

2018年 记住这 5 句话让生活更健康

健康是幸福的基础，新的一年要给自己一个健康新气象。

一、蔬菜水果绚丽一点

所谓“民以食为天”，健康第一步，则是要吃得健康。根据《2016 中国居民膳食指南》，我们每天应摄入 300~500 克蔬菜，200~~350 克的新鲜水果。解放军第 309 医院营养科主任左小霞建议，除了要达到膳食指南建议的量，还要吃得绚丽起来。

这里的绚丽指的是颜色的绚丽，红、黄、橙、绿、紫、蓝、白……多种颜色的蔬菜都要吃，保证种类的多样与丰富，才可以摄入多个种类的营养元素。蓝色的蔬菜含有花青素，可以起到抗氧化、抗衰老的作用。红色的有番茄红素，对男性前列腺与女性子宫有保护作用，橙色的蔬菜含有胡萝卜素，对眼睛黏膜非常好，可以预防感冒。绿色蔬菜也不能少，叶绿素是我们食管的清洁者，可以对抗高血压。

水果中含有多种“酸”，也有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维。但由于糖分比较高，所以水果应比蔬菜吃得少。水果大多数是生吃的，所以其中的维生素 C 可以得到最大程度的保留。

不过，一些水果熟吃也非常好，例如梨熟吃可以润肺止咳，苹果煮熟吃则对小孩的腹泻有效果。

二、每天晚上早睡一点

在快节奏的当今社会，许多人都被迫熬夜，甚至主动熬夜，很难做到早点睡觉，这成为我们健康的杀手之一。天津体育学院健康与运动科学系博士李庆雯表示，晚睡对身体的危害虽然不会在短期内出现，但是长此以往身体也会“吃不消”。

冬天我们最好可以保持“早睡晚起”的睡眠状态，晚上 23 点之前就应该入睡。等到春天到来，天亮得早了，就可以适当早起一些。目前的年轻一代体质正在下降，睡眠不足则是其中一个原因。因此，保持充足的睡眠是非常重要的，休息好了，精力充足了，才能更好地投入到新一年的工作学习中。

对于喜欢运动的人来说，保证充足的睡眠也是运动的前提，如果没睡好就去运动十分危险。运动本身是为了健康，在健康的状态下去运动起到的作用才会更好。

三、每天运动更多一点

对于不爱健身的人来说，新的一年，

应该每天多些运动。李庆雯表示，不同的年龄适合不同的运动，老年人应以缓和的有氧运动为主，并加上适当的肌肉锻炼。年轻人也要动起来，不要做“宅男宅女”。虽然运动方式的选择有很多，但要以安全为主，可以进行一些如力量训练、跑步等运动。中年人由于心血管机能下降，要根据自己的实际情况，在体检的基础上去选择运动方式。

不过，要警惕过度运动、剧烈运动。运动也不要跟风，例如像马拉松这种运动并不是人人都适合。

四、心态情绪乐观一点

美国研究者发现，积极正面的想法、感觉和信念可以降低早亡风险 71%。可见，积极向上的情绪和态度是健康生活的“必备良药”。

河南省精神病医院心理咨询师郭东梅表示，积极的心态跟锻炼身体同等重要，积极的心态和情绪可以减少担忧和消极的思想，有助于我们的身心健康。

要想保持心态乐观，树立起自己的自信吧!唯有自信，才能在困难与挫折面前保持乐观。其次，学会调节情绪。当我们有负面情绪的时候，可以试试“心态替代法”，当你想说“我完了”的时候，

要马上替换成“不，我还有希望”；当你想说“我不能原谅他”的时候，要很快替换成“原谅他吧，我也有错呀”等等。这样一替代，人就会放松，情绪才会打开。

五、父母朋友常聊一点

健康的生活方式少不了与周围人的交往与交流，社交的健康也是健康的重要一环。郭东梅认为，与人聊天带来的益处不可不小。

聊天能促进大脑思维，推迟大脑的衰老过程。因为人们在聊天、谈话时，需要用脑思索，这样能增进思维和语言表达的逻辑性、敏锐性和准确性。其次，聊天可以使人们拥有健康的心理。有事没事和朋友家人聊聊天，把心中的不良情绪宣泄出去，把关心与鼓励吸吮进来，可以使自己摒弃不良情绪，保持心情愉快。聊天可以增进感情，增长知识。另外，与家人朋友凑在一起聊聊天还可以从“话疗”中增长知识，获得信息，起到思想交流、知识互补的作用。

当然，聊天的内容应是健康、积极向上的，聊天气氛也应保持愉快和谐。

2018 年，让生活充满阳光，让健康一路随行！

健康时报

管的收缩，引起关节疼痛。患者关节滑膜炎或骨性关节炎的中老年人，更容易引起关节疾病发作或加重。

7、脚部要暖 俗话说：“寒由足下起。”这是因为人的双足离心脏远，供血较少，脚的皮下脂肪层又薄，保温能力差，所以在一般情况下，脚部较身体的其他部位温度都低。科学研究证明，人的脚掌与上呼吸道黏膜之间有着密切的神经联系，一旦足部受凉，可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩，纤毛摆动减慢，抵抗力显著下降。此时，原来潜伏在鼻咽部的病毒就会乘虚而入，并大量繁殖，会诱发多种疾病。因此，冬天要注意足部的保暖，最好每天睡前用热水泡泡脚，以防受凉感冒。

8、身体要暖 寒冬气候恶劣，老人要随着外界气温变化及时增加衣服，注意身体保暖，勿让寒气侵入体内。棉衣内胆宜选用分量轻、蓬松、保暖性强的羊毛、丝绵、羽绒等材料。老人平时应多到室外活动，使血脉畅通，以适应外界气温变化，增强耐寒能力。

9、餐食要暖 寒冬可常食牛、羊肉御寒，牛羊肉性温而不燥，具有补肾壮阳、驱寒、温补气血的功效。怕冷的人还可多吃胡萝卜、芋头等富含无机盐的根茎类蔬菜，以及紫菜、菠菜等含碘食物。

10、居住要暖 寒冷的冬天，室内温度过低，老年人易受寒邪侵扰，导致呼吸系统疾病与心脑血管疾病加重，产生严重后果。有老寒腿病的人，冬也容易引起复发。

健康网

内治以益气养血、滋阴润燥为主。中医经验方可用熟地 20 克，生地 15 克，山茱萸 15 克，百合 15 克，麦冬 15 克，天冬 15 克，白鲜皮 15 克，荆芥 15 克，黄精 15 克，川芎 10 克，当归 10 克，红花 10 克。

脚后跟出现皲裂，有几点要注意：首先不要剪、撕裂开的皮，以免形成伤口；其次，别穿太紧的鞋，少走路，以免摩擦脚后跟，使角质层更厚；还有，用水浸泡脚后跟的时间不能太长，水温更不能太高。易发生足皲裂的患者在干燥寒冷的季节宜多吃油脂。病程较长或老年患者应该增加营养，滋补气血，适当多吃一些猪肝、猪皮、羊肉、阿胶、鱼肝油丸之类食品也十分必要。

健康网

小寒养生重在防寒保暖

小寒节气，进入小寒几乎进入了一年中最冷的时候，从保健养生来说，要想健康度过寒冬，必须做好防寒保暖。

1、头部要暖 常言道：“冬天戴棉帽，胜过穿棉袄。”帽子虽小，却与人体的热平衡有着密切的关系。实验证明，静止状态下不戴帽子的人，在环境温度为 15℃时，从头部散失的热量，约占人体总热量的 30%，4℃时约占 50%，-15℃时可高达 75%。因此，在寒冷的冬天，戴一顶保暖性能良好的帽子是非常必要的。否则，会因头部暴露而受寒冷刺激，导致血管收缩，肌肉紧张，引起头痛、鼻炎、牙痛、三叉神经痛、伤风感冒、失眠等不良症状，甚至引发严重的脑血管疾病。

2、耳部要暖 “耳为宗脉之所聚。”十二经脉皆通过于耳。由于耳朵的皮肤很薄，耳廓的血管表浅，皮下组织较少，缺少皮下脂肪的保护。如不注意保护耳朵，遇到寒冷刺激时，血管收缩易发生缺血缺氧，而致耳朵冻伤，还会引起感冒等病。因此，老年人冬天要注意保护好耳朵，外出时戴上柔软的防护耳罩，并坚持每天早、中、晚按摩擦搓耳廓，每次约 5~10 分钟，以发热为度。

3、颈部要暖 颈部是人体的“要塞”，上承头颅，下接躯干，既是脊椎中



活动最多的部位，也是神经中枢最重要部位，更是心脑血管的必经之路。如果受寒，不仅会引起肌肉酸痛、落枕，还会使原有的颈椎病加重，甚至使脑部疾病复发等。因此，寒冬最好外出时戴围巾，可防范颈部血管因受寒风侵袭而收缩，对预防高血压病、心血管病等都有一定好处。

4、腰部要暖 中医认为，腰为肾之府，加上“带脉”又环绕腰部，若腰部遭受风寒后，易引起腰部冷痛，造成肾阳虚，男子会出现阳痿早泄的症状，女子会出现月经紊乱、痛经、白带异常等妇科疾病。冬天除了注意腰部保暖外，可用双手搓腰，两手对搓发热后，紧按腰眼处，稍稍片刻，然后用力向下搓到尾椎骨（长

强穴），每次做 50~100 遍，每天早晚各做一次。起到温煦肾阳、通达气血、疏通带脉、强壮腰脊的作用。

5、背部要暖 中医认为，背为阳中之阳，为督脉和足太阳膀胱经行之处。督脉总督为阳经，太阳经在一身之表，风寒邪侵入体，太阳经首当其冲。倘若背部保暖不好，风寒之邪就会通过人体背部侵入，以致损伤了气而使旧病复发或诱发新病。患过过敏性鼻炎、风湿病、慢性支气管炎、支气管哮喘、胃及十二指肠溃疡、心血管疾病的老年人，在寒冬季节尤应重视暖背，以免引起新病和旧病复发。

6、膝部要暖 三九时节，持续寒冷天气，膝部受凉可导致关节局部肌肉和血

冬日防治足跟皲裂有何妙招

冬季里天气干燥，足跟干裂常常困扰着大家。足跟干裂的临床特点为足部皮肤粗糙增厚，出现裂隙，局部疼痛，可伴有出血，甚至走路不敢着地，活动受限。中医称为“破裂疮”。此病多发于成年人，尤其是老年人的常见病、多发病，虽不算什么大病，但大多迁延不愈，使人痛苦不堪，冬季尤甚。

足皲裂的发生与局部皮肤的解剖生理学特点及多种外在因素有关，也与全身状况有一定关系。足部皮肤的解剖生理特点是足跟处角质层极厚，可达 100 余层，角质细胞排列不规

则。并且此部位皮肤无毛囊和皮脂腺，这就使局部皮肤水分的保持、皮脂对皮肤的濡润受到一定限制，当各种外界因素影响时，容易发生皮肤皲裂。外界因素包括多种物理、化学因素，如寒冷季节的户外活动，经常使用清洁剂，足部浅表真菌感染及局部的过度摩擦等，致皮肤弹性降低，牵拉后引起皲裂。

中医认为，足跟皲裂是由于肌肤外受寒风燥以致血脉阻滞、肌体气机不调，血脉运行不畅，四肢末端经脉失养，渐枯渐槁变脆，内由脾肾不足，气虚血燥，肌肤失养所致。《诸病源候论》云：

“皲裂者，肌肉破也。言冬时触冒风寒，手足皴，故谓之皲裂。甚者由裂口溢血外出。”《诸病源候论·虚寒手足皮剥候》又云：“血行通荣五脏，五脏之气，滋养肌肤。虚劳内伤，血气衰弱，不能外荣于皮，故皮剥也。”

结合内外之因素。治疗足跟皲裂，首先应防寒保暖，在严寒的冬季，要特别注意脚部的保暖，穿袜子，暖和的鞋子。这对预防脚后跟皲裂十分有意义。中医外治以活血化淤、散寒润燥为主。可将草乌、羌活、当归、没药、红花、血竭、赤芍、细辛、生地、透骨草煮汤浸泡足部。中医

脉硬化等基础疾病的患者最好不要饮酒。因为饮酒之后，在酒精的作用下，交感神经兴奋，导致血管收缩，压力增大，容易导致血管壁破裂而引发脑出血。

三、合理饮食

饮食不当也是导致高血压、冠心病的重要原因之一。日常饮食应力求多样化，清淡、少盐、少脂肪，多吃应季蔬菜水果。同时也要摄入适当的蛋白质，如奶、豆制品、鱼、肉、蛋。禁止大吃大喝，暴饮暴食，尤其晚饭要限制肉类及面食，控制好体重。冬季干燥，宜多喝水，以白开水与清茶为宜。

四、心态平和

心脑血管病患者应控制好情绪，避免情绪激动。减少紧张、焦虑，保持平和的心态。日常可用疏肝理气、养心安神的中药调理，如菊花、百合、荷叶、玫瑰花代茶饮。

五、生活规律

要养成有规律的生活习惯，注意安排好生活，定时作息，避免长期处于紧张状态。要养成每天 30 分钟的锻炼习惯，提高人体抗氧化能力和免疫功能，有助于预防动脉粥样硬化，促进血液循环，改善脑供血。值得注意的是，冬季上午 10 时~下午 3 时才是冬季户外运动的最佳时段。运动贵在坚持，但是要根据个人



的情况进行适度的锻炼。

六、避免感冒

感冒可以诱发或者加重心脑血管疾病病情，因此冬季要特别注意防寒保暖，避免感冒。外出时要穿暖和，戴上帽子手套，避免受到寒冷的刺激。室内相对暖和，应适当减少衣服。室内外温差不宜过大，并要保持一定的湿度，定时开窗通气。受凉后若感到后背发冷，颈项疼痛，

养生要会养心态与心境

“目前，中国已经进入老龄化社会，特别是空巢老年人数量的逐渐增多，这时候就需要借助社会力量和专业机构的服务支援。”在恒大集团近日举行的“恒大养生谷”新闻发布会上，中国工程院院士钟世镇认为，与发达国家相比，我们有不足之处，一是护理方面，二是康复方面，全方位全龄化健康养老老体系亟待建立，老年人康复护理服务亟待健全。

钟世镇院士生于 1925 年，如今已是“90 后”了，他在会上分享了自

己的养生经。他说，人的一生不可能平坦如意，如何保持健康的身心，钟世镇院士谈了三点感受，即坚持运动、乐观的心态与心境及良好的饮食习惯。钟世镇院士说，现在很多老人都愿意住高端养老院，而独生子女家庭在长者养老需求上，也更多需要借助社会力量和专业机构的服务支援。由博鳌恒大国际医院、全国三甲医院以及养生谷配备的恒和医院组成的恒大“医联体”分级诊疗联动系统，正扮演着这个关键角色，能够提供医疗、康复、健康管理等服务。

健康网

冬日给头部添个保暖帽

在严寒的冬天，一些老年人为了防寒保暖都知道添加衣服，但却往往忽视了戴顶帽子。其实，戴帽保暖效果并不比添衣差。民间早有“头上戴顶帽，胜穿小棉袄”之说。

中医认为，头为“诸阳之会”，头部是六阳脉汇聚之处，但也是阳气容易散发的部位。“热从头上散”是有一定科学根据的。人的头部是大脑神经中枢的所在地，每天都需要消耗大量的能量。但是人体头部皮肤薄、血管粗、毛发及汗腺多，热量散发量特别大。据研究证实，当气温为 15℃左右时，头部消耗的热量约为人体热量的三分之一；气温在 4℃左右时，头部消

中国中医药报

冬季 10 个小妙招对付感冒

每当季节交替，很多人就会出现流鼻涕、打喷嚏等感冒症状。近日，英国《每日邮报》刊文建议，可利用生活中 10 个简单小妙招，改善及预防上述症状。

1、给鼻子做好保暖工作。天气寒冷容易感冒的一个重要原因，就是鼻子没有做好保暖工作，鼻子的温度通常会低一些，这很容易降低对传染的抵抗力。如果实在太冷，不妨提前戴好口罩或围巾，帮鼻子取暖。

2、尽量少握手。握手会增加双方接触的体表面积和时间，使传染风险增加 10~20 倍。

3、用热水洗衣服。若家里有人感冒，不妨用热水清洗衣物和床单等，这样有助于杀灭病菌。

4、少吃糖。多吃糖容易增加体重及患心血管疾病的风险。而且研究发现，当志愿者吃了 100 克糖后，免疫系统中的吞噬细胞将在 5 个小时内减少对细菌的吞噬。因此，减少摄入

冬季如何做好流感预防

近期我国南北方均已进入流感冬季流行高峰季节，专家提醒流感高危人群优先接种疫苗。

中国疾控中心有关专家指出，我国内地流感监测结果显示，近期我国南北方均已进入流感冬季流行高峰季节，哨点医院报告的门诊急流感样病例比例高于过去 3 年同期水平，流感病毒检测阳性率已达往年高峰水平，且仍呈上升趋势。

根据监测结果，全国报告的流感暴发疫情起数显著高于往年同期，其中多数为 B 型流感导致。我国监测系统未发现明显流感病毒传播力，疾病严重性和耐药性的变异，全国流感流行水平总体仍在预期范围内。

如何做好流感预防？中国疾控中心有关专家说，接种流感疫苗是

预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感 and 发生严重并发症的风险。世界卫生组织推荐老年人、儿童、孕妇、慢性病患者和医务人员等流感高危人群每年优先接种流感疫苗。

专家指出，奥司他韦等神经氨酸酶抑制剂是流感的有效治疗药物，早期尤其是发病 48 小时之内应用抗流感病毒药物能显著降低流感重症和死亡的发生率。

另外，保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。专家建议要多运动，勤洗手，保持环境清洁和通风，同时也要尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。如出现呼吸道感染症状应居家休息，及早就医。

科技日报

雨雪天如何防摔倒

医护人员都知道，一到雨雪天，门诊里都会爆满了由于摔伤导致骨折的病人。在摔倒时，“坐屁股墩”容易造成尾骨折，“嘴啃地”容易造成手腕部的尺骨和桡骨骨折，而侧面滑倒则很可能导致灾难性的损伤——髌部（股骨颈）骨折。

壮筋骨：常吃护膝食疗方

骨质疏松也是导致骨折的主要原因之一，我给大家分享一个祖传的护膝食疗方，可以祛风湿、壮骨活络、活血通经、保护关节。

做法非常简单。首先到中药房购买怀牛膝 10 克、杜仲 15 克、全当归 10 克、三七 3 克、寄生 10 克，然后根据个人口味、和适量的炖蛋、牛筋或猪蹄膀一起搭配煲汤喝。

怀牛膝、杜仲、寄生都具有补肝肾的作用，且怀牛膝还能把药性引向下半身；三七具有很好的活血化淤、止痛作用；全当归则能补血并改善全身的血液循环。经常吃能达到强筋健骨、保护膝关节的功效。

另外，如果伴随有上肢关节疼痛的人，可以再加一味中药——羌活，如果是有下肢关节疼痛，则可以加中药——独活。

健康时报