

立冬后,老人防“五寒”



健康·提醒

穿立领暖颈 喝热粥温肺 搓冷水护鼻

立冬过后,寒风一天比一天凛冽。骤变的天气让不少老人感到不适,稍不注意就可能得病。专家提醒,立冬之后,老年朋友要特别注意防“五寒”。

防颈寒,戴围巾穿立领装。

秋冬是颈椎病高发的季节。南京市中西医结合医院骨科主任医师孔晓海介绍,颈部是人体的“要塞”,不但充满血管,还有很多重要的穴位,比如大椎穴、风池穴,以及延伸到肩部的肩井穴。穿立领装是个好办法,不但能挡住寒风,给脖子保暖,还能避免头颈部血管因受寒而收缩,对预防高血压病、心血管病、失眠等都有一定的好处。另外,一条得体的围巾、丝巾或者披肩,也能帮助保暖。

防鼻寒,晨起冷水搓鼻。

立冬之后“凉燥”更明显,鼻炎成了许多老人的大麻烦。“不妨以寒制寒!每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼。”南京市中西医结合医院耳鼻喉科主任杨明说,每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力,是防治鼻炎的不错办法。用冷水洗鼻子时,顺便揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环,有助于缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

防肺寒,喝热粥散寒。

流鼻涕、咳嗽、头痛……风寒感冒是冬日最常见的病症。南京市中西医结合医院呼吸科主任李芳指出,症状较轻的,可以选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材,清代《惠直堂经验方》中的神仙粥就不错。有歌云:“一把糯米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟加入半杯

醋,伤风感冒保安康。”服完神仙粥后上床盖被,微热而出小汗,每日早晚各1次,连服2天。

防腰寒,双手搓腰暖肾阳。

江苏省中西医结合学会外治法专业委员会主任委员刘万里介绍,双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。腰部为“带脉”(环绕腰部的经脉)所在,特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳、畅达气血。具体的做法是:两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨(长强穴)。每次做50—100遍,每天早晚各做一次。

防脚寒,常做足浴。

足浴跟热水洗脚不一样。南京自然医学会足疗专业委员会主任委员倪正主任医师介绍,足浴要注意三点。第一是温度,水温最好40℃左右,水淹没踝关节处。第二是时间,每次浸泡20—30分钟,不时添加热水保持水温,泡后皮肤呈微红色为好。第三是按摩,泡足后擦干,用手按摩足趾和脚掌心2—3分钟。最后要注意的是,以上三点做完后最好在半小时就寝,保证足浴效果。另外,足浴不宜在饭后立即进行,糖尿病人浸泡水温不宜太高。凡烧伤、水痘、麻疹、足部皮肤皲裂者及足部外伤者均不宜足浴。足浴后立即擦干双脚,注意足部保暖。足浴过程中如出现精神模糊、面色苍白、出冷汗等异常情况应立即停止并及时就诊。(可可)

有双下巴,侧着睡

绝大部分人睡觉时打过呼噜,而多数人却对此不以为然,认为不是什么大毛病。但研究证实,打呼噜时容易导致呼吸暂停,十分危险,尤其有双下巴或下巴肌肉松弛的人,更要注意睡觉姿势,避免打呼噜导致生命危险。



有双下巴的人是“打呼噜一族”里的危险人群。正常人平躺着睡觉时,舌头会受重力影响,连带周边肌肉一起向下移动。如果人的下颌部组织过厚,向下移动的肌肉就会压迫到呼吸道。相比正常人,“双下巴”的人大多颈部堆积了大量脂肪,下颌部肌肉组织松弛,压迫呼吸道的可能性更大,这类人睡觉时更容易打呼噜,并且极易出现时间过长的呼吸暂停。人缺氧2—3分钟便会昏迷,5分钟以上就会给脑部造成不可逆转的伤害,甚至可能引发猝死。

仰着睡或趴着睡更易让呼吸道不顺畅,而侧睡时,松弛的肌肉会倾向一边,可以使堆积在咽部气道的组织“闪开”一条缝,从而扩大气道,增加通气量,使睡眠时的呼吸变得相对顺畅,打鼾情况就会明显改善。因此建议双下巴及下巴肌肉松弛的人养成侧卧睡觉的习惯,以减少发生呼吸暂停的可能。

此外,晚上容易打呼噜、呼吸不畅的人白天不宜过度劳累,身心的过度操劳会导致精神和肌肉的疲惫;睡前不要从事太刺激的活动,不要让情绪太过激昂;避免吸烟、饮酒和服用刺激性药物,它们都会让肌肉更加松弛;肥胖者的鼻息肉通常也较肥大,而且喉咙和鼻子内的肉也较肥厚,比较容易堵塞住呼吸道,因此还应该注意控制体重。

(昱阳)



安全献血

本栏目由商丘市中心血站协办

患过肝炎怎么办?

答:不是所有患过肝炎的人都不能献血。如果明确患过乙型肝炎或丙型肝炎,那么是不适合献血的。但甲型肝炎治愈一年经正规检查明确为正常后可以献血。

(血站)



走进夏邑

隆重招商报名火热进行中

主办: 商丘市总工会 共青团商丘市委 商丘市妇女联合会 商丘市民政局 商丘日报社
 承办: 商丘网 申达传媒

招商范围: 心仪靓车 浪漫婚房 新婚家居 装修建材 太阳能 电器 婚庆用品 珠宝首饰

活动举办地点: 夏邑县长寿广场 举办时间 2012年11月17日至18日

招商热线: 13703429898 13603703898 相亲热线: 15713705336 相亲官方网站: 商丘网 www.sqrb.com.cn

报名地点: 夏邑县孔祖大酒店517房间 商丘日报报业集团四楼 商丘网 报名电话: 15713705336 2628098

温馨提醒: 请认准标识, 谨防上当受骗, 海选不取任何费用, 谨防非法方式骗取钱财

活动举办时间: 11月17日至11月18日