

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

御寒,避开这些温暖陷阱

近期,北方大部分地区降温明显,人们也把各种御寒措施都“武装”上了。殊不知,有些御寒措施并不科学,甚至还有可能危害健康。因此,大家在防寒保暖的同时,也要避开御寒误区。

健康指南

碎片化睡眠危害大

近日,“碎片化睡眠等于熬夜”“长期碎片化睡眠增加老年痴呆患病风险”等词条冲上了新闻热搜,让公众重新审视自己的“碎片化生活”。

首先要分清楚“碎片化睡眠”与“片段睡眠”。有些人可能觉得如果晚上熬夜了,白天补一觉就可以了。这种通过午休或补觉来缓解睡眠不足的方式叫“片段睡眠”,跟碎片化睡眠不是一个概念。当然,“想睡就睡”的片段睡眠只能解燃眉之急,不是长久之计。

“碎片化睡眠”则是指在睡眠过程中,由于各种原因导致的睡眠中断和觉醒,也可以简单理解为夜间频繁醒来。这种“醒来”与只持续几秒、记忆并不深刻的短暂“微唤醒”相比,能够非常明确地意识到自己在某时某刻醒了,而且再次入睡会很费劲。

“碎片化睡眠”的本质是一种睡眠障碍,其对身体的伤害不容忽视。众所周知,睡眠是免疫系统自我修复和强化的重要时段,只有完整的睡眠才能促使免疫系统产生更多的抗体、细胞因子等免疫物质,从而更好地抵御疾病。而睡眠一旦过于“碎片化”,就会阻碍免疫系统的正常工作,导致免疫力下降,增加各种疾病的发生风险,特别是感冒等常见疾病。

另外,“睡眠碎片化”也会干扰大脑对学习和记忆信息的处理能力,导致记忆力减退的同时,还破坏正常情绪,使人更容易出现焦虑和抑郁等。尤其要注意的是,“睡眠碎片化”会加剧血压波动、加快心率,时间久了势必会增加罹患心脏病、中风等疾病的风险。汪芳

走路握拳 对长寿有益

现代研究表明,手指越灵活,头脑越不易“生锈”。国外研究显示,握力是有效的长寿特征,而握拳正是最易操作提高握力的方法。

翘起手腕,五指向前,掌心向下,然后从前向后旋转手腕,并顺势握拳。握拳有两个动作要点:一是旋转手腕,二是中指点按劳宫穴(该穴位于掌区,仰掌,中指自然弯曲,中指点在掌心的位置就是劳宫穴)。

可边走路边练习握拳,注意先运腕,然后握拳点按劳宫穴3-4秒钟,重复动作。张魏

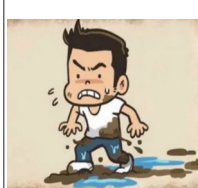
①



②



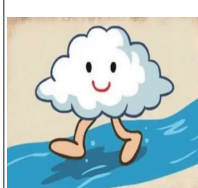
③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“241220”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

12月16日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、白手起家;
2、赴汤蹈火;
3、眉目传情;
4、鹏程万里;
5、瑕不掩瑜;
6、虚怀若谷。

误区一 喝酒可以驱寒

冬季,有些户外工作人员为了抵御寒冷,会采取喝酒御寒的方式。其实,人们之所以在喝酒后能感到“暖”,主要是酒精对中枢神经起到了暂时性麻痹作用,产生了一种错觉。

误区二 穿厚衣服蒙头睡觉

有些人因为室内太冷,认为穿着衣服入睡会比较暖和。但是,过厚的衣物会影响体表的血液循环和皮肤的新陈代谢,睡觉时穿得太多会使被窝内的湿度相对增加,不利于保暖。另外,睡觉时蒙着头也有害健康。

误区三 穿得越多越暖和

外出时,很多人即使裹

了厚厚的衣服,却仍感觉凉飕飕的。其实,学会正确利用衣服之间的空气层来隔热,就能更舒适、更保暖。内衣穿贴身的,中间穿宽松柔软的,外衣的手腕、脚踝位置都要收口,防止热量流失。

误区四 用很热的水泡脚

很多人觉得泡脚水越热效果越好,认为泡到脚发红是“血液循环畅通”的表现。事实上,皮肤通红是因为毛细血管高温扩张导致,这样不仅会使皮肤干燥,还会因为引起体内血液循环过快,造成脑部供血不足,出现头痛头晕等症状。

成年人泡脚的最佳水温在38℃至43℃,儿童对温

度极其敏感,老年人对温度感觉迟钝,二者泡脚的最佳水温在35℃至40℃,并由家人先试水温,防止发生烫伤。

小贴士

天冷更要关注心血管

冬季降温后室内外温差加大,每到这时,心梗患者数量都会明显增加。因为寒冷的空气会导致血管痉挛、血液黏稠度增加,同时会导致血压不稳定,这些都会形成血管内斑块破裂和血栓,进而导致心梗。

冠心病患者 如果出现心脏的压迫感、胸痛、胸闷等症状,需要警惕心绞痛症状的加重。

心衰患者 如果发现冷空气刺激后,运动能力明

显下降,伴随胸闷气短,呼吸困难,夜间喘憋,下肢水肿等症状,需要注意心衰病情的加重。

高血压患者 不管有没有出现不适症状,在季节交替的时候都要每天测量血压。心血管病人如果在家中发生紧急情况,可服用急救药物。

另外,气温骤降、血管收缩还可能导致脑部供血不足,引发脑卒中。可以通过检查脸部是否对称,手臂是否单侧无力,讲话是否清晰等症状来进行辨别。对于急性缺血性脑卒中,患者要争取在发病4.5小时内的“黄金治疗时间窗”进行静脉溶栓治疗,恢复阻塞的血管,减轻脑部损伤。
陶琳

脏手揉眼险失明

张女士前段时间出现了咳嗽、咳痰等症状,在药店买了一些药吃,便没有再理会。张女士是一名麻将爱好者,常常一打一整天,有时候眼睛不舒服,就直接用手揉一揉。又过了一段时间,张女士出现眼部胀痛、眼睛发红、畏光流泪等症状。

张女士连忙前往社区医院就诊,经过输液、滴眼药、敷眼睛等一系列治疗后,眼部症状丝毫不见好转。在医生的建议下,她前往医院进行检查。

入院后,经过细致检查,我们发现张女士患有肺结核合并眼结核,并针对张女士复杂的病情制订了个性化的治疗方案。经治疗,张女士的病情好转。目前,张女士眼部胀痛和视物模糊均好转,眼部不适减轻,脓性分泌物也明显减少。

张女士患有肺结核且未及时治疗,咳嗽时习惯用手遮挡,又用手揉眼睛,导致病菌的传播和眼结核的发生。眼结核比较少见,一般由身体其他器官的结核病继发而来,诊断较困难且容易误诊,严重时可能导致患者失明。

专家提醒,结核病的治疗必须遵循“早期、规律、全程、联合、适量”原则,才能避免结核菌死灰复燃。如果出现原因不明的眼部不适,如视力下降、视物模糊、视物变形等情况,在排除常见眼病的情况下,还要及时排查眼结核,做到早发现、早诊断、早治疗、早康复。
杨正强

头痛呕吐警惕青光眼

一个月前,李阿姨突然出现右侧头部剧烈疼痛,就像被重锤击打一样。伴随着疼痛而来的,还有恶心、呕吐和头晕,眼睛也仿佛被一层浓雾遮住,看东西模糊不清。她到附近医院就诊,并没发现明显异常。第二天早晨,这些症状消失。

近日,相同的症状再次袭来,李阿姨来到中医医院急诊就诊。接诊医生询问了病史,并进行了详细检查。检查结果显示,李阿姨眼球的前房变

浅了,角膜也出现了水肿,眼压高达55mmHg。眼压的正常值在11~21mmHg之间,李阿姨被诊断为急性闭角型青光眼急性发作。通过降眼压、营养神经等系统治疗,李阿姨的眼压恢复了正常。医生建议,为了避免眼压再次升高,最好进行青光眼手术。

青光眼可导致失明,其特点是病理性眼压升高,导致视神经萎缩和视野缺损。一开始,青光眼患者可能没有明显症状,

但随着时间推移,视神经纤维会被慢慢地破坏,从周围视野开始,逐渐影响到中心视野。而急性闭角型青光眼发作时,症状会特别明显,包括剧烈的眼部疼痛、头痛、突发的视力下降、眼红、恶心呕吐等。

预防青光眼,专家提醒需定期进行眼部检查,特别是对于有高血压症状和有青光眼家族史的人群,以及50岁以上者,以便及时发现并处理潜在的青光眼风险。
彭晓芳

穿很多也不暖 可能是“体寒” 把好“寒气入口”很关键

天气一冷,衣服越穿越厚,但身体却总是暖不起来,很多人觉得是自己“体寒”。“体寒”到底是什么寒?

中医认为,“阳虚则寒,阴盛则寒”。体寒的人常有活力不足的表现:往往比较怕冷,手足冰凉;脾胃有寒,便不敢吃偏凉的食物,经常腹痛腹泻;肾有寒,除了腹泻以外还会小便清长;肝有寒,可能会气逆产生呕吐感,或头顶痛等。

哪些原因可能导致“体寒”?

熬夜 中医素来重视睡子午觉,尤其是子觉。因为,子时(晚上11时至次日凌晨1时)是阴阳交接之

时,此时,阴气最盛,阳气初生,按时入睡可以为身体积蓄能量。熬夜会导致阴盛阳虚,阳虚引发身体生寒。建议晚上尽量在11时前入睡。

饮冷 不管春夏秋冬,总有人喜欢大量摄入水果和冷饮,甚至是水果当饭吃,冷饮不离手。殊不知,很多水果都是寒性的,长此以往,寒就来了。

劳累 不论是过度劳动,还是高负荷地身心运转,都会加速身体消耗,这样过度消耗,会损伤人的精气,而精气不足,则会累及肾阴肾阳,这样的人,往往阴阳俱亏。此外,医生

表示,人体有些部位是“寒气入口”,护好这些部位,暖身效果更佳。

脚底 俗话说“寒从脚下起”。足三阴经都起于足下,循行到腹部,对女性来说,保暖更需护好足部。

肚脐 又名神阙穴,脐下无肌肉和脂肪组织,血管丰富。肚脐受凉后易出现腹痛、腹泻等问题。

嘴巴 饮食不当,如吃过多生冷冰品,致寒气从口入。

脖子 脖子后面的大椎穴,是人体三阳经和督脉交会的重要穴位,大椎受寒,容易引起鼻塞等症状。
李园园