

# 冬季泡温泉健康第一

冬季养生,泡温泉是不可忽略的重要一步。泡温泉能够促进全身血液循环,加快新陈代谢,是一种良好的养生手段,尤其是在冬季的冰天雪地中泡温泉,更是别具一格的享受。但是温泉虽好,却要慎重享受,否则就会养生不成反害命。

健康专家们是如何建议健康泡温泉的呢?让我们一起来看看吧!

## 不要直接去泡露天温泉

冰天雪地里泡热气腾腾的温泉是不是很有情调?可惜,如果你刚脱了衣服就直奔室外,在享受温泉带来的养生效果之前,这种行为就已经伤害了你的健康!专家提醒,急剧的温度变化会让人的血压也产生大幅波动,因此不要一脱衣服就直奔室外露天温泉。正确的做法是先在室内温泉里将身体泡暖后,然后再裹着浴袍或浴巾到离室内温泉距离较近的室外温泉泡,尤其是老年人和高血压、糖尿病患者更要注意。

不同的温泉有不同的水质,享受不同的水质带来的保健效果也是泡温泉的一大乐事。泡完温泉后,除对肌肤刺激性较强的温泉如PH值在3以下的酸性温泉或8.5以上的碱性温泉,其他的温泉都不需特别去冲澡,只需要用毛巾将水擦干即可,这样能够更好地获得来自温泉中所含成分的滋养。但若是刺激性较强的温泉,为防止温泉水对皮肤造

成损伤,泡完后应当以温水冲澡,以排除对肌肤的伤害。

## 饭后一小时再去泡

一般情况下,人们去到温泉度假村必定都会大吃大喝狂欢一顿,再去温泉享受一番。这种做法固然能让人感到无比愉快,但其中隐藏着危险因素。一般情况下,饭后血液会部分集中到消化道以促进食物消化,但泡温泉后全身血液循环加快,血液不会集中到消化道,进而会抑制食物的消化,让人产生消化不良的不适感。饭后应当休息一个小时再去泡温泉。而酒后泡温泉有摔倒摔伤的危险,因此喝过酒也不宜去泡温泉。

## 温泉虽好,不可多泡

有的人喜欢泡温泉,一泡就是好几个小时甚至一整天,出浴后反而产生头晕脑胀、胸闷喘不过气等不适症状。其实,泡温泉也是个体力活,“好不容易来温泉,要一次性泡个够”的想法是



资料片

一种错误的想法。专家认为,人一天泡三次温泉,每次半小时左右为好。另外,不宜在要开车出门的当天早上泡温泉,而大清早和深夜泡温泉也并不推荐,因为如果有什么意外,没人能够及时提供帮助或急救。

## 不同水质效果不同

泡温泉,根据温泉水质的不同,养生的效果是不一样的。由于温泉的温度、所含矿物质等各不相同,对人体的保健效果也不尽相同。通常来说,碳酸泉(即酸性泉水)即使温度不高也能够良好促进人体血液循环,人体负担较小,杀菌效果较好;氯化泉(即

碱性泉水)所含有的盐分能够和肌肤表面的油脂与蛋白质结合进而覆盖皮肤表面起到保湿效果。

有不少人都认为,可以这个温泉也泡泡,那个温泉也泡泡,这样不同温泉的效果就都可以得到了。但这是一种错误的观念。专家认为,如果要尝试不同品种的温泉,顶多能尝试3种,一旦泡的温泉种类太多时间太久,很容易感到疲劳。另外,泡完温泉后去洗澡的时候也应当格外注意,不可让温差过大,否则容易导致血压升降,对心脏造成负担。心血管疾病患者、高血压、糖尿病患者及老年人等应当特别注意。

## 健康速览

### 离退休综合征 自我调节很重要

今年60岁的老刘从国企负责人岗位上退下来,开始了清闲的晚年生活。平时带孙子、买买菜、遛遛鸟,但仍不顺心,失落感压在心头。他渐渐感到空虚、烦躁,并有头痛、乏力、食欲减退、夜不能寐的症状。去医院看神经内科,做了CT、脑电图、心电图等检查,均未见明显异常,后被转至心理科,诊断为适应障碍。

**病情分析:**退休导致人的社会角色转变,从职业角色变为闲暇角色,从主角退化为配角,从交往广泛的动态型角色变为交际圈狭窄的相对静态型角色。退休后,人突然闲下来,会感到无聊、烦闷,出现“人老没有用了”等悲观念头。退休老人还会多思多虑,过于敏感,容易对小事纠缠不休。有人称之为“离退休综合征”,实际上就是适应障碍。

**心理处方:**自我调节很重要。首先要调整心态,顺应现实。心情不好时找儿女、朋友谈谈,使不良情绪尽快转移;期望不应过高,做到知足常乐。其次要扩大社交,排解寂寞,多与好友礼尚往来,以诚相待;适度锻炼,如散步、慢跑、太极拳等;培养爱好,如养花、养鸟、下棋、唱戏等,与兴趣相同的朋友共度老年。要善于学习,渴求新知。读书看报,关心国家大事,都能充实生活。

## 相关链接

# 洗澡还有这些功效

**缓解手脚冰冷:**洗澡后冲下冷水。温热的水能刺激血管扩张,改善血流状况,可以从里到外暖身活血。具体做法是在入睡前2小时用38℃—39℃(夏天用37℃—38℃)的水泡澡20—30分钟。泡澡时,水浸到肩头即可,如果条件不允许,可以在洗澡后将脚放在冷水中冲一下后拿出,使扩张的血管受冷水刺激收缩,从而把热量“封闭”在体内,令升高的体温保持更长时间。需要提醒的是,洗完澡后要穿上袜子,以免热量从脚底散失。

**消除身体水肿:**洗澡时屈伸脚踝。水肿就是本应排出体外的水分蓄积在体内导致的。可以在

39℃—40℃的水中泡15—20分钟,水浸到肩头即可,利用水压来消除水肿;若嫌麻烦可以在洗澡时做一些脚踝屈伸活动,如转动脚腕、弯曲脚趾等,还可以对足底和膝盖做一些按摩,都能促进血液循环,改善水肿。

**防止肩颈酸痛:**洗澡时耸耸肩。上网、打字时间久了容易肩颈酸痛,此时可以用40℃—41℃的水泡10—15分钟,水位要到脖子,能促进人体排出积蓄在血液里的乳酸等物质,缓解酸痛;还可以在洗澡时做一些耸肩活动,缓解肌肉紧张,如果眼睛酸胀,还可以用温热的湿毛巾敷眼睛,有缓解视疲劳的效果。

**解乏防疲劳:**水温别太高。有时累得一动也不想动,洗个澡会让你睡得更香,隔天神采奕奕。具体做法很简单,用39℃—40℃的水洗澡10—15分钟后,感觉体温稍有下降时再上床睡觉,会使人很快进入深度睡眠。需要注意的是,水温不能过高,否则会令心跳加速,反而导致身体更加疲劳。

**调解心情:**给水加点香味。洗澡可以放松身体,心情也会随之变好。具体做法是将味道清新的浴液倒入水中,水温控制在39℃—40℃,浸泡全身或冲洗15—20分钟,水会让人有种飘飘欲仙感,有放松身心的效果。



# 哪些因素易诱发乳腺癌

主持人:于建立

嘉宾:王建利 院长

乳腺癌是现代女性最常见、最多发的恶性肿瘤,全球每年约有120万妇女被确认为该病,并有50万女性因此而死亡。

目前,我国不少城市的乳腺癌发病率增长迅速,已引起人们的密切关注。乳腺癌的发病与多种复杂因素有关,例如高脂肪和低纤维饮食摄入较多,绝经后体重增加、吸烟、放射性照射以及农药等不良刺激以及遗传因素等。近年的研究进一步揭示,乳腺癌的发生与伴随女性一生的雌激素

水平有着非常密切的关系,存在不少婚、育、性方面的危险因素。

### 1. 月经

女性月经初潮早(12岁前来月经),绝经较晚(50岁以后绝经),经期长(大于35年),都是公认的发病危险因素。有报道,初潮年龄早于13岁者,危险性是初潮年龄大于17岁的2.2倍;绝经年龄大于55岁者比绝经年龄小于45岁者危险性增加1倍左右。

### 2. 婚育、哺乳

女性单身,或年龄超过40岁未婚、未孕或第一胎生育年龄大于30岁者,其乳腺癌的发病率明显高于正常婚育的妇女。25岁以前第一胎足月生产者,乳腺癌的发病率仅为30岁第一胎足月生产的

三分之一左右。虽生育但不哺乳,或哺乳时间短,或只是一侧乳房哺乳的妇女,也可能对乳腺癌症的发生产生影响。因此,妇女分娩后正确哺乳能保持乳腺的通畅,对乳腺癌症的发生有预防作用。如果有少哺乳或未哺乳,易导致乳房积乳,患乳腺癌的危险性明显增加。

### 3. 性生活

夫妻间性生活的质量,直接影响到乳房的生理健康。近年来,乳腺小叶增生与乳腺良、恶性肿瘤的发病率迅速升高,已引起医学界的高度关注。国内一项专门调查发现,患有乳腺小叶增生的妇女中,有86%的人性生活从未达高潮。女性如果总是有性兴奋而

不能达到性高潮,身体就会感到极度不适,未能释放的性张力很容易演生成痉挛和疼痛,久而久之会产生心理及病理上的郁结,导致乳腺组织的病变。而对乳腺癌患者个性心理特点的研究也显示,乳腺癌患者的抑郁与愤怒内泄程度比健康人高。

### 4. 人工流产

反复人工流产会使女性患乳腺癌的可能性大增。一项研究表明,自然流产不增加患乳腺癌的危险性;而18岁以前做过人工流产的妇女,比没有做过人工流产者高110%。这是因为怀孕妇女每次人工流产后,妊娠被突然中断,体内激素水平骤然下降,使刚

发育的乳腺突然停止生长,使得腺泡变小至消失,乳腺复原。而这种复原通常是不完全的,容易造成乳腺块和发生疼痛,可诱发乳腺疾病,反复多次的乳腺病变可成为乳腺癌的诱因。

因此,现代女性要提高自我保健意识,提倡晚婚晚育,但也不宜太迟,女性生育最好在29岁以前。要提倡母乳喂养,合理膳食和加强体育锻炼等科学生活方式,注意保持心胸开阔,避免抑郁、愤怒,维护好身心健康,这些都是降低乳腺癌发病率所必不可少的。

健康热线: 6872222