

# 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

骨科医生主要治疗的是四肢以及躯干部位(比如颈、胸、腰、骶、尾椎、肩胛骨、锁骨等)的问题,肢体骨折、脊柱骨折、骨盆骨折等应该挂骨科。但是并不是所有的骨折都是看骨科,有些特殊的骨折要到其他专科就诊才能获得更为专业的诊治。

### 胸骨骨折、肋骨骨折

#### 要挂胸外科

胸骨、肋骨都位于胸部,像一个盔甲一样保护着胸部脏器的重要结构。胸骨和肋骨骨折后,到胸外科就诊可以得到最专业的治疗,包括胸带固定,止痛等

## 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

**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)



微信扫描二维码添加好友,发送答题即可领取红包。



## 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

# 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。

5折起

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 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)

手机:158-9883-1399