

立冬时节,天气渐寒,气温降低,公众要注意预防流感等疾病的侵袭。专家提醒,冬季是一个休养生息,养精蓄锐的季节。冬季阴气极盛,此时应适当进补,辅以运动和精神调养。在饮食上要“温补”,多吃温性食物,少辛增酸,预防疾病。

立冬时节寒意浓 防寒保暖话健康

本刊 综合



身体需防寒

近几日气温下降。不少市民已感受到天气的寒冷,纷纷戴上围巾,换上了较厚的衣物。专家表示,低气温环境容易诱发冠心病、高血压、慢性支气管炎、哮喘、肺气肿、关节炎等疾病。不少慢性支气管炎、哮喘病人到了秋冬季病情就会逐渐加重,遇寒冷空气的刺激会诱发急性发作。

医生提醒,立冬以后早晚温差较大,中老年人特别需要注意防寒保暖,尤其要注意

背、足的保暖。中医认为,人的背部是身之表,在督脉和足太阳膀胱经所行之处,风寒易从背部入侵机体。所以,一旦受寒,就会损伤人体的阳气,出现上呼吸道感染或陈疾复发、加重等现象。对于老人、儿童和患有胃、肠溃疡以及心脑血管疾病的人来说,暖背尤为重要。

另有俗语“寒从足底生”,足为人体最远端,脂肪薄,保暖能力差,而足底穴位与内脏关系密切,如果足部受凉可引起感冒、腹痛、腰腿痛、痛经等疾患,所以足部也要注意保暖防寒。医生建议,平时可多活动脚部,以促进局部血液循环,每晚睡前用热水泡脚,能消除疲劳,御寒防冻,促进睡眠。

冬天晒太阳,使人周身舒适,也是很好的保健良方。

日光还可使皮肤组织受到温热的良性刺激,促使表皮血管扩张,血液循环加速,活跃细胞新陈代谢,改善皮肤组织营养状况,同时还可预防感冒。医生建议,冬季天气好的日子,不妨外出晒晒太阳。

饮食多注意

立冬以后寒意渐浓,人体生理活动需要更多的热能来维持。冬令进补能使营养物质转化的能量最大限度地贮存体内,滋养五脏。

医生建议,立冬过后,饮食上可选择羊肉炖萝卜,多吃一些肉类。此外,龙眼、山药、大枣等温热之品,可抵御寒冷。还可适当补充一些中药,如黄芪、党参等,都是比较温和的药材,可用来炖汤。当然,也别忘了补充蔬菜:如胡萝卜、韭菜等。

当然,进补也要根据每个人体质来选择。如脾虚、气虚的人,表现为乏力、气短、厌食、腹胀、大便偏稀、怕冷,可选用健脾益气的食物,如糯米、大枣、扁豆、山药、胡萝卜、栗子等。医生认为,在冬季手脚冰凉的人群中,大部分人其实是血液循环不够,血液流通较慢造成的。医生建议可以多吃一些疏肝活血的食材,比如党参、红枣等,但也要注意不能一味只吃单一温补之物,还要注意阴阳调和,最好在医生指导下进行。

起居暖为先

立冬过后,起居调养要记住一个“藏”字。首先要保证充足的睡眠。太阳出来后起床最佳,此时起床,则头脑清醒,机智灵敏。在精神方面,

也要注意调节情绪,保持乐观的心情。冬季万物萧索,加上难见阳光,人的心情易受天气影响,因此,要学会调整情绪。对于抑郁在心中的不良情绪,应通过适当方式宣泄出来,保持心态平和。

冬季保持适当的户外活动,有助于调节新陈代谢机能。由于立冬后,天气渐寒冷,四肢较为僵硬,所以,锻炼之前一定要注意热身。先进行慢跑使身体微微出汗后,再进行高强度的健身运动。运动时衣着以保暖防感冒为主,运动后要及时穿上衣服,以免着凉。锻炼项目的选择也要因人而异。有心脑血管疾病的人,不能做剧烈运动,如打球等。患有慢性支气管炎等呼吸系统疾病的中老年人,应避免冷空气的刺激,运动最好选择在上午、下午日照充足的时候,以免诱发疾病发作。