

老人过冬 护头暖脚是关键

二十四节气中的大雪已经到来, 风寒更盛, 我们首先应该注意防范风寒邪的侵害。在天气如此寒冷之时, 老人如何保持身体的健康呢? 对此, 记者采访了商丘市中医院中医特色治疗室主任刘成波, 听他给我们聊聊寒冬养生的那些事儿。



1 要护头暖脚

刘成波说, 传统中医学认为, 人体的头、脚这两个部位最容易受寒邪侵袭。头、脚皮下储存有大量的免疫细胞, 寒冷刺激由此入内, 将会抑制人体的免疫功能, 使人生病。因此, 寒冬时节保健必须避寒就温, 敛阳护阴, 做到头暖、足暖。

传统中医认为, 头为“诸阳之会”, 手三阳经走向是从手到头, 足三阳经走向是从头到足, 头部是六阳脉汇聚之处, 也是阳气容易散发的部位。头部不注意保暖, 血管遇冷收缩, 可能会出现头晕头痛等症, 严重的甚至会导致中风。因此保暖必须从头开始。刘成波建议, 外出时最好戴上帽子, 而且要戴能盖住前额的帽子。洗头时水温不能太低, 洗后应立即吹干, 切忌在头发湿的情况下迎风而走。晚上睡觉时应关闭好门窗, 头部应远离风口处。冬季的早晨梳头时, 多梳几次, 使头皮微热, 这样可以使头部经气血畅通。

俗话说寒从脚起, 脚离心脏最远, 血液供应慢而少, 热量不易被血液循环带到足部, 且皮下脂肪较薄, 抵御寒冷的能力较差, 一旦受寒, 会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩, 使其抵抗疾病的能力下降, 导致呼吸道感染。因此, 在寒冷时节应特别注意脚部的保暖。脚部有很多穴位, 是五脏六腑的反射区, 泡脚可以起到调理新陈代谢、补气益肾的功效。每天泡脚的时间最好在19点半到21点之间。因为17点到19点是肾经运行的时候, 过了肾经运行的时候肾气开始虚弱, 这个时候泡脚可以有更好的补肾效果。需要注意的是泡脚水的温度要适中, 不能太烫, 泡脚的时间控制在25分钟左右即可。还应选一双舒适、暖和轻便、吸湿性能好的鞋子, 每天坚持步行半小时以上, 活动双脚。运动过后, 日常也必须经常保持脚的清洁干燥, 袜子勤洗勤换。

有不少老人喜欢晨练, 刘成波特别提醒老年朋友, 一定要推迟晨练时间, 最好在9点以后出门, 有心脑血管疾病的老年朋友可以推迟到10点以后。特别寒冷的日子, 尽量避免室外活动。

另外, 刘成波说, 冬季保证背部温暖非常重要, 因为背部是督脉和足太阳膀胱经循行的主干道, 督脉被称为“阳脉之海”。足太阳膀胱经主人身之表, 且背部和肺最近, 肌肉较薄, 受凉后容易感冒, 有时一次伤害就会影响终身。刘成波特别提醒有肺部疾病的老人, 一定要注意背部的保暖, 胃不好老人的要注意腹部保暖, 有心血管疾病的老人要注意心脏保暖, 有高血压的老人要注意头部保暖, 每个人都要根据自身具体情况, 恰当地安排衣食住行。

2 进补不过度

入冬以来, 不少养生文章建议人们在每个节气如何吃滋补食物, 刘成波认为, 是否需要进补, 得具体看个人的体质, 如果较怕冷, 可以适当吃些牛羊肉, 但也没有必要天天吃、顿顿吃, 家常便饭即可。俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”, 老话是有一定道理的。春夏时节, 人的阳气向外发散, 易导致内在阳气不足, 容易引发肠胃疾病, 吃些姜就会对胃好。冬天寒在外, 阳气在内, 不易散发, 就会积内热, 而萝卜相对清凉, 可以抵消身体里的热, 所以冬天适合多吃萝卜。

京九晚报全媒体记者 宋云层

浓茶 腌菜 腊肉 吃太咸……

别让坏习惯 “偷”走你的钙

你相信抬腿、抖被子、坐公交车颠簸, 甚至走路时都会发生骨折吗? 中山大学附属第三医院骨科主治医师庞卯表示, 这些情况在严重骨质疏松的老年人群中并不少见。庞卯介绍, 老年人容易发生骨质疏松, 主要是因为体内性激素水平降低, 尤其是雌激素对骨骼的影响更为明显, 因而老年女性更易患病。另外还与钙的摄入量减少、维生素D不足、身体运动量减少, 以及不良饮食习惯有关。

餐桌上的“小偷”

庞卯介绍, 高盐饮食、腌制食物, 如榨菜、腊味食品、罐头食品等, 可加重骨骼中钙质的流失, 应当尽量少吃这些食物, 同时避免嗜烟、酗酒、过量摄入咖啡因和高磷饮料。可适量进食蛋白质及含钙丰富的食物、蔬菜和水果, 如牛奶、鱼、豆制品, 以橙子、柚子、猕猴桃等富含维生素C的水果为主。

懒出来的“小偷”

很多骨质疏松的老人都有各种各样的疼痛问题, 越是痛就越不想动。殊不知, 久坐不动是可以加速骨量流失的。适量运动能促进钙的吸收, 减少骨量丢失; 另外, 运动可促进性激素分泌, 从而促进骨的生长发育; 运动能增加骨皮质血流量和促进骨形成, 通过提高肌力改善骨密度, 还有助于增强机体的反应性, 改善平衡功能, 减少跌倒的风险。运动的总体原则是“因人而异, 量力而行, 循序渐进, 持之以恒”, 中老年人选择的运动一般以有氧运动为主, 如散步、慢跑、骑自行车、打太极拳、爬山等, 运动量不可过大, 要防止肌肉、韧带、关节损伤。

捂出来的“小偷”

有些老人视紫外线为敌人, 怕被晒黑或被晒出斑来, 不喜欢外出, 就算外出也把自己遮挡得严严实实。其实中国人饮食中所含维生素D非常有限, 大量的维生素D依赖皮肤接受阳光紫外线的照射后合成。经常接受阳光照射会对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。老人要多参加户外活动, 增加接触阳光的时间, 正常人平均每天至少有20分钟日照。

哪些情况该测骨密度

骨质疏松在早期一般无明显症状, 后期的症状表现也不典型。但当出现全身多个部位(如腰、背、肩等)持续性酸痛、钝性疼痛、乏力等, 或发现身高逐渐变矮、背部逐渐弯曲时就需要尽快就诊了。庞卯称, 目前常用的判断骨质疏松的方法是骨密度测量, 大部分医院是利用双能X线骨密度仪测试, 主要测量部位为: 腰椎、髋关节及全身骨量。测量方法比较安全, 扫描时间短, 辐射量很小。而且测量时吸收X线的剂量小于拍一张X光胸片, 简单易行而无痛苦, 检查结果当时就可出来。庞卯建议, 应从各方面查找原因, 及时补救和治疗。对于绝经后的女性

及60岁以上的男性, 如发现骨密度偏低, 应加强营养及锻炼。如发现已罹患骨质疏松, 应尽早接受治疗, 防止病情加重发生骨折。抑制骨吸收的药物(如雌激素、降钙素、双磷酸盐等); 促进骨形成的药物(如雄激素、甲状旁腺激素等); 促进骨钙化药物(如各种钙剂、维生素D制剂等)。具体的药物治疗还需要门诊详细就诊, 定期复查, 进行个体化治疗。(综合)

