



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。冬季早晨气流淤滞,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、脚趾僵硬。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、

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,糖尿病足发病率为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

真的会“笑掉下巴”

医生提醒:这些动作要注意

不久前,在一档综艺节目中,一男明星因为游戏中过于卖力哈哈大笑导致下巴脱臼,直接被送去了医院,医生判断是颞下颌关节紊乱。后续,该明星发微博,称他的嘴终于能打开了。

“下巴掉了”在医学上称为“颞下颌关节紊乱综合征”,是口腔颌面部常见的疾病之一。具体症状表现为关节疼痛、张口时有弹响,张口、咀嚼、说话等功能都受到极大的影响。更有甚者,会感觉到,头晕、头痛还有些耳鸣。

如何预防颞下颌关节紊乱病?

杭州市第一人民医院城北院区口腔科丁红军主治医师介绍,首先,放松心情很重要,长期处于紧张、焦虑的情绪时会更容易出现相关症状。

其次,避免过度张口和使用咀嚼肌,如大笑、打哈欠时注意开口度,减少嚼硬食。生活中要保持正确的姿势,避免下颌关节处于异常的状态,不要经常托腮。

此外,改变不良习惯,不要长期单侧咀嚼;睡眠不良时容易导致牙关紧咬,如果早上睡醒发现嘴巴有点张不开时,一定不要用用力去把它撑开。

“临床上,颞下颌关节紊乱以综合治疗及保守治疗为主,大部分患者可获得有效缓解,仅少部分患者最后需要手术的干预。部分患者症状可自愈,平时要放平心态,做好预防;同时发现不适要尽早就医,做到早发现早治疗。” 沈阳

感冒后易出现耳鸣耳聋 气温骤降时注意四方面

最近,气温骤降,万女士患上重感冒。几天后,感冒虽已痊愈,但她感觉左耳嗡嗡作响,当天晚上翻来覆去好久才睡着。第二天醒来,情况丝毫没有改善,更糟糕的是,除了耳鸣,万女士觉得听外界声音不像以前那么清晰,而且有回音感。

随后,万女士来到浙江省中山医院,省级名中医高宏检查后,诊断其为双耳感音神经性聋,并运用导气通络法进行治疗。治疗后,万女士左耳不适感大大减轻,耳鸣也没有原来那么严重了。

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。

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

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、嗝气、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,加水煎煮30分钟,弃药包,取汁约250毫升,放粥锅中。100克粳米洗净,放入粥锅,再加清水约1000毫升。先用武火煮沸,改文火煎煮,至米粥香熟时,放入50克冰糖(糖尿病患者不放),续煮至粥黏稠即成。尤宜于胃阴不足或气阴两虚型胃下垂患者,且能缓解咽干、便秘、嗝气等症状。

揉按三处有助缓解记忆减退

老年痴呆病因和发病机制尚不明确,没有特效药,很多人会寻求用中医药治疗。中医认为,老年痴呆有肾虚精亏、心气不足、瘀血内阻等不同的病变机理,可以学习一些体表刺激疗法预防缓解。

捏耳。肾开窍于耳,经常捏扯按揉耳垂,可以醒神健脑防痴呆。用双手食指、拇指分别捏扯提拉左右两耳垂,并向下及前后牵拉,带动整个耳朵作360度运动,每天早晚各搓耳朵3-5分钟至耳朵发热为度。

按揉合谷穴与太冲穴。用大拇指掐足背太冲穴(足背第一、二跖骨结合部前凹陷处),力度以感觉酸胀为宜,反复操作1-3分钟,每日1次。同时,配合按揉手背合谷穴(手背第一、二掌骨之间,约平第二掌骨中点处),力度以感觉酸胀为宜,每次3分钟,之后换手操作,每日1次。合谷跟太冲合用,具有行气活血之功,能增强大脑灵敏度。

赵堡

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



起

②



三代元老

③



④



苦

⑤



描 = 0.1g

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
扫描本报一版
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。