

运动对健康有益，但如果不讲究运动的方法、时间和空间，反而可能给身体带来损伤。以下六件事，冬季运动务必注意。

早晨不是最佳锻炼时间。冬季早晨气流滞，空气中的二氧化氮、二氧化硫较浓，植被释放出的大量二氧化碳及空气中的铅、砷等重金属离子尚未扩散，新鲜空气较少。因此，在冬季，早晨不是最佳的锻炼时间。此外，冬季早晨人的血糖较低，而血压又是一天中最高的，心绞痛、脑卒中等心脑血管疾病多发生在早晨。

**不要和强风较劲。**冬季寒风凛冽，风之所以让人感觉寒冷，主要因为它能加快皮肤对流散热。研究显

## 健康运动，别和寒风“较劲”

示，风吹皮肤对皮肤的影响相当于环境温度降低了8℃。冬季空气干燥，含水量不及夏天的1/10，可致人皮肤干裂，还可致人膝部寒冷和手指、脚趾僵痛。研究显示，人膝部皮肤温度下降的速度是胸部的20多倍。冬季在寒风下锻炼，有悖于锻炼的初衷。人在严寒中，即使加大运动量，其产热也主要用于御寒，难以达到健身效果。

**感冒时不要运动。**人患感冒时会疲乏无力，若有发热，会加重体能耗损。另外，免疫系统处于应激状态，如果再加上运动，机体的应激会加速、加重免疫系统的疲惫，降低免疫力。

**不宜空腹运动。**夜间只消耗不补充，人体内糖原

减少，血糖降低。早晨空腹运动，血糖氧化释能，容易出现头晕、出虚汗、胃痉挛等低血糖症状。血糖低还会影响脂肪酸的代谢，大量酮体不能分解，只能作为中间产物由肾脏排出，既浪费了能源，又加重了肾脏负担。中老年人脏器功能减退，能量储备降低，更易出现这些问题。

**运动后不宜立即吃过热的食物。**在冬季，刚运动后四肢、躯体、皮肤、肺，甚至消化道黏膜及周围组织，都处于冷适应状态，倘若立即吃过热的食物，如热粥、热牛奶、热面条等，消化道黏膜会产生强烈的应激反应，导致微血管破裂、出血。此外，运动过程中血液大量进入运动器官，胃、肠、

胰腺等消化器官的血液会相对减少，消化液分泌自然也减少了，立即进食不利于食物的消化和吸收。

**运动后不要喝酒。**运动后饮用酒精饮料，会刺激消化道黏膜，加重肝脏的负担。过多、过浓的酒精甚至会损伤肝细胞，致使肝脏内脂肪沉积和纤维增生。运动后神经系统处于兴奋状态，酒精量少可以兴奋神经，量多可以麻痹神经，这些都不利于神经系统的恢复，相反，还可能激发神经细胞过敏，影响、干扰神经功能。运动会促使汗液流失、水分蒸发、血液浓缩，酒精饮料中的甲醇、醛类、杂醇油等杂质难以排出体外，长时间滞留于体内，会加重对细胞的毒性作用。李卫

## 健康指南

### 糖尿病患者寒冬如何防感冒

天气转凉，与人体循环和免疫功能密切相关的糖尿病足及相关神经痛多发。据统计，在50岁以上的糖尿病患者中，糖尿病足发病率8.1%，糖尿病性周围神经痛发病率超过20%。

**糖尿病可能损伤老年患者感觉神经，导致腿部、足部产生类似蚂蚁爬行的感觉并伴有感觉减退，因此日常生活中要注意避免不必要的损伤。建议患者平时穿白色袜子，便于及时观察情况，一旦发现损伤及时送医处理。**

秋冬时节，糖尿病患者如何做好保护？专家建议，注意保暖，避免冻伤，保持足部干燥、清洁；预防感冒，感冒是导致糖尿病急性并发症的罪魁祸首；多晒太阳，改善血液循环；合理运动，老年患者每天至少运动两次、每次30分钟，时间以中午和晚上饭后为宜，形式上可选择一些简单、易于坚持的运动，如散步、做操等。佚名



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“231215”查询本期答案（可扫描本报上方二维码）

12月13日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》：  
1、唇枪舌剑；  
2、隔岸观火；  
3、火上浇油；  
4、天衣无缝；  
5、心中有数；  
6、一路顺风。  
赵堡

## 感冒后易出现耳鸣耳聋 气温骤降时注意四方面

近期，浙江省中山医院针灸科耳鸣耳聋专病门诊接诊的耳鸣患者数量显著增多，主要有以下几方面原因。

首先，冬季是感冒高发季，感染可能会损伤神经，造成听力下降或者耳鸣耳聋的情况。

其次，感冒容易造成上呼吸道感染，由于咽鼓管与鼻腔相通，鼻咽部感染容易继发到中耳，引起中耳炎，从而导致耳鸣耳聋。他特别提醒，感冒后擤鼻涕要单鼻孔擤，两个鼻孔同时擤容易加大感染风险。

第三，气温降低，很多人室外活动时间减少，更喜欢在室内佩戴耳机听歌或者看影视剧等，这种长时间佩戴耳机的行为也会增加听力损伤风险。大家要牢记3个60原则，每次使用耳机不超过60分钟，耳机声音不超过总音量60%，当外界环境声音超过60分贝时尽量不使用耳机。

最后，冬季昼短夜长，应早睡晚起，保证每天7-8小时睡眠，但现代人生活节奏快，睡眠时间往往不足，这也是耳鸣耳聋的一大致病因素。徐小翔

## 喝完糖浆可以饮水吗

喝完糖浆后可以喝水吗？需要分情况讨论。

如果喝的是止咳糖浆，不建议马上喝水。因此这类糖浆含有直接作用于咽部的清凉止咳药物，如川贝止咳糖浆、急支糖浆等。在喝完糖浆后，建议等待15分

钟，再饮用少量的温水，这样能够保持部分药物在咽部，尽快发挥功效。

如果喝的是普通糖浆，可以马上喝水。对于一些不含清咽利喉成分，只含有药物治疗成分的糖浆来说，例如常用的化痰药盐酸氨溴索

糖浆，服药后可以马上饮用温水冲洗口腔。一方面能改善让人不适的甜腻口感，另一方面能促进药物吸收。

所以，是否可以喝水需要根据具体情况进行判断，如仍存疑惑建议咨询医生。

赵红

## 调理胃下垂 试试两药膳

随着气候逐渐转凉，老胃病患者复发率呈上升趋势。特别是中老年人易患的胃下垂，稍不注意，就会出现腹胀、嗳气、恶心、呕吐、便秘等不适。应对胃下垂“三分在治，七分在养”，饮食护理十分重要，今天为大家推荐几款药膳。

### 山药茯苓羹

50克山药、50克茯苓打成细粉；100克莲藕洗净，切

薄片；锅中加水约2000毫升，放入藕片，武火煮沸，改文火，煮至藕片酥烂；放山药、茯苓粉，煮成稀羹，调入30克红糖即成。糖尿病患者可用少许食盐代替红糖。尤宜于脾胃虚弱型胃下垂患者，且能缓解食少、腹胀、口干等症状。

### 党参乌梅粥

将30克党参、20克乌梅洗净，用纱布包成药包，