

头部 颈部 肚脐 后背 足部 膝关节 大寒时节护好六个“入口”

大寒时节,大风、低温频繁“造访”,此时受寒,对身体伤害很大。一般表现为身体某些部位的疼痛、关节活动困难、食欲变差……人体有6个寒气“入口”,护好它们才不容易生病,如果不“捂”好,寒邪易乘虚而入,使潜藏于体内的阳气外泄,出现“冬病”。

●头部 头部为诸阳之会,若头部受寒,阳气特别容易散失。尤其是患有高血压、高血脂等慢性疾病的人,头部受寒血管收缩,易引起血压飙升或大脑供血不足,甚至发生脑卒中。建议:天气寒冷时出门要戴一顶保暖性好的帽子。

●颈部 颈部有3个以“风”命名的重要穴位,分别是风池穴、风门穴和风府穴,是风邪最易入侵的门户。脖子受凉易引发落枕、感冒。建议:围一条厚实的围巾,把风邪挡在体外。

●后背 背部是督脉循行

的地方,督脉为阳脉之海,主一身之阳气,调节阳经气血运行,还有发挥温煦机体、抵御外邪的功能。背部是温经散寒的重要部位。建议:冬天外出时加件羽绒背心,让身体更保暖。

●肚脐 肚脐是胎儿吸取营养的通道,也是出生后腹壁最后闭合之处,为“先天之结蒂,后天之气舍”。若肚脐受风寒侵袭,会使脾胃受寒,女性还容易痛经。建议:穿条高腰内裤或长裤,冬天别穿太短的上衣,注意腰腹部保暖。

●膝关节 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,出现疼痛等问题。建议:冬天可穿上保暖护膝。

●足部 双足离心脏最远,血液供应少,阳气达到此处已经难以温煦肢节,所以中医有“寒从足下起”的说法。如果双脚长时间受凉,不但容易长冻疮,还可引发感冒、痛经、腹痛等问题。建议:穿保暖且透气性良好的袜子和厚实的鞋,还可用水泡脚。

儿童上吐下泻 当心诺如病毒入侵

近期,一些孩子出现上吐下泻的情况,经过检查发现是诺如病毒在作祟。那么,究竟什么是诺如病毒?要如何预防?

什么是诺如病毒

诺如病毒是儿童冬季腹泻、呕吐最常见的病原,该病毒在寒冷季节呈现高发,具有环境抵抗力强、耐寒、传染性强的特点,5岁以下的儿童是易感人群。诺如病毒的传播途径多种多样,粪口传播是主要的传播途径,还可以通过呼吸道等方式传播。

该病毒感染者发病突然,潜伏期一般为数小时至72小时,病程一般为2至7天。常见

症状有呕吐、发热、腹痛、腹泻等,儿童患者多以呕吐起病,腹泻便多为稀水便或蛋花汤样。

预防是控制传播的关键

●保持手部卫生 勤洗手,特别是饭前、便后要按七步洗手法正确洗手。如果接触了可能被病毒污染的环境后,要避免用手触摸口鼻眼等部位。

●注意饮食饮水卫生 不喝生水,生熟案板分开使用。蔬菜水果吃前要清洗干净,肉类必须完全煮熟后再食用。

●居家隔离 从症状出现至症状完全消失后72小时需居家隔离。在隔离期间,感染者应避免与家人近距离接触,尤其是抵抗力较低的老人及儿童。

●保持健康的生活方式 做好环境清洁及玩具物品消毒,适当开窗通风,保持室内空气流通。需要注意的是,酒精及免洗洗手液对诺如病毒没有灭活效果,要使用较高浓度的含氯消毒液,才可有效消灭诺如病毒。

多吃四类食物 让衰老慢一些



随着年龄的增加,人会逐渐进入衰老期,皮肤、身体状况都会逐渐发生变化。多吃4类食物能让衰老慢一些。

●坚果 坚果含有大量的健康脂肪、蛋白质、微量元素和维生素。有助于降低胆固醇、减少心脏病风险。同时,坚果还含有大量的维生素E和抗氧化物质等成分,有益于保护皮肤、抗衰老。

推荐食物:核桃、开心果、杏仁。

●深海鱼 深海鱼富含健康脂肪和蛋白质,同时含有大量的维生素和微量元素。食用

深海鱼,有助于降低心脏病的风险、抗炎、保护大脑健康。此外,深海鱼还含有丰富的钙质和维生素D,有利于维持骨骼健康,促进钙质吸收。

推荐食物:金枪鱼、鳕鱼、三文鱼。

●水果 水果含有大量的维生素、微量元素和抗氧化物质。抗氧化物质能够对抗自由基,减缓细胞老化;维生素C和维生素E都是维护皮肤健康和弹性所必需的营养素。定期食用水果,可以帮助女性保持年轻的外观,对心血管健康也有

好处。

推荐食物:

蓝莓、苹果、草莓。

●蔬菜 蔬菜作为健康饮食中不可缺少的一部分,含有丰富的抗氧化剂、矿物质和维生素。可在一定程度上保护细胞健康、抗炎、抗衰老。另外,蔬菜中还含有丰富的膳食纤维,有益于维持肠道健康,防止发生便秘。

推荐食物:菠菜、花椰菜、胡萝卜。

这些因素导致“坏”胆固醇升高

“坏”胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇,LDL—C)升高与心脑血管病关系最密切,以下因素会导致机体LDL—C升高:吃过多含饱和脂肪酸

的食物;经常食用含反式脂肪酸的食品;超重和肥胖;年龄增长;缺乏规律的运动;罹患某些疾病,如甲状腺机能减退和肾病综合征等。

青筋凸起是身体“报警信号”

青筋其实不是筋,而是血管。无论人体哪个部位的青筋出现异常,都是身体报警的信号。

当太阳穴青筋凸起时,一般是肝阳上亢的高血压引起的;若太阳穴青筋凸起且扭曲则表示可能有动脉硬化;青筋紫黑时提示容易中

风,需要引起重视。如果手掌到处可见青紫色的“青筋”,表示肠胃积滞。有些人手背上青筋多而明显,往往是静脉回流不好引起的。小腿有青筋,即下肢静脉曲张,长时间站立或体力劳动较重的人容易出现这种情况,出现青筋需要引起重视。

滋阴润燥喝“双冬茶”

为了缓解冬燥不适,可以泡上一杯“双冬茶”,日常饮用。取麦冬、天冬各10克,可加少许白砂糖,放入杯中,用300毫升左右的开水,加盖冲泡15分钟左右,当茶饮服。

麦冬既能滋补肺脏津液,缓解咽干、咳嗽等不适,又可补充胃中的津液,还有助于清心除烦、润肠通便。天冬的作用与麦冬相似,能清肺降火、滋阴润燥。

常食薏米可以缓解失眠

薏米中含有薏苡仁油、薏苡仁酯、植物固醇等多种成分,具有促睡眠、安神志的功效。取薏米60克,淘洗干净,加足量水,用高压锅

煮到薏米熟烂即成。于晚上睡前2个小时食用,饮汤食米,连续一周,对顽固性失眠有一定疗效。

冬日适当吃点“凉”

在寒冷的冬日,麻辣火锅等辛辣食物频繁登上人们的餐桌。但从养生角度讲,冬日不必完全追求温热进补,适当吃点“凉”对身体有益。

冬季适当吃些“凉”的食物,可起到降火作用,帮助身体排出多余的热量。肠胃健康者可以选择凉性食物、

凉菜、凉开水。在身体能接受的前提下,冬天适当饮用一些凉开水,有预防感冒、咽喉炎的功效。建议选择温和的凉性食物,如冬瓜、白菜、绿豆、雪梨、马蹄。食用凉性食物时可以适当搭配温性食物,以平衡寒热,避免对身体造成不良影响。(本版综合)