



少年儿童 冬季最易得冻疮

冻疮是冬季容易发生的一种皮肤损伤。易发生在手指、手背、足跟、脚趾、耳轮、鼻尖、面颊等暴露部位。然而,在同样低温条件下,有的人容易生冻疮,有的人不生冻疮,这是因为,除了寒冷之外,生冻疮还受其他因素的影响。

首先,生冻疮与年龄有很大关系。儿童、少年容易发生冻疮,青壮年次之,老年人不容易发生冻疮。这是因为儿童和少年接受寒冷刺激以后,皮下小血管收缩反应比中年人,特别是比老年人强得多。在寒冷的刺激下,儿童少年的皮下血管发生痉挛性收缩,血液瘀滞,局部组织营养不良,容易发生损伤,而老年人的皮下小血管对寒冷的刺激则不敏感,所以,不易生冻疮。

性别对生冻疮也有一定影响。青年和壮年妇女比同年龄的男子容易生冻疮,这是因为妇女对寒冷的适应性差,皮肤对寒冷的抵抗力低。

体质强弱以及血液循环状况好坏,与发生冻疮也有密切关系。患心脏病、血管疾病和末梢血液循环机能差的人,局部皮肤对寒冷的适应性、耐受性和抵抗力差,经不起寒冷的刺激,容易发生冻疮。

潮湿是引起冻疮的另一原因。在潮湿环境下生活和工作的人,可以明显加重寒冷对他的影响和危害,更容易破坏局部血管的收缩与舒张功能,促使冻疮形成。所以在潮湿中比在干燥环境下生活更容易发生冻疮。此外,长期站立、缺乏活动、衣服窄小、营养不良以及疲劳过度等,也容易发生冻疮。了解这些知识,就可以针对不同情况,采取预防冻疮的措施。

冬季感冒 治疗五法

黄芪茶预防法:取黄芪10克、白术6克、防风6克、乌梅1个放入保温杯中,开水冲泡10分钟,当茶饮服,喝完后倒开水,一天一剂,不仅可防治感冒,还能增强抗病能力。

擦五心退热法:取葱白15克、生姜15克、食盐少许,一同捣成糊状,再用一盅酒调匀,以纱布包好擦前心、后心、手心、脚心、肋窝心,擦后半小时即出汗退热,第二天恢复健康。

脚心敷药治感冒法:患者用热水洗脚,擦干后用小块麝香虎骨膏贴于脚心涌泉穴处,24小时更换一次。

禽蛋治感冒方法:生姜50克,去皮切成姜丝,加水煎沸后放入鸭蛋两个(去壳打散),稍搅,加入白酒20毫升、盐少许,再煎3-5分钟即可。吃蛋喝汤,趁热饮食,盖被微汗,对冬令感冒一剂可愈。

酸碱治感冒疗法:将食用小苏打用凉开水配成6%的水溶液(或者用5%的食醋),每次滴鼻2-3滴,或用棉签蘸取擦于鼻孔,每三小时一次。

冬季御寒切勿蒙头睡

冬季从立冬开始,经过小雪、大雪、冬至、小寒、大寒,直至立春前一天。“冬者,天地闭藏,水冰地坼。”从自然界万物生长规律来看,冬季是万物闭藏的季节,自然界是阴盛阳衰,各物都潜藏阳气,以待来春。冬季之风为北风,其性寒。“寒”是冬季气候变化的主要特点。因此,冬季保健就显得更为重要。

冬季,有不少有碍健康的生活习惯,常被一些人误认为是

正确的。第一项就是蒙头睡觉。把头蒙在被窝里,感觉上暖和一些,但被窝里的氧气会越来越来少,二氧化碳和不洁气体却越积越多,故蒙头大睡的人醒后会感到昏昏沉沉,疲乏无力。热水洗脸冬天人的面部在冷空气刺激下,汗腺、毛细血管呈收缩状态。当遇上热水时则迅速扩张,但热量散发后,又恢复低温时的状态。毛细血管这样一张一缩,容易使人的面部产生皱纹。

冬季很多人都认为饮酒可以御寒。其实饮酒后有浑身发热的感觉,这是酒精促使人体散发原有热能的结果。酒劲过后,因大批热量散出体外,反而使人浑身起鸡皮疙瘩,导致酒后寒。

在冬天手脚长期暴露在外,血管收缩,血流量减少。此时,如果马上用火烘烤会使血管麻痹,失去收缩力,出现动脉瘀血、毛细血管扩张、渗透性增强,局部性瘀血。轻的形

成冻疮,重的造成组织坏死。所以,冷冻的手脚只能轻轻揉擦,使其慢慢恢复正常温度。

此外,冬天因干燥感到浑身发痒时,切不可用手抓搔,否则易抓破皮肤引起继发感染。防治方法是多喝水、多吃些新鲜蔬菜、水果,少吃酸辣等刺激性强的食物,少饮烈性酒。勤洗澡,勤换内衣。瘙痒严重者,可服用扑尔敏、非那根等药物,也可涂些炉甘石洗剂或涂搽肤轻松软膏治疗。

小儿受凉莫轻视

小儿冬季受凉易发生流感、哮喘、肺炎等呼吸系统疾病以及流脑等传染病,严重者甚至危及生命。因此,父母要想使小儿在冬季安然无恙,应让小儿适应寒冷环境,增强小儿机体抗病力及减少小儿感染机会。

据相关大夫介绍,人是恒温动物,体内有一套完善的体温调节系统。当冷空气进入呼吸道后,可刺激全身各系统作出相应的调节反应。但由于小儿的这种调节能力尚不成熟,因此比成人更易受凉生病,不过这种能

力是可以通过日常生活中对寒冷环境的逐渐适应而加以提高的。

接触冷空气、冷水锻炼是适应寒冷环境的有效方法。有的父母认为,只要孩子穿得厚实,不暴露于寒冷环境,就不会受凉生病了。事实上,这种想法是完全错误的。因为人体多次反复接触冷空气后,其调节反应的灵敏度可得到提高,反应速度也会加快,从而起到保护作用,免受寒冷损伤、预防疾病的作用。

另外,增加机体抗病力

主要可通过合理调配饮食及预防接种两种途径。婴儿最好要用母乳喂养,适时添加辅食。婴儿要保证其有充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素及矿物质供应,但没有必要额外给予其它什么滋补营养品。

此外,冬季是呼吸道传染病流行季节,家长应尽量避免带孩子去人多拥挤的公共场所,如电影院、聚会场所、大商场等。家中若有成员患感冒等传染病,也应尽量将其与婴幼儿隔离。



谁动了记忆的奶酪

中国健康教育中心主办:



王勇是职场上的“白骨精”,可是近两年,他的记忆力越来越不给力。领导交办的事情,转眼就忘了关键的细节,别人昨天给他的文件,今天就找不到了。单是关键时刻两眼一抹黑的这种绝望的短路,就让他难以承受。

据安利营养顾问陈红波表示者,人的最佳记忆能力出现在二十岁前后,然后开始逐渐衰退,进入中年后,会下降得更快,感觉也更明显,甚至是为工作或者生活造成困难。当然,一些二三十岁的人,可能也会遇到记忆力明显降低的情况,这也不奇怪,因为影响记忆力的因素,年龄只是其中之一,饮食习惯、生活习惯等因素都值得警惕。

随着岁月的流逝,脑神经细胞开始萎缩,数目减少,脑重量减轻;细胞间突触联系和中枢神经递质减少,接受和传递信息的能力降低,逐步表现为记忆下

降,感觉迟钝、反应缓慢、思维阻滞。然而研究也发现,尽管岁月无情地使人迈进衰老的门槛,但大脑的衰老却有早有迟,下降的程度也会因为许多因素的影响而表现出差异,这就为我们改善记忆力留下了余地。

大脑“日理万机”,任务繁重,消耗巨大,因此资源供给一定要切实保障。大脑需要大量营养物质,最需要和最喜欢的是氧、糖、蛋白质、微量元素、维生素等。所以平时不妨多吃一些鱼、蛋及奶制品。

除了这些基础营养,平时还可以有针对性地补充增加记忆

的食物。例如,银杏叶、肉苁蓉、黑芝麻、核桃等。研究显示,银杏叶和肉苁蓉提取物可以减少神经元凋亡和损伤,参与调解神经递质的代谢,促进脑部的血液循环等,从而从根本上提升记忆力。另外,还可以根据自己的身体状况,有针对性地选择膳食补充食品来提高记忆力。

此外,现代营养学研究发现,进食过饱后,大脑中被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增多,促使动脉粥样硬化发生。如果长期饱食的话,会导致动脉硬化,出现大脑早衰和记忆力减退等现象。

不吃早餐使人的血糖低于正常供给,对大脑袋营养供应不足,久之会对大脑有害,从而对记忆力造成损害。此外,日常饮食营养供给的不足,也会引起记忆力下降。因此良好的饮食习惯是保持好记性的关键。

大脑消除疲劳的主要方式是睡眠,长期睡眠不足或质量太差,只会加速脑细胞的衰退,聪明的人也会变得糊涂起来。有效的睡眠可以使大脑得到充分的休息,有利于增强记忆力。睡眠不足会引起记忆力的下降。因此最好一天能保障7个小时的高质量睡眠。