



天气可以变脸 身体不能抱恙

专家教你巧度倒春寒



早春季节乍暖还寒，正是西北风和东南风相互交替的时候，冷暖气流经常呈拉锯状态。所以气候忽冷忽热，变化无常，若忽视保健极易得病。对此，积水潭医院高压氧科主任杨启菁提醒人们：虽然春意渐浓，但天气仍然多变，应随时关注天气变化，合理安排起居、饮食。警惕“倒春寒”给人体健康带来的危害。

本期嘉宾
杨启菁

积水潭医院高压氧科主任

□本报记者 红岩 文/摄

春季也要保护好颈部、手、脚、膝盖

杨启菁主任强调，人们常说的“春捂秋冻”是有一定道理的。可是一些年轻姑娘由于爱美认为春天到了，于是就急急忙忙地脱下冬装，甚至在早春就穿起了超短裙，殊不知这对人体保健没有一点好处，对身体健康十分不利。

一般来讲，女性膝关节对冷空气刺激较为敏感，遭受冷空气袭击以后关节局部容易出现麻木、酸痛等症状，久之会引起风湿性关节炎。

春寒虽不像寒冬腊月“三九”、“四九”那样酷冷，但寒冷、干燥的气候，能够直接影响到呼吸道黏膜的防御功能，使机体自身抗病能力下降，导致细菌、病毒等病原微生物乘虚而入。因此，为预防“倒春寒”的威胁，早春时节人们一定要注意防寒保暖，尽量多“捂一捂”，尤其对于颈部、手、脚、膝盖等容易遭受冷空气袭击的部位。

时刻关注自身血压变化

杨启菁主任说：随着年龄的增长，人的热平衡能力相对较差，而且循环系统已不像年轻人那样正常，很容易受到“倒春寒”的刺激。在“倒春寒”期间高血压，脑血管疾病发病率明显增高，这是因为交感神经受寒冷刺激兴奋度增高，全身皮肤表层毛细血管收缩，使血流阻力增大，从而导致血压升高。

忽冷忽热的气候，易使人体的血管不断收缩扩张，很不稳定，这对患有高血压、心脏病的人危害极大，它会使原有高血压病人和好似“健康”的老年人发生“脑中风”，诱发心绞痛或心肌梗塞。气候突变还会引起地球磁场的改变，造成人体植物神经紊乱，尤其是老年人及心脑血管病患者，不能适应这种突然的血压升高，易发生脑出血和脑梗塞等疾病。

老年人中患有心血管病，特别是高血

压的人，约占60岁以上老年人的30%—40%。老年人在气候寒冷的时候应注意保暖防寒，尤其是清晨和上午要避免剧烈的体力运动或活动。有晨练习惯的老年人，应将体育锻炼的时间放在下午较暖的时间进行。尤其是患有高血压病的老年人，更应注意清晨起床后喝一杯温开水，减少体育活动，并在上午及时服用降压药，以避免血压波动变化过大。

科学健身 2分钟100米

春季气温乍暖还寒，因注意适当运动，合理饮食。

第一、平时应多参加各种室内外健身活动，不宜久坐不动。要加强适合自己的体育锻炼，提高身体素质。步行是最简便、安全的运动，如果锻炼得法，其效果可与慢跑相同。生理医学研究表明，步行可促进体内新陈代谢，如以2分钟走100米的慢速步行1.5—2小时，新陈代谢率可提高48%；步行还能调整神经系统功能，缓解血管痉挛状态，使血管平滑肌放松。

第二、饮食方面应注意多饮水，如淡茶水，多喝姜汤、食用菌汤，多吃菇类、黑木耳等。因为茶叶中的茶色素可有效对抗纤维蛋白原的凝集，抑制血小板的黏附和聚集。

第三、要注意休息和保持情绪稳定，在精神和体力上都不要过度疲劳和紧张。室内要经常保持清洁整齐，物品放置有序，闲时还可养花、种草。门窗要常开，使室内阳光充足，空气流通新鲜，这对防病保健大有裨益。

此外，睡眠时被子应盖得适中一点，以不出汗为宜。室温控制在16~20℃比较合适，必要时家中可采用电暖气等设备取暖。这些都有利于机体对抗“倒春寒”的袭击。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com

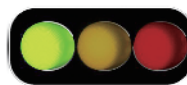


健康红绿灯

红灯



绿灯



不想让孩子长胖？
控制好看电视的时间

为了避免孩子变成“小胖墩”，专家建议最好将孩子看电视和玩电子游戏的时间控制在每天两小时以内。每周或每个月抽出几天设为“无电视日”，在这样的日子里全家不看电视，一起外出运动或者骑自行车。

除了少看电视以外，保持良好的睡眠对孩子们来说也必不可少。熬夜会导致肥胖，所以孩子们需要保证每晚至少9~10小时的睡眠时间。



护眼、防龋齿的“奶黄金”

奶酪被冠以“奶黄金”之名。它还能增进人体抵抗疾病的能力，促进代谢，增强活力，保护眼睛健康并保护肌肤健美；奶酪中的乳酸菌及其代谢产物，还有利于维持人体肠道内正常菌群的稳定和平衡，防治便秘和腹泻。虽然奶酪中的脂肪和热能都比较多，但是其胆固醇含量却比较低，适量食用对心血管健康也是有利的。虽然奶酪营养价值很高，但热量也较高，不可多食。



毁肾的隐形肥肉

吃多了肥肉会导致胆固醇含量超标，引起动脉硬化、高血压等疾病。但餐桌上一些看似并不油腻的食物，如动物内脏、蛋黄等，却含有大量的胆固醇，因此又被称为“隐形肥肉”。

排在首位的是动物的脑子。按食物重量100克计算，猪脑的胆固醇含量为2571毫克，羊脑为2004毫克，牛脑是2447毫克，因此，如果吃动物脑的话，以每年不超过一二次为宜。



使用手机也会致痤疮

如今随着智能机的普及，越来越多人机不离身，有研究表明：太过频繁使用手机可能会导致面部和颈部粉刺、痤疮。无线装置与脸部皮肤长时间的接触，会导致毛孔堵塞，从而使脂肪聚集。同时使用者呼出的温暖气体附着在手机表面，为细菌的产生创造了潮湿环境。手机长期与脸部皮肤接触，会引起脸部脂肪的反应，从而导致细菌生长。



每晚对搓双脚有助睡眠

将双手搓热，环形摩擦腰眼处的肾俞穴，每天做100次左右；或每晚临睡前对搓双脚，刺激足心处的涌泉穴，都有温补肾阳的功效。其实，每个人的神经类型不同，需要的睡眠时间也因人而异。对于清晨早醒的老年人，只要白天不觉疲倦，精神状态良好就好。反而是一些压力较大的年轻人，如果经常早醒，要考虑肾阳、气血不足的可能，多注意休息。



补钾排钠的咕嚕肉

咕嚕肉作为一道传统粤菜，用菠萝和猪肉搭配既丰富创新了口感，又避免过于油腻。

菠萝是一款营养价值很高的水果，作为黄色水果，它含有钾元素高达113mg/100g，对身体可以起到“补钾排钠”的作用，体内钠离子降低，能有效防治高血压。同时由于菠萝富含维生素C，所以在做菜时一定要最后才放入菠萝块，并且拌炒的时间不宜过长。当然菠萝的口感酸爽，和猪肉搭配可以避免油腻感。