每日食用一次。

益处:具有补肝肾益精、明目清热的功效,对绝经产生的精神紧张有明显的改善作用,并对更年期妇女头目昏眩、心烦易怒、经血量多、面色晦暗、手足心热等有一定疗效。

酸枣仁粥

原料:酸枣仁30克,粳米60克。
做法:先将酸枣仁加水煎煮后取汁。再将粳米洗净与酸枣仁汁一起煮成稀粥。每日喝此粥一次,可连服10天。

益处:具有宁心安神、养阴生津、止汗的功效,对更年期妇女出现的喜怒无常、面色无华、食欲欠佳等有较好疗效。

合欢花粥

原料:合欢花30克,粳米50克,红糖适量。

做法:先将粳米洗净,与合欢花、红糖一起放入锅内加水500毫升,用文火煮成稀粥。可于每晚临睡前一小时趁热服下。

益处:具有安神解郁、活血养颜、利水消肿的功效,尤其适用于易怒易忧、虚烦不安、健忘失眠的更年期患者。



莲子百合粥

养生堂

寒冬多干燥 养护五官有良方

◎韩沐真

寒冷的冬天里,干燥的北风是“主角”。在这种寒冷的时节里,人们外出除了防寒保暖之外,还要注意暴露在外的眼耳鼻喉,否则人体这几个与外界接触最直接的器官很可能受温度、湿度、风力的影响而导致炎症的发生。

眼:异物入眼别乱揉

迎风行走,容易大风带着异物入眼,这类现象在冬天非常常见。异物一旦入眼可第一时间引起强烈不适。流泪、怕光、疼痛、红肿,人会感觉非常难受。如果是人们行走在路上,入眼异物中以动植物最为多见。动物可能是小飞虫之类的昆虫,植物则种类繁多,这两者如果在眼睛中停留时间过长都可能造成真菌性角膜炎、角膜溃疡,严重的话甚至可能造成眼球损伤,使视功能受损,导致视力下降。

一旦异物入眼后,切勿用手揉擦眼睛,以免异物擦伤角膜。正确的处理方法是,闭眼睛休息片刻,等到眼泪大量分泌,不断夺眶而出时再慢慢睁开眼睛眨几下,多数情况下,大量的泪水会将眼内异物自动冲洗出来。如果自己无法解决,则应请专科医生取出,切忌用针挑或用其他不洁物擦拭,挑出,以免损伤眼球,导致眼睛化脓感染。所以大风天出行最好避开正面迎风行走,如果有条件,可佩戴防护眼镜以保护裸露在外的眼睛被异物冲击。

另一冬季常见多发眼病则为干眼症。冬天湿度较小,容易引发干眼症,尤其是本身眼睛比较干的人群,很可能在此季节干眼症状加重。终日面对电脑、电视等视频的白领们,冬天房间应保持一定的湿度,还可选用人工泪液以保持眼睛湿润。

冬天人们可多饮用菊花茶润眼。菊花含有丰富的维生素A,是维护眼睛健康的重要物质。此外菊花茶能让人头脑清醒、双目明亮,特别对肝火旺、用眼过度导致的双眼干涩有较好的疗效。有干眼基础的人群,不妨冬天多喝菊花茶。

鼻:防范过敏性鼻炎关键要保暖

气候干燥的冬天,人体的水分容易通过出汗、呼吸而大量丢失,所以鼻子也可能“上火”。很多人感觉一入冬鼻孔就很干、很痒,于是便不由自主用手去挖鼻孔,结果可能导致出血甚至引起炎症。

冬天鼻子痒是因为鼻腔内的鼻毛有过滤、清洁作用,能阻挡随空气进入呼吸道的粉尘及其他异物。在风大、干燥的冬天,粉尘颗粒在鼻腔内积聚,很容易形成鼻痂,一旦积聚过多就会引发瘙痒。用手指挖鼻子易损伤鼻黏膜的血管,使其破裂出血,如有鼻痂形成,可以按住一边鼻孔,用另一边的鼻孔轻轻地擤一擤。

冬天缓解鼻子干燥难受,人们可用下面几个小方法以应对:在鼻腔内点一两滴偏油性的物质,比如香油、薄荷油或橄榄油;还可以用棉签蘸生理盐水冲洗鼻腔,水温达到人体温度即可;或是倒一杯热开水,让水蒸气熏一熏鼻腔,保持几分钟即可;此外将少量红霉素眼膏挤入鼻腔,也能起到消炎保湿的作用,且无毒副作用。

此外,过敏性鼻炎在冬季气温下降、晨晚气温较低、环境干燥的情况下也很容易发生。患者主要表现为鼻塞、鼻痒、阵发性喷嚏连续发作、水样鼻涕等,不少人会误以为患上了感冒。其实可能是鼻子对季节性天气变化比较敏感,或是对大风引起的粉尘、飞絮等过敏。防治过敏性鼻炎应检查确诊过敏源并回避,同时,注意冬季保暖对抵抗慢性鼻炎也非常重要,因为冷空气往往是主要诱因之一。

喉:经常漱口可防嗓子干

干燥天气让部分人的喉咙也在冬天出现了不适,其中尤以“上火”者为最多,喉咙“上火”以后,甚至喝水也没太大效果,嗓子可能不断干痛难受,不少患者不知该怎么处置。

对于咽喉黏膜来说,湿度十分重要,它就像汽车的发动机润滑油一样,干涩状态下会妨碍人的发音、咀嚼功能正常运行,而且人体会因此产生不同程度的不适感。冬天在日常生活中应学会通过一些小窍门润喉。首推的保湿办法是漱口。因为漱口可以让喉咙在之后一段时间内都保持湿润状态。另外,人们外出时携带水瓶以随时补充身体和嗓子需要的水分。大量喝水还可以保持体内水的平衡,同时充分滋润声带,纯净水中添加蜂蜜可进一步润喉。

人们在这一时期如有鼻塞症状出现,更应注意润喉。这是因为通常人们用鼻子呼吸时,鼻黏膜会给干燥的空气加湿,但如果鼻子阻塞,人就只能用嘴呼吸,咽喉黏膜就会特别干燥。

如果本身患有慢性咽喉炎,适逢干燥气候,则更应注意科学用嗓以免咽喉炎复发。最好不要过度用嗓,不要高声讲话或大声尖叫,如果感觉嗓子发干或说话嘶哑,则应停止讲话。

老年健康

老年人怎样延缓记忆力衰退

◎张小六

影响老年人记忆力衰退的因素是极其复杂的,主要是与个体内部的生理(即生理因素)、外部的环境(即社会因素)以及个体的精神状态(即心理因素)有密切关系。要想预防和延缓老年人记忆力的衰退,必须注意以下几点:

(一)要加强身体和脑的锻炼。生命在于运动,智慧在于运动,防止身体早衰的最好方法就是运动。运动就其作用来说,几乎可以代替任何药物,但是世界上的一切药品并不能代替运动的作用。因为一切体力活动都能促进人体的新陈代谢,从而使生命活动旺盛,增强人体对疾病的抵抗能力。运动促进老年人身体的新陈代谢更为重要。当然运动情况应根据老年人身体状况因人而异,做到合理安排。

脑的正常发展,一方面需要营养物质,如蛋白质和核糖等。另一方面更重要的是与大脑是否得到严格、系统锻炼有关。这主要取决于后天的学习和环境影响,也就是取决于用脑的程度。二者缺一,都会使脑的功能濒于枯萎。有的神经生理学家研究认为,人的大脑,受训越早,衰老也就越快,而工作开始得越早,持续的时间越长,脑细胞的老化过程就发展得越慢。所以终生勤用脑,是推迟衰

老的一个妙方。

(二)要注意心理卫生,保持老年人积极的心理状态。在老年期,老年人在心理上容易出现各种变化。如老年人身体有病,丧失自尊心,寂寞而引起抑郁消极情绪,好自持阅历广、经验丰富,而表现主观、固执等。老年人对自身一系列的变化只有正确认识,才能避免过度的哀愁和激动,有利大脑功能的正常活动。

促使老年人适应一切变化的极好方法,就是发展和培养老年人的各种新兴趣。新的兴趣和爱好,使老年人有事可做,生活进一步得到充实,这样就能保证老年人的身心健康,促进和保持记忆力。

(三)根据老年人记忆的特点,采取相应的措施进行学习,不断增进记忆力。根据老年人对短时记忆比较困难的特点,在学习时,应使脑保持积极的状态,从而使大脑皮层的神经联系得到兴奋和强化,有利于记忆力的增强。

根据老年人对过去远事记忆好的特点,在学习新事物时,多和过去记忆过的事物加以联系或比较,这便于记忆。根据老年人机械记忆差,理解记忆强的特点,在学习中心务求深刻理解新知识,这有利于促进记忆力。

教你一招

干燥冬季 静电不可不防

◎阎泽川 文弘艺图

“现在的静电怎么越来越多了?”进入冬季,许多人感到在工作和生活中“被电”的次数越来越频繁:在开车门、开灯、开水龙头的时候可能会被闪光带响的静电吓一大跳,甚至有时会有一种强烈触电的刺痛感觉。有关研究曾经做过测定,在绝缘良好的情况下,摩擦所产生的瞬时电压有可能高于上万伏特。有的专家甚至认为,静电会在瞬间干扰心脏的正常工作。

静电会对我们的身体产生损害吗?有些专家认为,静电对人体有严重危害。在冬季,特别是在我国的北方,非常干燥,空气湿度一般在30%-40%。这时,人体表面也会干燥,局部可能变成绝缘体。静电荷在身体的局部就会大量堆积,达到一定电量我们就会被“电”。步入现代化生活以后,人类更多地选用皮毛、化纤织物做服装和家居装饰物,它们摩擦所产生的静电效应是我们每一个人在中学物理实验上都见到过的:随着洗衣机、电炊具、电冰箱、电视机和电脑等电器产品的普及,人类被越来越强烈的电磁场所包围,这些电磁场所产生的感应静电使我们从来没有像现在这样为静电所困扰。

对付静电,我们可以采取“防”和“放”两手。“防”,我们应该尽量选用纯棉制品作为衣物和家居装饰物的面料,尽量避免使用化纤地毯和以塑料为表面材料

的家具,以防止摩擦起电。尽可能远离诸如电视机、电冰箱之类的电器,以防止感应起电。“放”,就是要增加湿度,使局部的静电容易释放。当你关上电视,离开电脑以后,应该马上洗手洗脸,让皮肤表面上的静电荷在水中释放掉。在冬天,要尽量选用高保湿的化妆品;常用加湿器;有人喜欢在室内饲养观赏鱼和水仙花也是调节室内湿度的一种好方法。

另外,推荐给您一个经济实用的加湿方法:在暖气下放置一盆水,用一条旧毛巾(或吸水好的布),一头放在水里,一头搭在暖气上,这样一昼夜可以向屋里蒸发大约三升水。如果每个暖气都这样做,整个房间就会感到湿润宜人,您不妨试试。



饲养观赏鱼

健康知识

听力突然下降要快就医

◎张洪军

如果眼睛突然看不清,绝大部分人会心急如焚地去看医生,而如果耳朵听不清,很多人却会选择拖一拖,直到症状加重,才去医院检查。这种对听力的忽视,让不少患者错失突发性耳聋的最佳治疗时机,造成永久性听力障碍。若患者在短时间内出现听力急剧下降就应怀疑是否为“突聋”,“突聋”发作时程度因人而异,多数人是单侧听力下降,也有少数是双侧。近年来,中青年“突聋”呈上升趋势,相当一部分“突聋”患者发病前均有劳累及精神紧张。如果延误治疗的话,严重的可能造成永久性耳聋。

突发性耳聋通常的诊断标准为:72小时内突然发生的,原因不明的听力下降;相邻的两个频率听力下降20分贝以上的。突发性耳聋按程度又分为轻度耳聋、中度耳聋、重度耳聋和全聋。

突发性耳聋主要临床表现为:多数是单侧听力下降,有些患者可伴有耳鸣、耳堵塞感、眩晕、恶心、呕吐等症状。从目前看,突发性耳聋的病因尚不明确,很多致病因素都可能引起,血管功能障碍是引起“突聋”最常见的原因,病毒感染、自身免疫性疾病也会引起突发性耳聋。另外,感染性疾病和肿瘤等也会诱发突发性耳聋。

近年来,“突聋”的发病率明显上升,且呈年轻化趋势。有高血压、糖尿病等基础病的人,微血管已有病变,比较容易发生“突聋”。此外,过度疲劳、焦虑紧张、熬夜等,也会引起大脑供血不足,而大脑供血不足会波及耳蜗,引起耳蜗缺血缺氧;耳蜗里的毛细胞是感受形成听力的重要结构,它非常敏感,一旦发生缺血缺氧,就会引起耳蜗毛细胞损伤,容易发生突发性耳聋。此外,病毒感染也会使听力下降,还有,如一些年轻人长期处于KTV、酒吧等噪音环境、长时间使用耳机听音乐等,都可能造成听力下降或引起突发性耳聋。

目前,突发性耳聋治疗手段以药物为主,常用的治疗药物有以下几种:糖皮质激素类药物,改善内耳微循环药、抗凝药物、血管扩张药、神经营养类药物等。还可以配合针灸、高压氧等治疗手段。治疗期间,建议患者低盐清淡饮食,放松心情,好好休息,不要着急。伴有眩晕的“突聋”患者听力恢复较慢,患者要有心理准备。伴有高血压、糖尿病的患者,多由于原发病造成血管病变引起,需对原发病进行有效的控制。

要提醒的是,对于突发性耳聋的治疗,就如同脑梗中风一样,越早治疗效果越好。突发性耳聋治疗起来并不难,难在很多人对这个病不重视。特别是患病初期,听力损失不明显,很多人不考虑马上就医,反而会想是不是上火了的,或者是最近压力太大,休息休息就好了,殊不知一拖再拖就耽误了治疗。“突聋”是急症,治疗疗效直接与就诊时间有关,发病24小时内是黄金治疗期,越早治疗听力恢复的可能性越大,通常发病一周才来就诊效果会差很多。门诊经常遇到发病一个月甚至数月才来就诊的患者,延误了最佳治疗时机,甚至造成了永久性的耳聋。

良好的习惯有利于听力恢复;不良的习惯可使听力进一步恶化。病人应该知道避免接触噪声、加强身体锻炼、保持开阔的胸、患感冒及时治疗、不用耳毒性药物、避免头部外伤和感染等。有糖尿病要控制血糖,高血压要及时服用降压药物,还要戒烟和改掉其他不良生活习惯。应定期复查听力,了解听力是否有提高,有时候轻度的听力提高是不为患者所觉察的。“突聋”患者听力的改善是缓慢的,并不像“突聋”那样是突然发生的。

心理咨询不容忽视,心理咨询应该在“突聋”诊断的同时进行。“突聋”患者多处于焦虑状态,性格变得孤僻。发生“突聋”时他们常想到的:我的身体状况又变坏了,不会是老了,不中用了吧?好耳朵是否也受到影响了?这些消极心理不利于听力恢复。医生应该给患者提供实际病情。过了3个月听力仍没有恢复的“突聋”患者也不要失去信心,虽然药物治疗失败,但听力部分的恢复仍有可能。即使听力已无法恢复,也应保持平和的心态,以防耳聋进一步加重。

合理选配助听器。单耳听力下降也要选配助听器,很多患者对助听器有抵触情绪,除了经济情况,也有心理上的原因。当单侧听力损失,听力正常耳或听力较好耳暴露于噪声环境中,交流能力会大打折扣。因此,一旦患者的听力状况稳定下来,还是要考虑佩戴助听器。助听器选配并非越贵越好,要因人而异,兼顾维修方便、佩戴舒适的原则。例如很小的耳道内助听器,并不适合于活动不方便、听力较差的老年人。

最后,提醒人们在日常生活中,要预防“突聋”的发生,应做到:1.预防耳部外伤和感染;2.尽量不要用耳毒性药物;3.防止感冒和疲劳过度;4.心态平和、情绪稳定;5.避免噪音和爆震;6.积极防治高血压、糖尿病等。