

“小雪”节气到 降火防晒不可少

“小雪”节气,正是寒潮和强冷空气活动频数较高之时。“小雪”节气后,降温将会更加明显,还有可能会迎来降雪,这时除了合理增减衣物外,北京首都耳鼻喉医院专家建议,人们还要注意调整自己的心情、清内火、雪后防晒等。

“小雪”解忧愁

“小雪”节气的到来,意味着已进入了真正意义上的冬季,降温也会更加明显。同时,由于白天时间越来越短,夜间时间越来越长,人们对于黑夜会产生一些感伤,从而导致心情抑郁。专家建议,人们应该学会适当调整自己的心情,不要被天气的变化左右了情绪。

如果实在觉得郁闷,可以在饮食上选择一些抗抑郁的食物,例如菠菜、芦笋、猕猴桃、牡蛎、橘子、豌豆、黄豆和深绿色的蔬菜等,这些食物都含有叶酸,可以帮



助人们抵抗抑郁情绪。

注意清内火

这个节气里,室内暖气充足,室外寒冷,人们穿得严实,体内的热气散发不出去,就容易生“内火”,也就是人们常说的上火,常表现为口腔溃疡,甚至脸上的疙瘩也比平日多了些。虽然在寒冷的日子里,人们喜欢吃热乎乎的食物,但是过于麻辣的食物最好不要吃,这会更助长“内火”的产生。

另外,在干燥的室内,大多数人会感到口鼻干燥,好像要冒火了一样,专家建议,大家可以多喝

点热汤,比如白菜豆腐汤、菠菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等,既暖和又能滋补津液。

雪后更应防晒

雪天的紫外线看似不强,其实它会通过雪地的反射增强其“威力”,对皮肤造成伤害。中波紫外线(UVB)会使皮肤晒伤,而长波紫外线(UVA)有很强的穿透力,可以穿透厚厚的云层以及玻璃,造成皮肤老化。即使是在室内也要注意防晒,尤其是长期靠窗工作的人,可以涂抹既能防UVB又能防UVA的广谱防晒护肤品。

(贝 延)

康复 脑卒中患者 康复的三大目标

第一、恢复功能。比如运动、吞咽、语言、心理、认知功能障碍等,可以通过针对性康复训练得到恢复。

第二、提高生活自理能力,让患者不用长期卧床。自己管理生活,可以使患者的生活质量得到明显提高。

第三、恢复社会参与能力。这对年轻患者更为重要。

能否达到理想的效果,首先取决于脑损伤的部位和严重程度,以及脑卒中的治疗是否及时、恰当。

(耿 健)

茶道 孕妇不宜饮浓茶

中医认为,除了体质虚弱属虚寒的孕妇,可以适当喝点儿温性茶,如红茶、普洱茶,其他孕妇一般应该喝绿茶、花茶等凉性茶。

孕妇如果喝茶太多、太浓,特别是饮用浓红茶,对胎儿就会产生危害。茶叶中含有2%~5%的咖啡因,具有兴奋作用,饮茶过多会刺激胎儿增加胎动,甚至危害胎儿的生长发育;还会导致孕妇尿频,心跳次数增加,加重孕妇的心脏与肾脏的负荷,有可能导致妊娠中毒症。所以,孕妇喝茶应谨慎,不宜喝浓茶。

(邬时民)

锦囊

勾脚踏步消水肿

端坐在椅子上,两手按住膝盖,两脚并拢,脚跟着地;然后上下摆动脚尖;最后起身离开椅子站直,高抬腿原地踏步。小腿是淋巴管的重要通道之一,通过以上动作锻炼该处,有助于预防和改善腿部浮肿现象。

端坐在椅子上,两手握拳放在大腿上,缓缓做腹式深呼吸,

吸气时用力凸腹,呼气时用力收腹,这样能锻炼腹部肌肉和刺激腹腔淋巴管,促进腹腔淋巴液流动,有助于预防腹部水肿。

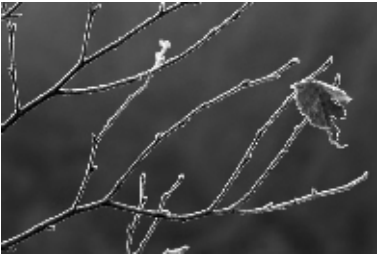
此外,经常浮肿的人可以在中午平躺10分钟,并将脚搭在叠好的被子上,以垫高双腿,利用重力来促进淋巴液回流,避免下半身肿胀。

(姚力杰)

初冬练下蹲 养肺又强身

初冬是咳嗽的高发季节,传统中医学认为,天气干燥,肺部易受到伤害,因此,必须在此时加强锻炼,才能有效缓解季节转换对肺部带来的伤害。而老人如果能在此时坚持做肺部保健操,再结合养生调理,到了寒冬患由肺部引发的疾病的概率就会减少。除了以往常说的呼吸锻炼、注意饮食、适当按摩等方式外,蹲一蹲也能养肺。

下蹲动作虽然简单,但也有不少讲究。下蹲时可以将两腿分开,略比肩宽,自然站立;脚尖的方向基本是倒八字形,以脚的第二趾方向为准;下蹲时,膝



盖的方向要在第二趾的延长线上,这样做起来比较自然,不吃力;下蹲时躯干要保持笔直状态,臀部向身后撅起;下蹲的速度大致是5秒钟1次;下蹲时吸气,站起时呼气;锻炼的次数以1天做30次为宜。

需要注意的是,下蹲时,最好不要深蹲,也就是说膝关节弯曲的角度不要小于60度,否则起身时很容易头晕眼花。动作也不要过猛,膝关节弯曲的角度可以由大到小,循序渐进。患高血压病、糖尿病的老年患者不能做下蹲运动,关节有问题的人也不宜多做。

(张洪军)

名人

86岁高龄的温振英老先生,精神矍铄、耳聪心明、步履健劲,学生跟着她走路,总要走一路小跑。问及温老的养生之道,老人家笑笑说:“中医养生讲究整体观、均衡观,现在我已经‘奔九’了,靠的就是神体一致,劳逸结合,饮食均衡。”

多劳动勤思考

生活中温老从不刻意去做体育锻炼,但她却说自己每天都在锻炼。温老把锻炼融入日常生活中,将读书、诊病看成思维锻炼,将干力所能及的家务活看成身体锻炼,这就是老人家践行整体观的具体体现。

现在,温老每周都坚持出一次门诊,一连四五个小时,不休息、不喝水、不如厕,坚持到看完最后一名小患者才稍微喝点水,润一润嘴唇。温老反对大口喝水,提倡小口抿着喝,适可而止,不要刻意保持饮水量,要因人而异。

五色五味入五脏

温老不主张刻意去做素食者,主张顺其自然,吃荤吃素以“胃喜为补”,但不要过度。温老在膳食上特别强调均衡二字,十分重视五色、五味与五脏的关系。她说:“我的早餐很简单,经常是一份白醋(加糖)泡生萝卜、面包两片、牛肉两片。”她解释说,醋是酸味,入肝经;糖是甜味,入脾经;萝卜是白色,入肺经,面包是必要的谷物,牛肉补充人体需要的蛋白质。

这份早餐看似简单,却蕴含着五色、五味入五脏的深刻含义。早餐如此简单而讲究,那午餐和晚餐呢?温老说,午餐和晚餐还是膳食平衡,谷物、肉和蛋都要摄入,不能挑食。在她看来,当前单纯性肥胖的问题,不是营养过剩,而是营养不均衡。对肥胖者要进行均衡营养膳食的指导,不能靠禁食减肥。

在饮食方面,除了膳食均衡,温老还提倡“食宜早些、食宜缓些、食宜少些、食宜淡些、食宜暖些、食宜软些”“不欲极饥而食”“食不欲急,急则损脾,法当熟嚼令细”。

(杜 宇)

