

小寒至：喝杂粮粥暖暖胃 泡泡脚再睡觉

昨日是小寒,小寒一过,就进入“出门冰上走”的三九天了。小寒节气如何祛风散寒,迎接新春? 浙江省中医院中内科金涛主任中医师告诉你。

居:泡脚驱寒 也能助睡眠

小寒和大寒是二十四节气中最后两个节气,“小寒大寒,冻成冰团”,虽然分了大小,但到底哪个更冷,似乎不是大小说了算的。

有数据为证。央视气象节目主持人宋英杰在微博上说,全国120个城市有气象记录以来,通过对小寒和大寒节气的气温对比发现,61%的地区小寒更冷;32%的地区,大寒更冷;剩下7%的地方基本持平。

天气寒冷,心脑血管疾病、呼吸系统疾病、关节痛、颈椎病等都容易发生,所以保暖依然是第一要务。

冬天手脚凉,是很多女孩子、老人都面临的问题。作为日常保健,金医生推荐大家睡前最好能泡个脚,中医有句话叫“肾出于涌泉,涌泉者足心也”。泡脚后揉搓足底,可以养肾固精,同时改善血液循环,对睡眠也有好处。

更讲究的,可以试试中药泡脚。不少中医院里都有足浴方。手脚凉的人,中药泡脚通常选择一些有益肾活血祛风的药材,比如可以试试这个泡脚方:杜仲(12g)、桑枝(12g)、红花(3g)、白芷(12g);另外,厨房里常见的花椒也是很好的驱寒药,抓上一把煎熬之后就可以倒入盆中用来泡脚。南方冬天雨水多,阴冷

潮湿,除了花椒,艾叶除湿的效果也不错。

但是要注意了,泡脚并不适合所有人,有高血压、糖尿病等疾病的人,最好先咨询医生。

食:煲一锅腊八粥 为家人暖暖胃

很多人有这样的经历:天冷时,肚子一吹风,就容易拉肚子。寒邪侵体,腰腹部也是很怕冷的,特别是胃,所以要特别注意胃部保暖。

小寒之后,有个重要的日子叫腊八。全国很多地方都有喝腊八粥的习俗,一碗热腾腾的腊八粥,其实是非常好的暖胃食物:温软、淡素、容易消化,有多种杂粮,特别适合老年人。

北京中医医院皮肤科有位著名皮肤病专家——陈彤云教授,九十多岁的人,六十几岁的气色,她的养生之道就是喝杂粮粥。

她说,去超市米面区采购,她的习惯是各种杂粮都会买一点:黄米、绿豆、红小豆、黑米、大麦米、大芸豆,小红豆……煮粥的时候,用料随意搭配、增减,再放点葡萄干、黑芝麻、白果、核桃、栗子,种类越多,营养越全面。

如果在家里做腊八粥,也可以自由发挥。金医生说,如果平常大便偏湿,可能有些脾虚,杏仁、菱角之类偏凉的最好不放,可以选择放些莲子;容易便秘的,就去掉红枣、红糖;血脂血压不大好的,可以放些白果,对心血管有好处;也可以放点荸荠,既能润肺,也有健脾的功效。

方:头发油的人 冬天要少吃油腻食物

天一冷,身体就非常渴望高热量的食物。金医生提醒那些头发油,特别是脂溢性脱发的人,冬天也要管住嘴,吃得要清淡,少吃油腻的食物。

前不久,金医生门诊有个小伙子,来看脱发。他3个月前就找过金医生,当时头发掉得很厉害,剩下的头发,一根根耷拉着,贴着头皮,很难看。

小伙子才30岁,除了脱发,还有脂肪肝、高脂血症。调理了3个月,情况好了很多,血脂也正常了。这次是来转方子的。快过年了,金医生也提醒他,油腻的东西要少吃。

金医生解释说,小伙子患的是脂溢性脱发,痰浊内蕴,化火伤血,血不荣发。中医认为,发为血之余,金医生就用补肾养血的思路,帮助小伙子调理。

中医认为,高脂肪、高蛋白、高胆固醇的食物助湿,湿热内蕴,容易损伤脾胃。脾主消化,脾受损后,体内湿热难以排出,湿热上升,久而久之,当头皮油脂分泌过多,就会阻碍头皮毛细血管的新陈代谢,头发无法和体内的营养物质进行交换,慢慢就脱落了。

引起脱发的原因很多,遗传是主要原因,后天因素比如饮食油腻、精神压力大、经常熬夜,都会诱发或者加重脱发。所以,年末年初,不要亏待自己,管住嘴巴的同时,注意劳逸结合。

小寒养生 勤晒太阳防抑郁

1月6日是二十四节气之小寒,小寒来临,也表示天气已经很冷了,而且小寒一过,就进入“出门冰上走”的三九天了。在这样的天气,勤晒太阳和睡好午觉尤为重要。

冬季天气寒冷,人体容易产生情绪抑郁、懒散昏睡、昏昏沉沉的情况,而且有些人年复一年地出现这个问题,这是因为寒冷使身体的新陈代谢和生理功能处于抑制和降低的状态,血液循环变慢、脑部供血不足造成的。对待这种冬季特有的抑郁情况,可以通过晒太阳来缓解,早晨10:00到下午2:00之间的阳光最好,每次可以晒20至30分钟。

4种食物不能在饥饿时食用

人们都说饥不择食,当饥饿的时候,我们总会随手拿起能找到的食物就往嘴里塞。其实在饿的时候,吃东西就更有讲究了,有些食物在饥饿的时候食用有可能会引发胃病哦。下面我们来看看不能在饥饿时食用的4种食物:

1.冷冻食物

如冷饮、雪糕等,空腹状态下暴饮各种冷冻食品,会刺激胃肠发生挛缩,久之将导致各种酶促化学反应失调,诱发肠胃疾病。而且更重要的是,饿的时候吃这些也不饱……

2.香蕉

香蕉中有较多的镁元素,空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏人体血液中的镁钙平衡,对心血管产生抑制作用,不利于身体健康。

3.太酸的水果

如橘子、柠檬、山楂等,含有大量的有机酸、果酸、山楂酸、枸橼酸等,空腹食用,会使胃酸猛增,对胃黏膜造成不良刺激,使胃胀满、吐酸水。

4.糖果

饿得快晕的时候吃颗糖果或是巧克力可以补充热量,但如果在空腹时大量吃糖,人体短时间内不能分泌足够的胰岛素来维持血糖的正常值,使血液中的血糖骤然升高,这对糖尿病患者或有糖尿病隐患的人士固然危险,即便是普通人也有可能因此导致眼疾。

责任编辑 张维峰

保持健康体重不能依靠药物

少吃多动健康减重

进入冬天了,很多女性都会抱怨穿太多会显得身形臃肿、腿太粗。减体重、塑体型被称为女人的终生事业。经常有女星爆肥的照片被曝光。明星是活在镁光灯下,被民众拿着放大镜去审视的。但年轻女性因为服用减肥药而猝死、生病的新闻也屡屡被曝出。

很多女性选择节食减肥,但有些人为了追求快捷,不惜选择服用减肥药来达到目的。这种方法不可取。保持健康体重不能依靠药物,应该从膳食和运动两个方面做起,才能达到既能保持健康体重,又不对健康带来负面影响的目的。

体重过低或过高都是不健康的表现,都会缩短寿命。体重过低说明身体的营养不良,会影响未成年人身体和智力的正常发育;成年人体重过低可能出现劳动能力下降、骨量丢失和骨折、胃肠功能紊乱、免疫力低下、女性月经不调和闭经、贫血和抑郁症等。体重在健康范围内患各种疾病的危险性小于消瘦者或超重和肥胖者。体重超重可以明显增加心脑血管病、肿瘤和糖尿病发病的危险性。肥胖的人还易患骨关节病、脂肪肝、胆石症、痛风、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、内分泌紊乱等多种疾病。

一个人的体重取决于能量摄入和能量消耗之间的平衡。食物为我们提供所需要的能量,人的基本生命活动和各种身体活动消耗能量。所以,进食量和身体活动量是维持能量平衡的两个决定性因素。当进食量大于身体活动量时(也就是吃得太多,而活动太少),多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存下来,增加体重,久而久之就会使人发胖;如果进食量少于身体活动量时(就是吃得偏少,活动量偏大),能量不足可以引起体重降低,时间长了就会造成体重过低或消瘦。所以,为了保持健康的体重,提倡食不过量,天天运动。白岩松分享的经验:如果你在吃下一餐饭时感到饿了,说明你上一餐吃得正合适。如果不饿,说明你上一餐吃多啦。

健康的饮食行为和运动习惯是控制体重或减肥的必需措施。对于肥胖的人,饮食调整的原则是在控制总能量摄入的基础上平衡膳食。严格控制油脂和精制糖,适量控制精白米面和肉类,保证蔬菜水果和牛奶的摄入。运动可以帮助保持瘦体重、减少身体脂肪,建议超重或肥胖的人每天累计达到8000到1万步活动量。靠减肥药控制体重,体重可能暂时控制了,可健康永久被损坏了。



大人用的防霾口罩孩子不适合戴

雾霾天气中,最简单的防护手段就是戴口罩。可对于低年龄段的孩子来说,戴口罩成了一个难题。由于找不到合适的儿童口罩,不少家长只好让孩子戴着成人款口罩,或者干脆不戴。儿童应该戴什么样的口罩?儿童适不适合戴防护口罩呢?

调查:防霾的太透风 密闭性能好的不防霾

最近,一项来自民间的口罩测评引起了家长们的关注。实验人员找来10位3到7岁的儿童,对市面上的几款主流防护口罩做了一番测评,从佩戴的舒适度、透气性以及防护程度上进行了一系列的对比,结果发现:专业的防护口罩儿童戴着大,而市场上热销的儿童口罩,防雾霾效果却比较差。

市面上常见的N90、N95级别的防护口罩,有一个最大的特点就是憋气,戴上时常常有呼吸不畅的感觉。对于低年龄段的儿童来说,这种感觉无疑更明显。选择有呼吸阀的防护口罩不就行了?记者发现,低年龄段儿童即使戴上有呼吸阀的防护口罩,效果也不理想,因为这些口罩对于孩子来说太大了。

记者采访了几位低年龄段孩子的妈妈。一位3岁孩子的妈妈曾试图让孩子戴上防护

口罩,但口罩太大了,孩子戴上不严实。另一位妈妈给孩子海淘了日本产的一款无纺布口罩,这种口罩分三层,虽然孩子戴上解决了透气和密闭性不好的问题,但这只是一款普通的医用口罩,防不住pm2.5。家长们选择较多的一款儿童口罩虽然是3M公司出品,但它只是一款保暖口罩,对雾霾也没有什么作用。

危害:有可能会致儿童窒息

如果一款防护口罩透气性好、大小合适,是不是就适合儿童佩戴了呢?并没那么简单。

3M中国研发中心个人安全防护产品部资深技术经理顾朝峰介绍,为保证过滤性能,防护口罩必须和佩戴者的脸部良好密合。而3M现有的防护口罩并不是为儿童使用而专门设计和生产的,且尚未评估是否可供儿童使用。如果儿童的脸形较小或脸形与口罩不匹配,即使选用3M小号的防护口罩,也可能因口罩与脸部无法充分密合而失效。此外,国家标准中对防护口罩的某些性能指标(如呼吸阻力)是根据健康成年人的承受能力设定的,同时需要使用者在佩戴防护口罩感觉身体不适时,能独自判断是否需要停止使用。因此,即使某些符合国家标准的防护口罩的呼吸阻力较



小,如果给儿童特别是婴幼儿佩戴,风险仍然很大,可能会导致其呼吸困难或窒息。

此外,儿童在使用防护口罩时还可能遇到其他问题,如孩子因感觉呼吸不畅或其他不适而自行把口罩挑松,或者因活泼好动的天性无法坚持佩戴防护口罩,而防护的有效性恰恰取决于使用者能在污染物暴露的环境中持续佩戴。顾朝峰说,在空气状况较差的情况下,儿童应该减少外出,尽量待在室内,并可考虑在室内采取空气净化措施。

如果在特殊情况下或遵照专业医师等人员建议,选择给儿童使用防护口罩,家长或监护人应帮助孩子正确佩戴、摘除口罩,并密切关注儿童使用防护口罩的全过程。在给孩子佩戴前,家长或监护人自己也应试戴防护口罩,并仔细阅读产品的使用说明,避免由于使用不当而造成伤害。