

冬季低温 警惕慢性病高发

心脑血管疾病寒冬高发

人的身体在低温状态下，外围的血管会收缩,造成血管阻力及血压上升,心脏负荷增加，脑溢血和心肌梗死发作的几率就增大了。另外,天气寒冷的时候,人们的活动量减少,包括脑、心肌、内脏血液灌注也相对减少。

冬季因排汗减少,饮水量减少,而老年人口渴的感觉较差,水分摄取不足,血液黏稠度增加,血管阻力及血压上升,便容易形成血栓,也增加了脑梗死和心肌梗死发作的机会。

因此,到了冬季,患有心脑血管疾病人应提高警惕。

从饮食和运动上调理慢性病

冬季预防心脑血管疾病，要有效控制高血压、高血脂、高血糖三大危险因素,同时做好防范工作,注意防寒保暖，

避免严寒刺激。特别是寒潮袭来、气温骤降时,要注意添加衣服。

伴有心脑血管病的高血压患者在饮食上可多吃一些高纤维绿色食物，少吃油腻食物，禁忌烟酒。为了预防血块凝结,缓解脑动脉硬化症状,高血压患者应在医师的指导下服用阿司匹林、他汀类药物,并可常吃黑木耳、银耳等。血脂、胆固醇过高者，最好用植物油代替动物脂肪烹调菜肴。伴有习惯性便秘者,要常吃香蕉、柿子、西瓜、香瓜、荸荠等食物,以利润肠通便。

心脑血管疾病患者要坚持体育锻炼,提高耐寒能力。如可参加一些力所能及的文体活动,如户外散步、打太极拳,也可以到户外晒 10 分钟的太阳。

高血压病患者要适当控制情绪,谨防过度疲劳,保持乐观愉快的心情,切忌

狂喜、暴怒、忧郁、悲伤、恐惧和受惊。高血压患者应在医生的指导下，坚持服用维持量药物，使血压保持在较理想的水平。另外,高血压患者在寒冷的季节还要在医师的指导下，适当增加降压药物的服用量,以便使血压达到正常标准。

呼吸道疾病高发源于寒冷干燥

冬天是上呼吸道感染（简称上感）、肺炎、慢性支气管炎急性发作、哮喘等呼吸道疾病的高发季节。这是因为气候寒冷、干燥,容易使呼吸道黏膜上皮细胞损伤,导致局部呼吸道感染;多数病毒在气温降低时容易大肆繁殖。

上感患者有发热、咽痛、流涕、鼻塞、头痛等不适，仅需休息及对症治疗就可以。上感如果没有及时好转,很可能就会加重或发展成为肺炎,主要表现为咳嗽、咯痰、发热、胸痛等,需要及时抗感染治

疗及对症治疗。

冬季是慢性支气管炎的高发季节，主要表现为反复咳嗽、咯痰、喘息，甚至造成肺组织破坏发展成肺气肿进而出现肺心病,晚期会有呼吸衰竭和心衰。治疗慢性支气管炎的主要方法是控制症状,改善生活质量,避免肺功能进行性下降。患者在饮食上应摄入充足的热量、蛋白质及富含维生素的食物，增强免疫力和减少感染。



五类人不宜看 3D 电影

目前正在放映的 3D 电影《阿凡达》非常火爆。可是刚放映几天,就有观众反映看完电影之后眼睛出现干涩、酸痛,视物模糊,甚至头晕、恶心想吐等症状。有媒体报道，有人甚至出现了青光眼急性发作。为什么会出现这些问题？

3D 的效果是怎么“看”出来的

正常人的两眼相距约 5 厘米。两只眼睛除了看正前方之外，看任何一样东西，两眼的角度都是不相同的。虽然图像差距很小,但图像经眼睛传到大脑,大脑就用这微小的差距,感受远近深度,从而产生立体感。3D 电影是用两个镜头从两个不同方向同时拍摄下景物的影像,制成电影胶片。在放映时,用两个放映机将两组胶片同步放映,使这略有差别的两幅图像重叠在银幕上。这时如果用眼睛直接观看，看到的画面是有重影的。当戴上特制的 3D 眼镜(实际上是一种偏光眼镜)时,左眼只能看到左像，右眼只能看到右像,通



过双眼汇聚功能将左、右像叠和在眼底上,由大脑产生三维立体的视觉效果。这就是立体电影的原理。

在 3D 电影上看到的立体和平时我们所看的真实的立体是不一样的,前者是虚拟仿真的结果。这种虚拟仿真的立体感需要观看者的眼睛不断运动眼睛的肌肉,进行紧张的调节才能完成。长时间（《阿凡达》近 3 个小时)处于影院光线昏暗的环境中,以及强烈声光的特效刺激,这些都会使人的眼睛容易疲劳。加上电影情节紧张,观众长时间睁大眼睛,情绪激动,在这种情况下,就可能出现眼睛不适,甚至导致青光眼急性发作。

哪些人不宜看 3D 电影

青光眼病人或有患青光眼危险的人。比如,医生检查发现眼睛前房浅、房角窄、眼压较高的人,有血缘关系的亲属中有青光眼患者，老年性白内障膨胀期的患者等。

严重干眼症患者。长时间睁眼和用眼可加重干眼症。如果坐在影院前三排位置,因为离银幕太近,看片时要仰着脖子,睁大眼睛朝上看,使眼睛表面暴露在空气中的面积增大,会明显加重干眼症。

有红眼病等传染性眼病患者。一方面长时间用眼,造成眼睛疲劳,不利于眼病的恢复;另一方面,现在看 3D 电影,会使用影院的 3D 眼镜,除少数是一次性使用外,多数是要回收和重复使用的,易造成交叉感染。

双眼立体视觉功能差的患者。斜视患者、两眼视力相差很大者等戴上 3D 眼镜也看不到立体效果，或者立体感很差,而且时间长了还容易出现眼睛疲劳、头痛等症状。

3 岁以内的孩子。他们立体视觉尚未发育好,感觉不出明显的立体效果。

冬练时别大口喘气

很多人喜欢锻炼,即使在冬季也不放弃。但是，现在毕竟非常寒冷,在这个季节锻炼要格外小心，特别是要注意以下问题,否则会健身不成反伤身。

在寒冷的空气刺激下,人体的肌肉和韧带的弹性、伸展性都会降低,关节的生理活动度也会减少。因此,冬季锻炼身体前一定要做好充分的准备活动，以防造成肌肉关节损伤。

锻炼时呼吸的方法要得当,不要大口喘气，而应该用鼻子或口鼻混合合法呼吸,这样可以减轻寒冷空气对呼吸道的刺激。由于冬季气温下降,冷空气中的病菌进入呼吸道,会导致慢性气管炎发作。心血管病人也常常感到胸闷、憋气、头晕、恶心、全身不适。寒冷还可能诱发心肌梗死

和中风。所以,老人一定要根据天气和个人的身体状况来安排运动量。运动时间不宜过长,患有心、肝、肾等系统疾病的患者要在医生指导下锻炼,不要按自己的想法胡乱练。

在寒冷环境下进行长跑锻炼的中老年人,如果出现头晕、步履不稳等征象时,要停止锻炼,但不能即刻坐下来休息。否则,热量散失会使体温进一步降低,甚至引起昏迷。冬天,人体的水蒸气主要从头部、腋下和脚底散发,所以外出时一定要戴帽子和穿保暖的鞋子。同时,要保持鞋帽的干爽。如果它们被汗水或湿气弄潮了就要尽快回到室内，免得身体因为潮湿而被冻伤。

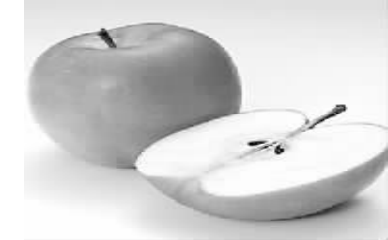
多走路 好过冬

近日，全国很多地方遭遇寒潮袭击，不少人想出些御寒的办法却仍感到冷。其实,这在很大程度上是不运动所致。而步行就是在严寒中保持体温的一个好方法。

当体温在 37℃左右时,人体各项机能可以正常运转。当环境温度很低时,人体的热量能通过皮肤、呼吸和汗液蒸发而散失,机体会把血液运送到更为重要的器官和组织中去。皮肤上的血管也会为了防止热量散失而关闭,血管的这种收缩会导致冻疮。当体温降至 35℃以下时,会出现低体温症。

运动是保持体温最基本的方式。这种运动可以是不自主的(如颤抖),也可以是自主运动。如果你在不自主地颤抖,就表明你的体温已严重下降。如果这时你正在休息,那就开始走路吧,因为走路会提高你的体温。

人们容易忽视静止对体温的影响。如



春节离我们越来越近,走亲访友、聚会聚餐也会随之增多，流感病毒的传播几率自然会增加。如何预防甲流,安然度过一个祥和温馨的春节呢？

春节前后谨防甲流

春节前后,国内外各地甲流病毒仍有可能持续活跃。人群抗体水平监测显示,大部分人群仍然对甲流病毒易感。各地区甲流疫苗接种人群有限。大部分人还没有建立有效的免疫屏障。

春节期间大量人员出行,拥挤的长途汽车、火车上,人群的密度和接触频率均增加,这使甲流的传播几率增加。在出行的时候,由于条件所限,很难做到勤洗手,因此增加了接触感染的机会。外地大学生与务工人员回乡过春节,当再次返城时除在旅途中有感染的风险外,还可能将当地感染的病毒带回来。

另外,春节期间亲朋好友聚会,增大了人群相互接触的频率，尤其是来自不同地区的人群混合，更增大了疾病传播的风险。节日期间旅游和购物的人群增加。在人群密度大、空间狭小、通风不良的情况下,疾病传播的可能性增大。由于我国传统的孝敬老人、走亲访友的习俗,进一步增加了家中老人或慢性基础病的高危人群在春节期间感染病毒的几率。因此,易造成节后危重症患者增加。

温馨提示

提早接种甲流疫苗,特别是计划外出旅游、返乡、探亲的市民,建议提前两周接种甲流疫苗。

养成良好的个人卫生习惯,少去人员拥挤的公共场所。去医院要戴口罩。目前天气寒冷,外出要注意增减衣物,避免受凉。

一旦出现流感样症状也不要惊慌,应多喝水,吃些对症的药物,特别是清热的中药。如果还不能缓解,就需及时就医。建议不要带病上班,生病期间不串门。

保护好家中的高危人群。春节走亲访友更易造成病毒传播。家中的老人、有基础病的人员、孕妇最好提前接种甲流疫苗,远离有流感样症状的人员,减少接触或远距离接触家中外来人员。

防治甲流小知识

吃小橘子也要悠着点



前两天家里买了一筐砂糖橘,皮薄味也甜，把它放在客厅的果盘里,看上去非常喜庆。陪客人吃完饭,老公每个人面前都发了七八个橘子,既解渴又解腻，吃起来真是非常舒爽。

大部分的客人都是不到五分钟就把面前的一堆吃完了,老公于是又想添上。我说,还是喝杯茶吧,橘子其实吃三个就可以了。客人很是不解,这种小橘子,三个吃下去还真没感觉。

砂糖橘是冬里常吃的水果,营养也很丰富。尤其需要“表扬”的是它

的维生素 C 含量。大家所共知的是,冬天多补些维生素 C 可以提高身体免疫力,预防感冒,还能增强肌肤对寒风的“抵御力”。

但事实是,每天吃 3 个砂糖橘就能满足一个人一天对维生素 C 的需求量了。如果吃得过多,反而易引起尿结石或者肾结石。而且它热量较高,放在饭后吃也不合适,很容易上火,在冬天容易引发口腔溃疡。所以,还不如简简单单,在饭后喝杯热茶,解腻消脂的效果也不错。

严冬谨防老人心衰

受天气寒冷等因素的影响,最近到医院就诊的心衰病人呈现显著增加的趋势,约占住院病人的 1/4。

老年心衰病人大多有高血压、冠心病病史。导致病情加重而发病的原因,一方面与气温低、温差大有关,另一方面与部分患者未能遵照医生嘱咐,私自停药有关。有些患者还不注意保健,甚至仍抽烟、喝酒、暴饮暴食。

心衰能否得到及时治疗,直接关系到老年人的生活质量及预后。当出现咳嗽、气喘等一些貌似气管炎或支气管哮喘的症状,或情绪或精神异常等貌似精神病或脑血管病症状时,要警惕心衰的发生。

需要特别提醒高血压、糖尿病、冠心病的老年患者,一定要在医生指导下积极治疗,切忌私自停药;远离烟酒和不当饮食等危险因素;一旦出现胸闷、气喘、活动后胸痛、喉咙有堵塞感等症状要尽快就诊,在第一时间接受检查和治疗，以免发生严重后果。



孩子读书需要三盏灯

导致孩子近视的原因不是单一的,除了长时间、近距离用眼造成的眼肌疲劳外，阅读环境对视力也有重要影响。此外,均衡的营养对孩子眼睛的发育也起到不可忽视的作用。

书桌上最好放护眼灯

家长可以给孩子买两盏护眼灯,在书桌左、右各放一盏,加上头顶的一盏大灯，每次一共有三盏灯为孩子照明。之所以要选择护眼灯,是因为这种灯闪烁频率高,能提供比较均匀、稳定的光照,孩子阅读时几乎感觉不到灯光的闪烁,对眼睛有一定的保护作用。

同时开三盏灯的目的主要是为了祛除阴影。如果只用一盏灯,书本或手臂有时会遮挡光线，而在桌上左、右 45 度的位置各放一台护眼灯,再加上头顶的一盏大灯，基本上就不会有阴影了。但家长同时要注意,三盏灯的瓦数不宜过高,都不要超过 40 瓦,太强

烈的光线反而会损伤视力。

多吃维生素防近视

孩子在发育过程中，一方面个子不断长高，另一方面眼球也在不断长大。如果孩子的饮食搭配不合理,肉吃得过多,而维生素、蔬菜摄入过少,也可能诱发近视,眼睛和维生素的关系非常密切。我们看物像是一个光化学过程,而这个光化学过程中所需的感光物质视紫红质，正是维生素 A 的一种衍生物。如果维生素 A 缺乏,人们就会出现夜盲症。还有,维生素 C、B1、B12 等也是神经传导中的重要营养物质。

此外,经常做些体育活动,比如打乒乓球、羽毛球等,可以让眼睛不断在望远和望近之间交替，这能让长时间紧张的眼肌得到放松，对缓解眼睛疲劳很有帮助。

本版稿件均选自健康网



严冬来临,北风呼啸,天寒地冻。人体阳气衰弱,对寒冷刺激的抵抗力差。为了安度“冬关”,合理饮食、适当进补就显得十分重要。

在“冬补”食品中,近年出现了“黑色食品”这支生力军。中医认为,黑主水,对应于人体的肾,而肾为生命之源、命门之根。黑色为年轻和生命力强盛的表现,故中医自古以来把黑色食品列为滋补佳品。植物的黑色果实所含的黑色素为黑色食品的精华,对美容滋补、抗衰老、防病防癌和健身壮体等方面有较好疗效。

黑色食品为冬补佳品 黑米和血糯可滋润补血、开胃益气,香菇可行胃补脾,桑葚有补血益肾、滋阴熄风的功效,可治疗贫血、失眠、神经衰弱、心脏病、便秘等病症。黑芝麻能治虚羸,补内脏、益气力、填精益髓,故有益肝、补肾、养血、润燥、乌发和美容等作用,为极佳的保健防病和美容食品。

黑色食品为“冬冷者”带来温暖

黑色食品可温补肾，以产热暖身，驱赶风寒。“冬冷者”应常年多吃些温性和热性食品,温补肾阳,其中有多种属于黑色食品，如富含铁的食物,动物肝肾、黑木耳、香菇、海参、海带和牡蛎等。当增加铁质和碘摄入后,能增强造血和产热功能，即可纠正贫血,大大增强血液的携氧能力,从而增加全身的活力和热量。黑米、黑豆、黑枣和黑芝麻等含有多多种矿物质和微量元素,有滋阴补肾、补肾暖肝和产热暖身的功效,且滋补健身作用显著。

黑色食品可增强免疫功能 黑芝麻有益肝、补肾、养血、温热、润燥、乌发和美容等作用,为极佳的保健美容和冬补食品。黑豆玻中大量的可溶解血栓的尿激酶,有防治老年性痴呆和高血压的作用。黑色蘑菇和香菇含有足量的香菇多糖、多种活性酶和丰富的抗癌微量元素硒,能提高人体免疫力和防癌功效,还可有效预防高血压、高血脂、冠心病和糖尿病等。

泡温泉 35~42℃最适宜

所谓温泉是一个统称。在医学范畴中,温泉是矿泉水的一种,集“热、矿、水”三位一体。与一般地下水(泉水)不同,温泉不仅含有某些特殊元素,还含有一些气体。

温泉可分 12 类

根据化学成分的不同,温泉可分为 12 类,主要有重碳酸类型、硫酸类型、氯化物类型。还有天然碳酸泉(像五大连池),一般出现在火山附近。还有硫化氢类等。温泉的类型不同,对人体的理疗作用也不同。

三大理疗作用

1.补充矿物质。温泉是一种天然的盐类溶液,大部分化学物质都处于离子状态。所以泡温泉时,矿物质可透过人体的皮肤进入机体。这是温泉独有的作用。

2.加速血液循环。温泉中的氧与空气中的氧不同。临床医学实践表明,最适宜的温泉水温为 35~42℃,不仅使人体感觉舒适,也有利于保存水中的有利成分。36℃以上的接近体表温度的温泉更适合理疗。此外,含氧比较高的温泉能对皮肤产生刺激作用,加速血液循环,起到辅助医疗作用。

3.通过静压进行按摩。泡温泉感觉舒适,并对浮肿和关节肿胀有很好的理疗作用,是因为温泉所特有的按



午餐吃辣配点甜食

很多人视甜食为“恶魔”，与它相关联的大多是不好的词,如发胖、胃泛酸、腹胀等。但有的时候,甜食也能起到好的作用。例如,午餐如果吃得比较辛辣,餐后来点甜食,就能抚慰饱受煎熬的肠胃。

中医认为,甘入脾,甜食有滞缓效果，适当吃点甜食能帮助消化吸收,还可以平衡缓解辛辣食物带来的刺激。

