

数九寒天如何“养冬”

进入数九寒天,意味着一年中最冷的时段即将到来。把握此时的养生重点,带您顺利度过数九天。

这些部位更怕冷

血管变黏 寒冷刺激造成心脏收缩力增强,周围血管收缩、黏稠度增加,导致收缩压及舒张压上升,易导致脑出血、脑梗塞等。

心脏负担重 寒冷时,为给身体供应能量,心率会增加,心脏的耗氧量和 workload 也会增大。低温时血液更黏稠,流速更慢,进一步加重心脏负担。

呼吸道应激 寒冷干燥的空气会让鼻子发干,刺激咽喉部位,还会使小气管收缩,以致出现呼吸道应激反应。

手脚冰凉 外界温度过低时,更多血液会流向身体中心,给重要脏器供应氧气和养分;手指、脚趾、耳朵等末梢部位就会因为血流减少而感觉寒冷。

皮肤干痒 从气象学上看,冷空气的属性是干冷气团,



气团中冷的属性逐渐减弱,但干的性质却保存了下来;气温升高后,空气相对湿度会更低,因此冷天常有“干到炸裂”的感觉。

数九天,“养阳”是关键

保暖护阳 重视腹部、颈部、双足保暖,肚子不能受凉,外出要佩戴围巾,睡前可用40℃左右的水泡脚。

少动潜阳 严冬运动要适时、适度,不要大汗淋漓,微微发热即可。推荐白天做一些柔和的运动,比如八段锦、太极拳等。

饮食助阳 冬季寒气盛,应避免食用寒凉食物。尤其阳气虚弱的人,应食用温暖容易消化的食物,比如羊肉、牛肉、河虾、韭菜等。

早睡生阳 冬季天黑得

早,人体要顺应天地之势早睡,让阳气得以潜藏蕴养。

安神养阳 可静下心来看看书,或听音乐、写字、绘画等。

抓住冬病冬防的好时机

“冬补三九”,除了起居方面,还可以贴“三九贴”。

一般每天早上贴敷一个穴位即可,一天贴8个小时,连贴27天;也可每一九连贴三天,每天选择三个穴位,具体贴敷方法及穴位由医生确定。

“三九贴”有很多讲究,要注意以下几点。

由于很多疾病要在颈背部、腹部、腰部、腿部贴敷,最好选择深色、宽松的衣服,避免药膏弄脏。

贴药期间忌食生冷、辛辣、煎炸等刺激性食物,且要限制烟酒。

治疗后皮肤均有热感,应以皮肤感受和耐受灼热水平为指标,避免灼伤皮肤。

贴敷当日不要洗冷水澡、游泳或进行剧烈活动。

建议到正规医院贴敷,不要在网上随意购买。徐梦莲

延伸阅读

脾胃虚寒 冬天如何调养

饮食宜忌

不宜进食生冷寒凉的食物。生冷寒凉的食物易伤人体阳气。

适当进食温热性食物。冬天阳气收藏,可以适当进食温热性的食物以温阳散寒,如:羊肉、黄鳝、韭菜、桂圆等。

注意:脾胃虚寒的人,短时间内大量进食温热性食物,可能导致“虚不受补”的情况,表现为咽喉干痛、失眠等。

适时添衣,谨避风寒

脾胃阳虚的人在冬天要适时添衣加被,避免外在寒邪入侵机体而损伤阳气,尤其是注意腹部、颈部和下肢的保暖。

因此,出门要多穿、多备衣物,切忌“要风度,不要温度”。

艾灸温阳散寒

艾灸可以温煦气血、透达经络。一方面可驱使体内风、寒、湿邪外出,另一方面又能增强体内的阳气。

平时在家可适当艾灸一些具有温阳散寒功效的穴位,如:中脘、关元、气海、神阙、脾俞、足三里等。综合

健康课堂

“液体口罩”能防护流感吗

近日,电商平台一种被称为“液体口罩”的鼻喷剂销量迅速攀升,商家宣称,只需将该产品对着鼻腔轻轻一喷,就能在黏膜表面形成“物理屏障”,阻隔病毒和细菌入侵,甚至号称“阻断率高达99.9%”。“液体口罩”是否真能成为对抗流感的“隐形盾牌”?

从原理上看,“液体口罩”并非空穴来风。专家介绍,呼吸道病毒进入人体后,往往首先在上呼吸道黏膜定植,随后再向黏膜下层甚至下呼吸道扩散。如果在鼻腔黏膜表面有一层相对稳定的薄膜进行保护,理论上确实有助于减少病毒直接接

触黏膜。

但问题在于,理念并不等同于效果。喷剂形成的保护膜并不是像塑料膜一样,能形成一个完整、密闭的物理隔绝层。另外,人体鼻腔内部结构复杂,个体差异明显,喷雾类制剂很难做到均匀覆盖。

更关键的是,这层“膜”本身并不稳定。日常呼吸、说话、打喷嚏、擤鼻涕,都会不断破坏鼻腔内的环境。这一喷并不能长时间、持续性地起到稳定防护作用。

目前,市面上大多数“液体口罩”并未提供充分的临床研究数据,其所谓的“阻断率”,多来自实验室条件下的

测试结果,与真实生活场景相距甚远。

针对部分商家宣称“液体口罩可以替代传统口罩”的说法,专家明确表示不能画等号。病毒并不只停留在鼻腔,有些会随着气流进入咽部、气管,甚至下呼吸道。鼻喷剂最多作用在鼻咽部,而口罩是在外层,对整个呼吸道入口进行防护,范围和稳定性完全不同。

对于正在使用鼻用激素、抗过敏喷剂等药物的人群,医生提醒更需谨慎使用这类产品,因为“液体口罩”的使用可能会影响一些鼻用药物的疗效,使用此类产品前最好咨询医生。张菲垭

熬夜时心脏 “咯噔”一下危险吗

有些人熬夜时可能心脏会突然“咯噔”一下,原本“咚—咚—咚”的心跳,变成了“咚—咚—咚—咚”……专家表示,心脏工作时,提前出现一次跳动,这种现象称为早搏,是一种最常见的心律失常。

早搏分功能性与病理性两种,判断早搏是否需要治疗,通常要先通过24小时动态心电图检查,确认其类型和严重程度。

有的时候熬夜无法避免,如何通过科学方式减轻其伤害?

建议及时补觉,熬夜后早餐的营养补充最重要。尽量吃富含B族维生素和蛋白质的低热量食物。白天补觉后,精力充沛的情况下,可以适当运动,有助于缓解疲劳。孙永慧