

天气骤冷 冠心病养生四点

冠心病心绞痛,中医称为“胸痹心痛”,这类疾病对寒冷的刺激很敏感,多在天气变化、骤遇寒凉时发病。因为寒冷可使体表小血管收缩、痉挛,血流速度减慢,血液黏滞度增高,心脏负担加重,从而间接地引起冠心病发作。同时,寒冷的刺激还可以直接引起冠状动脉痉挛,导致心肌缺血、缺氧,诱发心绞痛或急性心肌梗塞等冠心病。目前我国很多地区进入大幅度降温的时段,成冠心病的高发季节,因此,中老年人尤其冠心病患者要从以下几个方面做好冬季养生。

一、起居规律

冬季养生要注重“藏”,应做到“早睡晚起,必待日光”,避免熬夜工作,临睡前不宜看紧张、恐怖的小说和影视剧。午间要小睡半小时,有助血压下降,心率减慢,有利于冠心病的康复。清晨是发生心梗和猝死的“魔鬼时刻”。起床前可先在床上躺30秒,再坐起30秒,再撑床站30秒。外出活动要避寒,做到温固护阳气,根据气温变化,随时添加衣服。鞋子应遵循轻便的原则。否则,衣服和鞋子过度厚重也会增加心脏负担,加重病情。

二、精神调摄

人的精神情志是由心所主宰的,情

志变化对心的影响最大。冠心病患者大多与痰湿、瘀血、气郁的体质有密切关系。常有心烦、急躁、健忘、苦闷等症状,三种体质可同时出现,或其中两种兼而有之,易导致孤独或焦躁的不良心态。情志调节方面,应培养愉悦的情绪,塑造开朗乐观的性格、处事随和、克服偏执、不苛求他人、精神愉快则气血和畅,营卫流通,有利于体质的改善。

三、饮食调养

冬季人体阳气潜藏,生理活动有所收敛、减慢,营养物质贮存体内,滋养五脏,冬季又与“肾”相应,而五味中的咸入肾,咸味有补益阴血、软坚散结的功效。根据“冬季养肾”的原则,冬季宜适量多食咸味食品,如海带、紫菜、海藻等。此外,冬季应多食温热护阳之品,以抵御寒冷,如多食羊肉、牛肉、桂圆、核桃、栗子、大枣、山药、木耳、胡萝卜、油菜、芥菜、韭菜等,少吃寒冷食物,如螃蟹、海虾、西瓜、葡萄等。

四、体育锻炼

冬季锻炼必不可少,因为锻炼可增加热量产生,使气血流畅、循环无阻、新陈代谢加快、驱体温暖。除遇到



暴雪、大风、骤冷和其他恶劣气候外,尽量要做户外活动,选择上午、下午等日照充足的时候,打太极拳、乒乓球、健身操、散步等。运动要量力而行,使全身气流畅通,以不增心率为宜,心率明显增加时,应该休息片刻使心率逐渐恢复正常。若激烈运动时伴有胸闷、气短、咳嗽、胸痛等症状,应及时停止运动,避免症状加

重。运动后要及时穿上衣服,以免着凉感冒加重病情。

除此之外,在养生调理的基础上,配以膏方调治,扶正祛邪,可以发挥很好的康复作用,这也是几千年来中医治未病思想的体现。冠心病患者要坚持服药,定时就诊,不要疏忽大意,及时发现变化苗头,及时就医。

中国中医药报

入冬 谨防“热”出咽炎来

冬天的寒冷对咽部具有明显的影响,会“冷”出咽炎或加重咽炎症状。与此同时,我们应谨防“热”出咽炎来。北方冬季,气候相对干燥,如果不注意饮食调剂和补充水分,就很容易“上火”。室内供暖之后,空气更为干燥,会加重人体上火症状。而“上火”会导致咽喉干痛、两眼红赤、鼻腔热烘、流鼻血、牙痛等症状。如果这个时节,不注意饮食习惯,吃了太多辛辣之物,再加上抽烟、喝酒、熬夜,就更会“热”出咽炎。

冬季,感染咽喉炎的概率更大。引起咽喉炎的病毒通常会通过伤风、流感或相似的传染病入侵人体,而引起咽喉炎的细菌则可以通过伤口、皮肤感染等传播途径入侵人体,当病毒或

细菌感染人的喉咙时,会引起喉咙红肿、疼痛、吞咽困难等症状发生。此外,北方的冬天,空气干燥,室内外和早晚的温差都比较大,因此感冒和流感容易高发。

在冬天预防咽喉炎,应该注意每天保持室内空气的清洁,养成良好的生活习惯,戒烟戒酒,尽量少食或者不食辛辣刺激性的食物。每天多喝水,多吃水果,时刻保持咽喉的滋润,避免用嗓过度。

火锅、水煮鱼等越来越受欢迎,需要注意的是别贪食。同时尽量远离茴香、五香粉、芥末、辣椒等辛辣之物,以免刺激肠胃,产生“食火”,进而导致胃热偏盛,引发咽炎、口腔溃疡等。

北京晚报

清热解毒 远离流感

冬季,流感和呼吸道感染(上感)高发。

流感通常是由流感病毒引起的急性呼吸道感染病,发病率较高,易引起暴发流行或大流行。

“上感”在北方冬季也高发,通常表现为发热面赤、烦躁口渴、咽喉肿痛等症状。与流感类似的是,上感90%左右由病毒引起,细菌感染常继发于病毒感染之后。上感通过含有病毒的飞沫、雾滴,或经污染的用具进行传播,常于人体抵抗力降低,如受寒、劳累、淋雨等情况下,在人体内乘机迅速生长繁殖,导致人体感染。

对付冬季流感和上感,清热解毒是关键,可以通过多休息以及适量运动增强体质来预防。适当锻炼身体,在天气晴好的时候多晒晒太阳,有益于

晨练讲科学 把握六重点

晨练活动,会使人精神振奋,体力充沛。如果晨练只满足于形式上的运动,不仅起不到锻炼身体效果,有时还会引起不良的反应。为使晨练活动达到强身健体的效果,把握六重点至关重要:

1、选好场所。要选择空气新鲜的晨练运动场所,最好在学校、机关、工矿的体育场馆、公园等处的跑道、操场、健身房进行晨练,也可选择比较平坦空旷的地方进行,避免在煤烟弥漫的庭院或车辆频繁往来的马路上进行锻炼。在有风的情况下,应选择上风向。在锻炼时间的选择上,应尽量避开逆温出现的时间,一般清晨的空气是较清新的。

2、循序渐近。由于早晨刚从睡眠中醒来,身体各组织器官处于抑制状态,加之早晨气温低,关节、肌肉和韧带僵硬。因此,锻炼要循序渐进,先做准备活动,动作速度由慢到快,力量由小到大,拉韧带练习由轻到重,跑步距离逐步加长。先进行轻微的运动,可以使周身的毛细血管打开,肌肉关节随时放松。切记一开始就猛跑急跳,进行剧烈运动,否则,就会突然加重心脏负担,造成恶心、呕吐现象,对身体非常有害,还容易发生运动损伤事故。

3、因人而异。有人晨起空腹锻炼

防治。平常,尽量少去人群聚集地,并注意保持居室内空气新鲜、流通。

防治流感和上感,在饮食上应该注意少食用高脂肪类和辛辣类等刺激性食物,可以适量多吃山药、百合等具有益气养阴清热功效的食物,既有助于提高机体正气御邪,又有一定清解上焦热邪的作用。同时,可以适量喝点汤汤水水,比如白菜豆腐汤,就有很好的清热解毒功效。冬季还可多吃一些“粥”到服务,比如小米百合粥,清热解毒又润肺,熬制也不复杂,小米熬粥30分钟后,加入洗净的百合继续熬煮5分钟,然后加入适量冰糖,关火后即可食用。冬季饮食也应荤素搭配,营养均衡,做些菜粥,也是不错的选择,既清热解毒,又补充维生素。

北京晚报

躺着玩手机对颈椎有哪些危害?

手机,已经是现代人生活中不可或缺的产物,随着手机的不断升级变化,人们也开发出了各种玩手机姿势,坐着玩,躺着玩,走着低头玩……如果你也是这样,那你可能要注意你的颈椎了。长时间躺着玩手机、长时间的伏案工作或者长时间保持不正确的姿势,会对你的颈椎造成很大的伤害。日前,记者就此问题采访了武警山西总队医院骨科主治医师张邵军。

“人们在日常生活中,很多人睡前都会躺着玩手机,无论是侧着躺,还是平躺,都会对我们的颈椎立线造成不良影响,致使颈椎过度前弓。”张邵军说,人体的颈椎拥有一个正常的生理曲度,但是由于很多人在生活或者工作中长期保持一个不良的姿势,从而导致了颈

椎生理曲度的变化,有的是颈椎生理曲度变直,有的是颈椎生理曲度后弓。

那颈椎“变形”对我们的身体造成哪些影响呢?张邵军表示,对小孩来说,会影响颈椎发育。对成年人来说,就会引起颈项肌的劳损和颈椎的一些椎间小关节紊乱。“会出现腰酸背痛、颈间疼痛,甚至长期保持不良姿势会造成手的麻木、间盘突出等。”

在临床的案例中,由于长期不良姿势导致的椎反弓,立线不良等症状,都会造成颈肩部不适。

在季节变化中,稍微受点凉便出现落枕、颈椎活动变僵等问题。对这样的一些状况,张邵军医师说:“季节变化是诱因,主要原因还是颈椎不好。”

目前,颈椎病的发病趋势偏于年轻

化,“在临床中,我们见过最小的颈椎病患者年龄是10岁。在排除了外伤的情况下,我们只能把原因归结为姿势不良,才造成了这样的一个问题。”张邵军,年轻人由于身体素质较好、精力充沛等原因,很多时候并不会关注自己的颈椎。

那么年轻人出现哪些症状时就应该去正视自己的颈椎问题了呢?张邵军介绍,年轻人出现颈肩部酸痛、胀疼,有一些麻木不适,这时候便应该要注意了。

平时应该怎么样保护我们的颈椎?张邵军给出了几点建议:

1、要从日常习惯入手,改变自己不良的姿势。
2、长时间保持一个姿势后,便活动

自己的颈部,朝相反方向转动。

3、加强自己的颈项肌的锻炼。锻炼方法有:

A、仰面朝天躺在床上,通过手和脚支撑,身子弓起,锻炼自己的颈项肌。一次保持3至5秒。8至12次为一组。分次、分组进行。

B、双手交叉,置于颈后,手往前用力,头向后用力,让头向后顶手。形成一个作用力和反作用力,锻炼自己的颈项肌。

4、脖子适当活动,上下左右,不同方向转动。活动时,幅度加大,频率减慢,缓慢进行,如果频率过快,不仅达不到锻炼的效果,还会对自己的颈椎造成伤害。

山西晚报

粗细粮怎么搭配才合格

我们今天说的饭,单指主食。《中国居民膳食指南》说,谷类为主。看一看膳食宝塔,底座就是主食。主食自然是我们应该主要摄入的食物。

粮谷类主食要细中有粗?在国家居民营养监测入户调查中,我们碰到了一位粗中有细的好爸爸,光主食就能做出七八种花样,馒头、花卷、手擀面、烙饼、火烧、疙瘩汤,所以他女儿很有口福。我笑了,做饭可要细中有粗才好。爸爸的主食花样够多,食材却很单一,都是用面粉做。谷类那么多,你不想尝尝?我问他:“粮谷物食物通常包括哪些?”他回答:“有米饭、馒头。”然而,这些都是细粮。粮谷类还有另外一个重要的组成部分,就是粗粮。通常将精制的大米、面粉以外的粮谷类称为粗粮,常见的有:谷物类(糙米、全麦粉、玉米、小米、燕麦等),杂豆类(绿豆、红豆等)和薯类(红薯、山药、马铃薯等),也就是所谓的五谷杂粮。

我们推荐主食粗细搭配。细粮口感好,容易消化,但加工环节复杂,会损失很多人体需要的营养成



分,比如B族维生素、矿物质、膳食纤维等。而粗粮刚好可以弥补细粮的这些不足,适当吃些前文中提到的五谷杂粮,有利于减少高血脂、便秘、糖尿病等“富贵病”的发生。粗粮这么好,那主食全部用粗粮当不好?并不是。粗粮不利于消化和营养吸收,吃太多会造成胃部不适,要适当摄入,作为细粮的补充最为适宜,也就是细中有粗,每天食用50克~150克。

不吃主食减肥易“变瘦”?不吃主食能减肥?主食是碳水化合物的主要来源,而碳水化合物是脑细胞能量的唯一来源,不吃主食的结果恐怕不只是变瘦,而且还会变瘦。

对于有减肥需求的人来说,主食怎么吃才好?建议超重肥胖的学生在日常饮食中用100克~150克杂粮替代部分细粮,粗粮比精制碳水化合物更有利于减肥。在进食主食后,血液

中的血糖含量会随时间而变化。以下为吃完不同主食血糖含量变化示意图:绿色代表杂粮,血糖曲线十分平缓,在高血糖范围内的部分少,血糖可长时间稳定在正常范围,饱腹感时间长。也就是说,杂粮能够长时间饱腹,以减少饥饿感,平稳的血糖曲线更能够减缓脂肪的合成。因此在摄入相同能量的前提下,杂粮比细粮更有利于减肥,特别是对于糖尿病患者来讲,粗粮比精制米面更有利于平稳血糖。

杂粮虽好也要适量?每天摄入杂粮50克~150克。科学饮食要粗细搭配,以细粮为主,粗粮为辅。平时以肉食为主的人,突然大量摄入粗粮,会引起肠道的不适反应,要循序渐进。幼儿、消瘦及胃肠不适者不建议多吃杂粮。总之,给大家的主食建议是:一粗,二杂,三适量。主食要多样,粗细搭配,促进健康。“粗”是添加一部分加工精度低的主食如全麦粉、糙米,“杂”是添加一些五谷杂粮入主食,适量是每天吃粗粮50克~150克。这样有利于减少高血脂,预防便秘、糖尿病等疾病的发生。

健康报网

立冬 进补记住这三句口诀

11月7日立冬,立冬后一直有“立冬补冬”的习俗。俗语“冬季进补,上山打虎”,但是也不能“盲补”。如何进补?中医专家和营养专家给了三句进补口诀:

少年重养,中年重调,老年重保

立冬进“补”,也要因人而异。王雪梅提及,人有男女老幼之别,体(体质)有虚实寒热之辨,中医养生原则,应该是:少年重养,中年重调,老年重保。

也就是说,少年阳气正盛,其实可以不补,或者小补;而中年人就要根据最近的身体状况作出相应的调理了,比如最近很劳累,身体损耗太大,就要补一补;现在老年人往往患有多种慢性病,更应多重视保护。比如立冬时节,气温变化大,高血压、冠心病患者更应注意保暖,规律用药,减少出汗等体力活动;颈患有颈椎病、腰椎病的患者,应注意局部的保暖,多做一些柔和的锻炼,如练太极拳、八段锦等养生操,这些都体现了“老年重保”的理念。

王雪梅进一步介绍,进补还要找中医师进行辨证,不能清补、温补、

大补、小补,不分轻重缓急一起上,那样不但达不到进补的目的,甚至还会因小失大,对身体造成不必要的危害。

事实上,在临床上,每个人的情况不一样,有些人以清为补、有些人以通为补,有些人以化痰除湿为补等,不是只有补气养血、滋阴温阳才算补,还要根据具体年龄来看。**南方清补,北方温补,高原润补**进补还要注重区域之分。我国幅员辽阔,南北气候差异很大,虽说都是立冬时节了,在北方的人已经看到了飞雪,穿起了厚棉袄,而在南方的人还穿着单层毛衣。王雪梅介绍,其实,中医里的立冬进补也有个地域原则:南方清补、北方温补、高原润补。

具体来说就是,北方地区的冬季天气寒冷,进补宜大温大热之品,如牛、羊肉等。而长江以南地区虽然已入冬,但气温较北方地区要温暖得多,进补应以清补甘温之味为主,比如鸡、鸭、鱼类。在我国南方,立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉,如台湾立冬街头的“姜母鸭”,就是不错的选择。而地

处高原山区,雨量较少且气候偏燥的地带,则应以甘润生津之品的果蔬、木耳、冰糖为宜,比如做一道冰糖炖雪梨就是不错的膳食。

王雪梅提醒,“南方清补,北方温补,高原润补”,这句口诀说的是大环境的一个原则,另外还要注意我们生活的小环境。比如现在在北方普遍都通了暖气,很多人长期待在有暖气的室内,所面对的环境不一定就是寒,也有可能是热;而南方一些家庭,冬季也会开空调取暖,所以环境里还夹杂了些燥,这样进补的同时还得润燥。如果个人再有个什么基础疾病,这样一来,我们面对的环境复杂了,体质也复杂了,进补就不是简单的跟着外部环境来了。所以在遵循地域环境进补时,最好还是到医院找中医师辨证一下,以便更好地进补。

少吃咸,多吃苦,平安来进补

从立冬开始,寒冷的天气正式登上季节的舞台。中医认为此时可以进补,不过饮食应“少咸、多苦”。

河南省人民医院中医科医学博士、副主任医师王雪梅解释,这是因

为按照中医理论,冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。

从五行理论来说,咸胜苦,肾水克心火。若冬季咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱,所以就应该多吃些苦味的食物,以助心阳,这样就能抗御过亢的肾水了。

“事实上,现在大家都很注意饮食上的‘少咸’,过咸无益,不过,在这个季节吃点苦味的食物倒也不错。”王雪梅推荐苦瓜、芹菜、莴笋、生菜等蔬菜,除了按照中医的理论,可以养心外,这些苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等,具有抗菌消炎,提神醒脑,消除疲劳等多种功效。

说起“养心”,除了饮食上多吃苦,王雪梅建议大家从情志养生上来调节养心,因为养心贵在养性。中医常说,“药补不如食补,食补不如神补”,可是我们如何才能做到神补呢?王雪梅提到,虽说我们现在不能像古人那样“早睡晚起”,不过也可以在这个季节里借助读书来养性,或者练练瑜伽、太极、站桩这类方式的静功。

健康时报

立冬补冬 要防虚不受补



7日起进入立冬节气。民间有谚云“立冬补冬,补嘴空”,也意味着老广关注的冬季进补开始了。中医养生专家指出,立冬之后寒气渐盛,老年人尤其要注意心脑血管养护,而立冬进补则不可盲目进补,要防虚不受补的现象。

中医认为,自立冬开始,天气之间阳气由收敛,而降变藏。故冬日养生当重视阳气的敛藏,无扰乎阳,无耗其精。广东省中医院中医经典科主任颜芳介绍,立冬养生要早睡晚起,去寒避温,如果立冬后,不重视藏精,比如熬夜、纵欲、焦虑等,就容易出现如汗多、面红如妆、发热等不适,这在中医叫做“阳气不收”和“相火外浮”,俗称“上火”。如冬天阳气不能潜藏,则到了来年春天,奉生者少,或出现“冬不藏精,春必病温”。

进入立冬节气后,天气渐冷,寒气渐盛,家中有人尤其要注意防寒保暖。“因为寒邪不仅可以诱发感冒、咳嗽,进一步侵入,还可以造成瘀血血栓,形成肺栓塞、心梗、脑梗等危及老年人生命。所以,老年人冬季应特别注意心脑血管的养护。”

南方日报

颜芳指出,人们有在立冬节气进补的习惯,但不可盲目进补,最好根据个人体质的寒热虚实而定如何进补,但有一个原则很关键,就是健益脾胃。中医认为“脾胃为后天之本”,为了防止冬季进补的“虚不受补”,应多吃健脾养胃的食物作为“引补”,如淮山芡实瘦肉汤等,增强脾胃的运化能力。

立冬后,天气日渐寒冷,对于手足冰凉、怕冷、腰酸、畏寒等阳气虚损体质的人群,应多吃温阳补益的食物,如羊肉、牛肉、鸡肉、鹿肉、虾、海参、鳝鱼、韭菜、枸杞、核桃仁等。传统的当归生姜羊肉汤就是一个很好的温补之品,但也要注意适度,不可过补,否则过犹不及。

冬季除了保持适当的体育锻炼,如慢跑、骑自行车、打太极拳等,还要注意防寒保暖、劳逸结合。室内不宜开暖气太高温,室内外的温度不宜相差过大,对身体一些对寒冷特别敏感的部位,如膝关节、头颈部、肩背部等八虚之室应当注意保暖。