

寒头暖足可预防感冒畅达阳气

已进入大雪节气,民间素有“头对风,暖烘烘;脚对风,请郎中”之说,即“寒头暖足”。今日,湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)脑病科主任医师、医学博士刘未艾提醒市民,“寒头暖足”可预防感冒畅达阳气。

据刘未艾介绍,寒头,是指让头部尽量适应自然温度的变化,不要稍微降温就马上戴帽子、裹围巾,当然,体弱

者、老人、小孩除外;暖足,除选择宽松、柔软、保暖性能好的鞋袜之外,脚易出汗者还应放上吸湿性较好的鞋垫,让双足表面温度尽量维持在28℃左右。此外,刘未艾建议试试以下养生法:

冷毛巾敷头面 能使头脑迅速清醒,提高思维敏捷度;可润肤明目,驱散胸中烦闷;提高机体免疫力,预防感冒。

睡前一盆“汤” 临睡前用热水泡

脚,可使血管扩张,血液循环加快,能抵抗寒冷,有助于睡眠。水温应控制在38℃~42℃之间,有心脏病、脑动脉硬化、高血压的老年人,尤其应注意水温不宜过高,泡脚时间不能过长;糖尿病患者应谨防烫伤。

按揉涌泉穴 有些人手脚冰凉,多因肾阳不足,温煦功能减弱,使阳气不能畅达四肢。涌泉穴位于第二、第三趾缝纹

头端与足跟连线的上1/3处。用左手抱住左脚,用右手搓左脚心,左右交替各36次,可改善神经、生殖、泌尿、循环系统功能,达到消除疲劳、防病治病的目的。

双脚做运动 既可不断刺激足底并反射到大脑皮层,通过中枢神经调节脏腑功能,还可锻炼肌肉、韧带、神经末梢、关节,增强血液循环,提升足部的温度。

长沙晚报

住处安静少患中风

世界卒中组织的统计数据显示,全球1/6的人口在其一生中会受到卒中影响。近日,西班牙德尔马医院医学研究所、巴塞罗那全球卫生研究所、西班牙流行病与公共健康研究协会和美国布朗大学的一项联合研究发现,生活在宁静居住区有利于卒中防治,而大城市中的噪音可增加中风风险。

研究人员以2005~2014年德尔马医院收治的近3000名缺血性卒中病人为研究对象,分析他们受噪音水平、空气污染和绿色空间对疾病的影响。他们还从加泰罗尼亚制图学院获取相关数据,以分析大气污染水平、巴塞罗那噪音地图和绿色空间的卫星图像。在

综合考量了参试患者居住地区的社会经济水平和医疗水平后发现,生活在噪音大的地区,患缺血性卒中的风险增加30%;而居住在绿树成荫的环境可使该风险降低25%。该研究成果发表在《环境研究》期刊上。

研究报告的第一作者、德尔马医院医学研究所的罗萨·玛丽亚·韦凡科说:“我们发现了两条变化曲线,绿色空间越多,卒中严重性越低;噪音越多,卒中越严重。这表明,这两种因素在卒中病情发展中扮演着独立角色。”世界卫生组织建议,居住区交通噪音白天最高不能超过53分贝,晚上不能超过45分贝。

生命时报

糖友熬粥,加粗粮和菜

增加粥中的蔬菜量,可以减少粥中主食总量,进而减少糖的摄入量。

3.缓慢喝粥。糖友喝粥时不宜过快,粥本身是流质食物,因其不用咀嚼,故利于食用。糖尿病患者喝粥时一定要不能过快,过快喝粥会导致血糖波动增大。

4.空腹不喝粥。糖友在喝粥前应当吃些东西,如馒头、新鲜蔬菜等。喝粥之前吃些食物可以减缓糖的吸收,减少血糖波动。有研究发现,糖友不应在早餐喝粥,而应在晚餐喝粥。

5.药粥。明代李时珍《本草纲目》记载:“赤豆粥利尿消肿,菱粉粥固精明目,栗子粥补肾,强腰膝,百合粥润肺补脾,萝卜粥消食健胃,油菜粥调中下气,芥菜粥明目利肝,韭菜粥温肾暖下,花椒粥辟寒祛湿,茴香粥和胃治疝”,诸如此类,不胜枚举。

人民网



感冒了,能否喝鸡汤

现,鸡汤可以缓解感冒期间胸部和头部的流感症状,抑制人体内的炎症以及黏液的过量产生,有助于减少鼻腔堵塞和喉咙疼痛感,咳嗽的次数也会相对减少。还有研究表明,鸡汤有促进干扰素产生的作用,对抵抗感冒病毒是有帮助的。

虽然煮汤的时候,鸡肉中的蛋白质只有很小一部分进入鸡汤,但可溶

性含氮物如氨基酸、小肽、肌酸、肉碱、肌醇等物质溶出比较多,它们容易消化吸收,不会增加人体负担。其中还溶出了鸡肉中的钾元素和多种B族维生素。再说,热乎乎的汤有利改善鼻咽部的血液循环,缓解鼻塞,减轻喉咙痛,还能帮身体补充大量水分。因此,感冒了,建议大家喝碗鸡汤。熬鸡汤时还可以加入少量白萝

卜片、胡萝卜片、胡椒粉、芹菜碎、香菜碎等香料和蔬菜,增加一些植物化学物质,能让鸡汤抗击感冒的作用更好。

不过一定要注意,鸡汤要清淡,尽量不放盐或者少放盐。盐太多了,反而适得其反。此外,多余的脂肪并无帮助,可以把表面的油撇掉再喝。

生命时报

锻炼腰背肌 疼痛远离你

30° 维持5秒,继续缓缓抬高至60°,维持5秒,缓缓放下双下肢至地面,休息5秒,共进行5组练习。加强难度时,可以双下肢在30°~60° 缓缓抬降。

拱桥功

第一式:仰卧位,曲腿曲膝,双手环抱左膝,配合呼吸,用力将左膝靠近躯干,停留5秒,换另一侧。双侧完成为一组,共进行5组。

第二式:平躺于垫子上,膝盖弯曲,双脚平踩在地面,慢慢抬起臀部向上,双侧脚跟和肩部用力三点支撑,尽最大可能向上挺臀部并维持5秒,缓缓还原。呼气时,臀部离地,直到肩膀、臀部和膝盖成一条直线;吸气时,臀部放低到地板上。共进行5组练习。

飞燕功

第一式:俯卧位,屈肘置于身体两侧,颈部放松,缓慢抬起左下肢,大腿离开地面,停留3秒,换另一侧。双侧完成为一组,共进行5组。

第二式:俯卧位,双手叠放至腰部,头部后仰并抬起上半身,坚持3秒,完成5组。

第三式:俯卧位,双上肢和双下肢伸直,四肢同时向上抬起,如同“飞燕”,停留3

秒,完成5组。

第四式:双上肢和双下肢伸直,抬起左侧上肢和右侧下肢,停留3秒,复原,抬起右侧上肢和左侧下肢,停留3秒,完成5组。

第五式:四肢着地,确保双手直接放在肩膀下方,并将膝盖直接放在臀部下方,脊柱处于中立的位置,保持头部与脊柱齐平呼吸。吸气时,将一条腿和另一条胳膊伸直,与脊柱平行,保持5秒;呼气时,将腿和胳膊放低至地面。两边轮换,完成5组。当练习第四式较困难者,可直接练习第五式。

拉伸功

第一式:腹部站立伸。俯卧位,屈肘置于身体两侧,与两肩同宽,颈部放松,缓缓伸直双上肢,保持背部拉伸5秒,重复5组。

第二式:背部拉伸。跪地,膝盖放在臀部下面,双手放在肩膀下面,确保脊柱处于中立位置,保持头部与脊柱保持一致,肩膀向上,避免肘部锁定。深吸一口气,呼气的时候,慢慢地将臀部向后拉向脚跟,拉伸5秒;吸气时,将身体恢复到四肢着地,重复5组。

第三式:髋部站立伸。髋部伸展,单膝

跪地,另一只脚前倾,膝盖弯曲。臀部向前,背部挺直,拉伸5秒,重复5组。

第四式:仰卧,右膝盖于左膝成“4”字,双手环抱左膝,用力将左膝靠近躯干,停留5秒,换另一侧。双侧完成为一组,重复5组。

第五式:保持膝盖弯曲,并拢,保持上半身放松,下巴轻轻收拢,吸气。呼气时,膝盖向一侧转动,然后是骨盆,两肩保持在地板上,当回到起始位置时,做一个深呼吸。两侧交替,重复5组。

强筋健骨功锻炼次数和强度要因人而异,建议每周锻炼3次~4次,每完成一组锻炼可以休息15秒。锻炼前做腰部前屈后伸活动充分热身,锻炼时动作徐缓,切忌突然用力过猛,防止锻炼腰部时出现岔气或者腰扭伤。锻炼时应循序渐进,逐渐增加锻炼量。

如锻炼次日感到腰部酸痛或者僵硬等不适,可适当减少锻炼的强度和频次,以免肌肉疲劳,加重腰痛症状。对于腰痛伴下肢放射痛患者,应停止锻炼,排除腰椎间盘突出症可能,经医生允许后方可进行锻炼。

健康报网

熬夜刷手机,当心丢了“面子”

皮肤结构,导致真皮层变薄,皮肤开始松弛,失去弹性,出现皱纹。

“皮肤老化包括自然老化和光老化,熬夜刷手机,使脸部长期曝光于手机发射出的高能可见光下,肌肤受到损害,出现光老化即皮肤早衰。”朱明芳说,面部皮肤的变化不仅是自然老化,更在于光促使皮肤过早地出现老化性改变。日夜刷手机,进一步加重肌肤干燥失水。

长期不正确使用手机,的确会影响皮肤状态,导致皮肤缺水干燥、肤色变黄、产生细纹,出现干性肤质越来越干、油性肤质越来越油(缺水状态)的恶性循环。在静电作用下,皮肤处于一个肉眼无法看见的“脏兮兮”的环境中,会加快皮肤的氧化和衰老进程。

熬夜刷手机,对皮肤有哪些伤害? “熬夜一般指晚上11时仍不睡觉,甚至通宵达旦;常熬夜使皮肤干燥、长斑和青春痘。”该院皮肤科副主任医师李小莎表示。

年轻人熬夜刷手机,表现在皮肤上的症状是长痘。熬夜易致身体毒素无法排出体外,肝失疏泄,肝郁化火,火郁发之,上熏于面,这是诱发痘痘长成的主要原因。熬夜导致皮脂腺分泌旺盛,皮肤毛孔会形成粉刺。

对着手机长久保持一个姿势,血液

循环不畅造成局部不适,长期下去,也间接影响到皮肤,致使皮肤暗沉、泛黄、失去光泽等。李小莎解释,从中医学来说,久视伤肝,熬夜看手机伤了肝脾,气血不能濡养肌肤,就出现皮肤暗黄。

躺着刷手机的时间长了,会导致眼部供血不足,影响视力的同时,使眼睛黯淡无光,黑眼圈生成并逐渐加重。

长时间低头玩手机,会加重颈椎的承受压力,还会给下巴施加额外的压力,引起皮肤松弛,逐渐形成颈纹。长时间面无表情对手机,面部各部分肌肉缺乏运动进而萎缩,久之造成皮肤松弛下垂,出现面部皱纹。这一点,常被怕变老的女性忽视。

长期熬夜刷手机导致免疫功能下降,身体得不到休息,就无法正常代谢。当外界环境变化,如炎热、寒冷出现时,皮肤更容易脆弱导致敏感,出现荨麻疹、敏感性皮炎等皮肤问题。

怎样防止辐射,有效保护皮肤?

“要防止辐射,熬夜刷手机伤害皮肤,首先要做好严格的面部清洁。”该院皮肤科副主任医师周奇志认为,一般情况下,每天只需做两三次皮肤清洁,但如果长期熬夜刷手机,就应适度增加清洗的次数。

夜间是养颜时间,玩手机或看电视、电脑结束后,第一任务是清洁肌

肤。可用温水或温和的洁面乳彻底清洁面部,将静电吸附的尘垢通通洗掉,然后涂上温和的护肤品,这样可以防止屏幕辐射带来的缺水现象,同时抑制黑色素的生成。

“注意防晒,这里所说的晒,是指通过涂抹隔离霜,减少屏幕辐射对皮肤的伤害。”周奇志认为,夜间给予皮肤充分的修护,更能增强皮肤的抵抗力,因此可选择富含抗氧化剂和维生素E成分的护肤品,但不主张天天敷面膜,尤其不要使用自制面膜。

对于经常刷屏所造成的皮肤干燥,可以通过在日常生活中补充营养,使用防辐射霜来改善。平时可适量补充维生素B,维生素B对脑力劳动者有益,如果常熬夜,睡眠质量不好,可多吃些富含维生素B的动物肝脏、新鲜果蔬。

从中医角度来看,还可采用茯苓、白术等来健脾,或泡意米水喝;针对黄褐斑,可用补肝肾的川芎、当归等,或泡藏红花水喝;常需面对屏幕的人,应多喝茶水,如绿茶,或泡枸杞、菊花、决明子茶。

刷屏一段时间后,要放松一下精神,看看远方,适当做做面部按摩,促进血液循环,让皮肤的代谢和循环保持一个常态。

长沙晚报

降压药,早吃晚吃差别大

有些科普文章会提到高血压患者夜间不宜服用降压药,理由是睡前服药容易诱发脑血栓和心梗。有些人就睡前停止服药,没想到到来一系列的麻烦。中国中医科学院西苑医院心血管科主任徐浩表示,任何事情都不是绝对的,科普文章讲的只是一般原则,但要区别对待。

由于人体生物钟的作用,正常人群和大多数高血压病人,24小时内血压波动很大:人睡后2小时,血压可比白天降低约20%;夜间2~3时,血压降到一天中的最低点;至凌晨,血压又呈现上升趋势;上午8~9时,达到高峰;以后又逐渐下降,至下午16~18时,达到另一峰值。因此,人的24小时血压波动曲线呈“双峰一谷”特点,很像一把勺子。

如果患者想确定自己的血压波动情况,可到医院做24小时动态血压监测以明确类型。如果没有条件,可请家人夜间每两小时帮忙测一次血压,以确定是否需要夜间服药。夜间(晚22时至次日6时)血压较白天下降大于10%的高血压被称为勺型。这类高血压患者夜间确实不宜服用降压药,否则2小时后达到药物高效期,可能导致血压大幅下降,影响心、脑、肾等脏器供血,使血流变缓,脑组织供血不足,血液凝固性增高。尤其是老年人伴有动脉粥样硬

化时,血管内膜粗糙,更易形成血栓,阻塞心脑血管而发生缺血性脑中风,引起心肌供血不足,诱发心脑血管病。对于这类病人,建议每天末次降压药安排在睡前3~4小时。

部分高血压患者夜间血压不降或下降幅度极小,这种血压波动类型被称为非勺型,特别多见于严重高血压,有心、脑、肾等器官损害,或严重失眠和部分睡眠呼吸暂停综合征患者。这部分患者血压昼夜波动幅度减少或消失,夜间血压持续在较高水平,会使心、脑、肾血管长期处于过度负荷状态。如果夜间不服用降压药,血压不能得到有效控制,容易引起慢性损害,甚至诱发心脏病和中风。这类人就有必要在夜间服用降压药。

即使血压表现为夜间下降的正常规律,但某些特殊情况下可能会导致血压暂时升高,如情绪激动、熬夜、失眠等。此时,应及时测量血压,并与平时夜间血压作对比,必要时可临时服用1次降压药,剂量为白天单次的一半。

因此,夜间要不要服降压药不能一概而论。不同患者之间存在较大个体差异,加上病情、病程、脏器损害程度和并发症不同,应根据具体情况,特别是夜间血压变化,决定如何服用降压药。

人民健康网

身体不好,头发报警

“绿云扰扰,晓梳鬟也”“绿云倾,金枕赋”……古人将一头乌黑、浓密的头发形容为“绿云”。从养生的角度讲,健康的头发应该是柔软、有弹性、发色亮泽光滑、无缠结分叉的。但如果发质背离了这个标准,就有可能身体发出的健康警报。

枯萎发。枯萎无光泽、易于分叉的发质称为枯萎发,多是先天禀赋不足(先天身体素质差)、气血亏虚造成的。人体以气血为本,气血足,则头发乌黑亮丽;先天不足或病后虚弱等,往往会导致气血亏虚,使发枯萎。建议大家日常要保证充足的睡眠,尤其要注重睡眠质量,最好在子时熟睡。同时,多吃健脾养血的食物,比如大枣、桂圆、桑葚、枸杞和动物肝脏等。气血亏虚严重的人群,可在医生指导下辨证选用何首乌片、归脾丸、健脾胃丸、七宝美髯丹等。

脆裂发。头发干燥变脆、易于断裂,尤其是长发末端容易纵裂成丝,状如羽毛,称为“脆裂发”。除因天气干燥、洗发过勤外,常由阴虚血燥所致。从中西医角度看,这也是身体缺乏钙、铁、锌、B族维生素等的信号,以致头发营养不良。建议这类人群平时多做头皮按摩,10个手指的指腹呈梳状,自前而后按摩头皮,力度不要过大,每天两三次,每次5分钟。此法可以疏通头部

经络,调畅气血。同时,每天取大枣2枚、核桃2个、黑芝麻、葡萄干各一小把当零食吃。也可自制润发乳,具体方法是:取新鲜马齿苋50克,捣烂加半盆温水清洗头发,每周2次。情况较为严重的,可辨证选用生脉饮、黄芪精口服液、西洋参含片等。

发迟。头发稀疏萎黄,日久不长称为发迟,是天生体质弱或后天失养所致,多为血不足的表现。中医常说,“发为血之余,肾之苗也”,意思是说,血不足,肾气亏损,必然导致气血衰弱,无以荣发。对此,中医临床上常用六味地黄丸、八珍膏等调养,日常也可以多吃黑豆、黑芝麻、核桃仁等,用食疗的方法来补肾养血。

爱打结。中医认为,发梢变细、容易打结,梳理时易折断是脾胃虚损的表现之一,此类人群还常伴有面黄肌瘦、营养不良等情况。日常生活中,应多吃富含蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋、黄豆、核桃、花生米、芝麻等。同时,饮食要有节制,多吃绿豆、扁豆、丝瓜、薏苡仁、冬瓜等有健脾除湿作用的食物。脾胃不和者,不宜过食生冷、肥甘厚味的食物,烈酒浓茶更要远离。中成药可辨证选用健脾丸、香砂养胃丸、保和丸、乌梅丸等。

生命时报

冬季泡脚有四大好处



泡脚是中医的一种养生保健方法,具有加快血液循环、刺激穴位、解乏散寒之功效,同时还能提高人体免疫力,帮助抵御各种疾病。冬天泡脚好处多,但也是有讲究的。

一是有助于缓解失眠。泡脚时,可在盆里加入鹅卵石,一边泡脚,一边磨脚,能够健脾益气、宁心安神,提高睡眠质量。

二是有助于疏通经络。冬季,很多女性末梢循环不良,手脚冰凉,用热水

泡脚能达到促进血液循环的作用,进而改善手脚冰凉的现象。

三是有助于放松身心。脚底有很多穴位,反射区、经络,如果经常泡脚并做脚部按摩,对身体有良好的保健功效。

四是有助于缓解头痛。把双脚浸入到40℃的热水中,约15~20分钟,能够缓解头痛症状。这是因为双脚血管扩张,血液从头部流向脚部,可相对减少脑充血,从而缓解头痛。

人民健康网