

乍暖还寒,这份养生指南请收好

雨水后天气忽冷忽热。这种天气变化对老年人的身体素质是个考验,如何应对正式入春前的乍暖还寒?一份健康指南送给大家。

着装宜“上薄下厚”慢慢脱

立春之后,气温的回升慢,若着急脱去冬装,很容易感冒。尤其是老人、儿童、产妇以及患有心肺慢性病的患者,在气温回升并稳定在15℃之前,都不能随意减衣。

春季穿衣应以保暖为重,一件一件地减。人体下部的血液循环要比上部差,容易遭受风寒侵袭,因此宜“上薄下厚”,即先减上衣,后减下装,鞋子也要穿得暖和些,不要过早穿外露足踝及过薄的鞋袜。外出记得戴上帽子、围巾、手套和口罩。

不同的患者需要重点保暖的身体部位也有所不同。比如,强直性脊柱炎患者做好颈、腰、胸椎等脊柱关节的保暖最重要;类风湿关节炎患者由于手足关节疼痛最为常见,应主要做好手足的保暖。对于大多数人而言,头部、颈部、腰部、肚脐、口鼻、耳朵等都是最易受寒湿邪气

侵袭的部位,在“春捂”时也要给予特别关注。

多吃这些食物可养肝防病

冬春之交饮食宜多吃性味甘平的食物,调节肝火;也可适当吃些味儿冲的食物,如葱、姜、蒜等,能益气通阳、祛散阴寒,多吃以下食物能起到养肝防病的作用。

大蒜 大蒜中的活性物质蒜素,有助于人体抵抗感冒和流感的侵袭,增强免疫力。建议把大蒜拍碎后在室温下放一会儿,这样处理后的大蒜有扩张血管、降低血压的功能。

芹菜 老年人多吃芹菜对身体非常好,芹菜中黄酮类化合物含量大,且含有丰富的膳食纤维,具有促消化、降血压、降血脂、保护心血管和增强免疫力的效果。

菠菜 春季的菠菜是最好的,鲜嫩可口。从中医角度来讲,菠菜性甘凉,能润燥、解毒,在吃之前一定要用沸水焯一下。

胡萝卜 胡萝卜含有丰富的β胡萝卜素以及其他人体需要的维生素,β胡萝卜素在人体小肠内还能转化成维生素A。常吃胡萝卜可以让皮肤有光泽、富有弹性,有润肠的功效。

荠菜 荠菜是春季最有代表性的野菜,有平肝明目、清热止泻、利尿消肿等作用。

老年人外出锻炼“五不要”

早春万物萌发,一些老年人也开始了户外锻炼的计划。为了确保安全,老年人运动要做到“五不要”。

不要过早出门 很多老年人有晨练的习惯,但这个时节早晨气温低,可能诱发心血管疾病,患有高血压、肺心病、“老慢支”、糖尿病等慢性病的老年人晨练有风险。建议在太阳升起后再进行户外运动,最好选择12时至14时。

每次运动不超40分钟 老年人不宜进行运动量过大的项目,如暴走、游泳等,以



散步、慢跑、打太极拳、跳广场舞等为宜。运动强度以略感疲劳为度,建议每周运动3-5次、每次运动不超过40分钟。

两种天气不要锻炼 一是雨雾天气不要锻炼,能见度不佳容易导致意外事故发生,而且雾滴中可能含有污染物和致病菌;二是大风天气不要锻炼,大风降温,体感温度会更低,对有慢性病的老人不友好。

运动时不要迎风减衣 户外活动要选择避风向阳、清静、视野开阔的场地,千万不要迎着风,更不要减衣服。出汗后不要立即脱掉衣服,以免受风着凉。

运动后不要立即进食和洗澡 运动结束后立刻进食,容易导致胃肠痉挛或消化不良等胃肠疾病,至少应在20分钟至半小时后再进餐。此外,运动后也不能立即洗热水澡,以防血液大量滞留在四肢与肌肉,造成大脑与心脏供血不足,引发心脑血管疾病。 莫鹏

健康指南

血液黏稠的4个信号要警惕

信号一:晨起时头晕,晚饭后清醒

临床观察显示,血液黏稠度高的人,早上起床后会感到脑袋晕乎乎的,没有力气,没有睡醒后神清气爽、精力充沛的感觉。等到晚饭过后,精神状态反而最好,有的人甚至到了半夜都没有困意,这可能就是血液黏稠增高向人体发出的信号。

信号二:午饭后犯困,须立即睡觉

正常人吃过午饭后都会有困倦感觉,但可以忍受。而血液黏稠度高的人在午饭后马上就犯困,睁不开眼,要立即睡觉,否则全身不适、整个下午都无精打采。如果睡上一会儿,精神状态明显好转。这是因为午饭后血液循环在加速,血液黏稠度高的人,大脑血液供应不足症状更加明显。

信号三:下蹲时气短,肥胖者居多

血液黏稠度高的人群中,肥胖者居多,这些人下蹲比较困难,甚至因为过度肥胖而无法蹲着干活,一蹲下就感到胸闷气短、呼吸不畅。人体下蹲时,回到心脏的血液减少,加之血液过于黏稠,导致血液循环不足,氧气与二氧化碳不能完成交换,从而引起呼吸困难、憋气等机体缺氧现象。

信号四:视力突然模糊,一下看不清东西

有些人平时视力还可以,但常出现短暂性模糊,严重时甚至突然看不清东西,该情况普遍发生在65岁以上老年人身上。随着年龄增长,大多数老年人血液黏稠度偏高,血液流通不顺畅,营养物质和氧气不能及时供给视神经,导致视神经和视网膜暂时性缺血缺氧,医学上称为阵发性视力模糊。 王咏

不是所有骨折都看骨科

保守治疗,对错位明显以及合并血、气胸的,还需要进行手术治疗,能够恢复胸壁稳定、显著减轻疼痛。

颅骨骨折

要挂神经外科

颅骨就像一个保险箱一样,保护着我们的大脑,这是神经外科的专业领域。颅骨虽然也是骨头,但是由于大脑上神经众多,头骨存在骨折的话,容易造成大脑中的血管破裂、颅内神经损伤等后果,所以需要专

科的医生来排除一下颅内出血等问题。

鼻梁骨、颧骨骨折

要挂耳鼻喉科

鼻梁骨和颧骨都是人体面部中比较突出的部位,在受到外力打击或者严重撞击的时候就容易发生骨折。这两个部位骨折会导致面部凹陷、变得肿胀,鼻骨骨折的时候还可能会引起患者鼻出血、鼻塞等多种鼻部的异常症状,这都是需要耳鼻喉科专科医生来进

行检查的。

眼眶骨折等眼周围骨折要挂眼科

眼部出现骨折后,很可能影响患者的视力,患者还会出现眼眶出血、水肿、视网膜病变、眼球穿透伤等多种疾病,所以在出现眼周骨折后需要第一时间去眼科进行治疗。

上颌、下颌骨折

要挂口腔外科

颌骨骨折后,往往会引起患者局部疼痛异常、肿胀,还会影响患者的咬合功能,这些症状其实都是口腔科的范围。 谢俊杰

读报答题领红包

请您认真阅读本期健康版内容,回答下面的问题。

下面哪几种表现标明身体血液可能过于黏稠了(多选)?

- A、晨起时头晕,晚饭后清醒;
- B、午饭后犯困,须立即睡觉;
- C、下蹲时气短,肥胖者居多
- D、视力突然模糊,一下看不清东西

微信扫码
扫描二维码添
加好友,发
送答题即可
领取红包。



李沧皮肤病研究所

李沧金山皮肤病门诊

健康热线:0532-686 22222

地址:青岛市李沧区金水路2357号(重庆中路与金水路交汇处)

易声助听器验配中心
E-Sound Hearing Service Center

耳聋助听器

爱耳日特惠:2月24—3月30日 5折优惠

全国连锁,根据您的听力损失程度为您科学选配适合您的助听器,解决听不清的困扰。选配到合适的助听器佩戴不会有不舒服的感觉,唯有耳朵能听到应该听到的声音,验配中心的验配师都是10年以上资深验配师。活动期间只要有听力损失的均可到店里领一版电池。

助听器可以直连手机,可以充电,方便实用,指定机型。

10通道2600元 16通道6600元 24通道15000元等

电话:0532-55686116 手机:158-9883-1399

地址:青岛市市南区福州南路99号鲁通大厦408室(海洋地质所正对面,福州南路卫校斜对面) 苏械广审(文)第220727-14133号

5折起