

春捂秋冻重点捂好这几个部位



摘要:“春捂秋冻”,主要是指在立春过后气候虽然在逐渐转暖,但气温还是比较低,早晚温差较大。体质较弱的人尤其是老年人和儿童如果把衣服减得太快,很可能会因遭受风寒而引发感冒等疾病。

春天到来后气温总体上开始回升,但天气也会忽冷忽热,出于保暖御寒的需要,人们仍然需要“捂一捂”。

人们在“春捂”时应重点注意几个部位:背心、肚子、双脚、膝盖和腰部。背心与心肺相通,风寒之邪极易透过背部侵入人体,背心一旦受凉就会导致肺寒,引起感冒咳嗽等症状。老年人和儿童在出门时可以穿件背心马甲,或者套件毛背心,以防背心受凉。

膝盖筋,多“捂”膝盖可以预防风湿性关节炎,增强腿部运动能力。“春捂”应该注意腰腹和膝盖的保暖,必要时可以套上护膝以加强保暖。

中医理论有“寒从脚起”一说,因早春时

地面温度较低,双脚接触时容易受凉引起感冒。经常搓脚和按摩脚掌心,晚上睡觉前用热水烫脚都能预防感冒,提高免疫力。

女性更要注意下半身的保暖,切忌“只要风度不要温度”。女性朋友必须懂得痛经是个长期伴随左右的问题,需要每次经期和日常生活中呵护身体,方能以后的健康体魄打好基础。

春“捂”四原则 “捂”对时间

一般情况下,立春后最短也要“捂”10天至15天。虽然立春代表春天的来临,但冬季的低温并不会立刻回升,需要至少10天~15天的过渡时间。在这期间,气温变化较大,如果过早脱掉棉衣,头部、下肢、手部、咽喉等都很容易在一冷一热的气温变化中,因为不适应而受寒,从而导致感冒、气管炎、关节炎等疾病。

“捂”对温度

“捂”会依各人体质而有所不同,老人、小孩或体质偏寒者可多捂几天,而体热的人则可以少捂几天。具体标准可以综合考虑气温和个人感觉两方面。首先看温度。通常来说,15摄氏度是一个临界值。低于这个气温时,最好继续“忍受”一下厚重衣物带来的不便;而当超过这个温度时,则可以考虑脱点衣服了。气温如果升幅不大就尽量少脱衣。比如有时日最高气温超过22℃,虽然不能像夏季那样只穿单衣,但也不能连棉衣也不脱地捂着。捂过头反而使人上火、血压升高,也可能热伤风而患上感冒。

昼夜温差也是判断“捂”不“捂”的标准之一。早春时节,应该多关注天气预报,提前一两天了解气温变化,适当增减衣物。这在

很大程度上使身体免受冷空气突至的刺激,从而减少疾病的发生。特别是当天气预报预告昼夜温差超过7~10摄氏度时,就该小心防寒了。

“捂”对地方

春季穿着应注意“下厚上薄”,捂的重点在于背、腹、足底。背部保暖可预防疾病,减少感冒概率;腹部保暖是保护胃、脾、肠,预防消化不良和拉肚子。“寒从脚下起”,脚下神经末梢丰富、敏感,保暖才能使身体适应气候变化。春天防寒要注意好两头,照顾好头颈和双脚。

“捂”对年龄

老人们都知道要春捂,但专家提醒,春捂要适度。

老人怎样春捂,可依据气温来决定。研究表明,对多数老年人或体弱多病者来说,日夜温差大于8℃时要春捂,而当气温持续在15℃以上且相对稳定时,就可以不捂了。此外,冷空气到来之前24至48小时是春捂的最佳时机。因冷空气到来会使气温大幅降低,感冒发病率明显上升,提前几天春捂可以及时抵御低温侵袭。但要注意的是,冷空气过去后,气温逐渐回升了,也别急着减衣,至少再捂7天,体质虚弱或高龄老人则应捂14天再减衣。

说“春捂”好,贵在讲究适度。对于孩子们来说,就是那句老话,“要想小儿安,常受三分饥和寒。”这便是度。如果孩子整天处于衣被过厚,保暖过度的情况下,得不到锻炼,就会影响身体耐受力的形成,抗寒能力下降,不能适应天气变化,也容易引起感冒等疾病。

(据家庭医生在线)

警惕! 口腔溃疡不一定是上火

张小姐很喜欢吃火锅,特别是天气较冷的时候。但热辣香口的火锅吃多了,口腔里却长起了溃疡。张小姐以为是上火了,于是喝了许多凉茶,口腔溃疡也慢慢消失了。但隔段时间又发作了,令她烦恼不已。医生提醒,口腔溃疡不一定是上火,口腔不卫生、内分泌失调、维生素缺乏都可能引发口腔溃疡。

广东口腔医学会常务理事、广东药学院附属第一医院副院长潘宣教授解释,口腔溃疡指发生在口腔黏膜上的表浅性溃疡。吃火锅后易长口腔溃疡,是因为火锅食物温度过高,容易破坏口腔黏膜,加上火锅里的一些辣椒等刺激性食物,容易引发口腔溃疡。

一般人以为口腔溃疡跟上火有关,但形成口腔溃疡的原因是多方面的。口腔不卫生引起病毒和细菌感染、微循环障碍、遗传因素、内分泌失调、维生素或微量元素缺失等原因都可能引发口腔溃疡。

而反复长口腔溃疡,很多时候是因为过度疲劳而导致身体的免疫力下降,增加感染病毒和细菌的概率。此外,精神压力大导致内分泌失调、激素水平改变,也会诱发口腔溃疡。

潘宣建议,人们平时应养成良好的生活习惯,要保证充足的睡眠,切勿熬夜;多吃水果、多喝水;适当补充维生素或微量元素。

(据《生命时报》)



家常食物也能补气理气



说话有气无力、一动就满身大汗、心悸头晕、面色苍白……这样的人,中医称作“气虚”,源于先天不足,后天脾胃不和、久病不愈,年老体衰以及劳力劳神过度等。

据介绍,气的产生依赖于先天肾中阳气,更依赖于后天脾胃吸收的营养物质。因此,

选择合适的补气食物,是增强体质、预防疾病、延年益寿的基础。其实,一些家常食物就有补气的作用。

山药:人称“神仙之食”。《本草纲目》里说:“山药益肾气,健脾胃,止泻痢,化痰涎,润皮毛。”山药能补肺、脾、肾,适合各种体质的

人。它不热不燥,性味平和,食用后,不用担心腹胀、便秘等困扰。

土豆:因为对人体有诸多益处,土豆又被称为“地下水果”。土豆补益胃气的功能突出,此外还具有益气解毒、润肠通便、减肥降脂、活血消肿、益气强身、美容和抗衰老等功效。土豆含有丰富的钾、钙、铁、镁等人体所必需的微量元素。土豆食品风靡世界,这和它自身丰富的营养价值不无关系。

香菇:香菇是“四大山珍”之一,有“植物皇后”、“素中之荤”的美称。对于气血亏虚、经常乏力的人有调理作用。《本草纲目》认为:“蘑菇可以益胃肠,化痰理气。”

小米:小米入脾、胃、肾经,具有健脾和胃的作用,特别适合脾胃虚弱的人食用,常作为妇女产后的滋补食品。研究表明,小米中的维生素B1、无机盐含量明显高于大米。小米粥熬好以后放置一会儿,粥的最上层会凝聚一层膜状物,这就是“粥油”,它有保护胃黏膜、防治胃十二指肠溃疡的作用。

板栗:板栗性味甘温,有健脾益气、补肾强筋、抗衰老等功效。板栗所含的多不饱和脂肪酸、维生素、矿物质和膳食纤维,能降低高血压、冠心病的患病风险。板栗中钙含量很高,是优良的补钙食品,对防治骨质疏松有良效。

(据《齐鲁晚报》)

春季养肝正当时

春天是一年中美好的季节,万物萌生,正是调养身体五脏的大好时机。做好春季养生,将是健康一整年的美好开端。中医认为,四季之中,春天属木,而人体的五脏之中,肝也是木性,因而春气通肝,春季易使肝旺。那么今天一起看看春季养肝吃什么吧。

菠菜:富含维生素C、胡萝卜素、蛋白质以及铁、磷、钙等矿物质,具有抗衰老和增强活力的作用。中医认为,菠菜性甘凉,有人肠、胃经,有补血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化、清理肠胃等功效,对肝气不舒并发的胃病、头痛目眩和贫血等有较佳辅助疗效。菠菜是一种缓和的补血滋阴之品,春天养生少不了。

营养师提示:菠菜含草酸较多,吃时应先用沸水焯后再烹调,以免妨碍机体对钙的吸收。

韭菜:韭菜能健胃提神、止汗固涩、补肾助阳,有“春天第一菜”的美誉。多吃韭菜,可增强人体脾胃之气,并可在春季乍暖还寒时祛阴散寒、养阳护肝。因含纤维素较多,韭菜还有增进肠蠕动的通便作用,有利清洁肠道。

营养师提示:韭菜性热助阳,阴虚体质或身有疮痍者不宜食用,因韭菜含蛋白较高,慢性肾病及痛风患者应慎用。

豆芽:春季气候干燥,容易上火。豆芽菜有清热功效,最适合此时吃,能帮助五脏从冬藏转向春生,有利于肝气疏通、健脾胃,吃时应尽量保持其清淡性味和爽口特点。

营养师提示:豆芽菜最好随买随吃,放进冰箱冷藏要装入塑料袋密封好,且不宜超过两天。

红枣:有研究表明,由于红枣内含某类特殊化合物成分刚好可抑制肝炎病毒的活性。红枣还有保护肝脏、增强免疫力的作用。

枸杞:枸杞含有人体必需的糖、蛋白质、多种维生素和磷、铁等营养物质。药理研究证实,枸杞能保护肝细胞,改善肝脏功能,对慢性肝炎的治疗有一定效果。

营养师提示:可将红枣、枸杞与粳米一块煮粥,不仅养肝,还能调理胃肠,最适宜节后调理食用。

相关资料

春季养肝可食四种粥

春天一到,万物复苏,生机勃勃,是阳气生发的季节,人体的肝气也开始旺盛。排浊气、畅气血,春季正是调养肝脏的大好时机。中医认为,“春宜养肝”,春季养肝可从饮食入手,多吃富含维生素和蛋白质的食物。下面小编就介绍下适合在春季养肝的四种粥:

猪肝绿豆粥

新鲜猪肝80克,粳米80克,绿豆50克,食盐、味精各适量。先将绿豆、粳米洗净同煮,大火煮沸后,改小火慢慢熬,八成熟之后,再将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮,煮后加调味品。此粥补肝养血、清热明目、美容润肤,可使人容光焕发。特别适合于视力减退、面色蜡黄、视物模糊的体弱者,同时,它对患慢性肾炎、水肿的人亦有较好疗效。

桑葚粥

糯米30克,桑葚30克(鲜桑葚60克),冰糖适量。将桑葚与糯米同煮,待煮熟后加入冰糖。该粥可补肝养血、明目益智。适合于肝肾亏虚引起的神昏眼花、耳鸣腰酸、失眠多梦、须发早白等症。

枸杞粥

需要枸杞子25克,粳米50克。先将粳米煮成粥,然后加入枸杞子,煮熟即可食用。枸杞明目,该粥可滋补肝肾,使目光明亮。特别适用于头晕目涩、耳鸣、腰膝酸软等症。肝炎患者服用此粥,具有促使肝细胞再生的功效。

决明子粥

粳米50克,炒决明子10克,冰糖适量。先将决明子炒至微黄,取出待冷却后煎汁。然后,用其汁和粳米同煮,煮熟后加入冰糖,即可食用。该粥明目、清肝、通便。对于目赤红肿、高血压、怕光多泪、高血脂、习惯性便秘等症,效果明显。

人们在春天重视养肝的同时,还要做好春捂工作,在乍暖还寒的初春,如果不注意保暖,就容易患上流感。(据新浪健康)