偏头疼患者用热水浸手、胃病患者吃点胡椒……



# 寒冬时节的防擂妙格



寒冷天气,对老年人、体弱多病者,以及"三高"等慢性病患者来说,危机四伏。民间有种 说法:"老人要是能扛过冬天,熬到春天,就能平安过一年!"上年纪后,人体的自我调节能力 下降,抵抗力较弱,气温的变化以及冷风的侵袭很容易导致疾病加重

而对于患慢性病的人群来说,寒冷天气里,不仅发病的风险大大增加了,血压等各项身 体指标也比其他季节更难以控制。寒冬天气里,下面这些疾病高发,公众应注意防护。

#### 1.中风

严寒和气温骤降是诱发中风的 危险因素之一,因为气温过低时,头 皮血管会收缩,引起血液循环不畅, ,加重脑血管堵塞引发中风的几率。

#### 实用招:戴顶帽子

冬天穿靴戴帽,不仅保暖,还能 防中风,尤其是头发少的老人。因此, 雨雪天气或者"冰冻天"出门时尽量 "全副武装",戴帽子、围围巾、戴手 查。

### 2.心血管疾病

中国慢性病前瞻性研究项目公 布的一组数据显示,我国冬季心血管病患者死亡人数比夏天高41%。很多 人有高血压、高血脂等基础性疾病,寒冷会刺激人体血管收缩,从而促使 心率加快,血压升高,心脏负荷增加, 增加了心梗发作的机会

建议高血压患者在冬天更要坚 持服药,按时监测血压。老年人最好 随身携带硝酸甘油、速效救心丸等药 物,如果连续几天都感觉乏力、头晕、 胸部不适,最好及时就医。

#### 实用招:睡前喝杯水

如补水不及时,极易发生血液黏 稠的现象,加之运动减少,血液流动 慢,使血液呈现一种高凝的状态。建 议每天睡前喝一杯温开水

人在睡眠时,全身处于一种休眠 状态。如果早上起床动作过猛,就容 易供血不足,引起意外发生。尤其是 一些上了年纪、有心血管疾病的人, 起床动作更要慢一点。

#### 3.偏头痛

冬季是偏头痛患者的易发病季 一吹风患者就头疼,疼痛从局部 扩散到整个头部,呈放射状,短则-两分钟,长则一两天,使人很不舒服。

#### 实用招:热水浸手

偏头痛发作时,可将双手浸没于 热水中(水温以手人水后能忍受的极 限为宜),坚持浸泡半个小时左右,便 可使手部血管扩张,脑部血液相应减 少从而使偏头痛症状逐渐减轻。此 外,睡眠充足,也能预防偏头痛。

#### 4.肺炎、哮喘

冬季寒冷干燥,再加上有雾霾, 很容易导致呼吸系统疾病发作。最常 见的呼吸系统疾病有哮喘、肺炎、咽 炎、急性气管炎和支气管炎等,此类 患者从立冬之后就开始慢慢增多。

特别是老人,本身抵抗力较弱,如果长期处于寒冷干燥的环境中,就 很容易发生上呼吸道感染而诱发哮 喘。

#### 实用招:吃点蒸梨

蒸梨对于润肺止咳有不错的疗 效。将梨去皮挖核后切成块,放在蒸 碗中,再加入少量百合与冰糖(根据 自己对甜味的需求酌量),加些生水, 入锅蒸煮,蒸到梨块用筷子一戳就透

一般早晚一次,连料带汤一起 吃,效果最好。如果咳得厉害,还可往 里边加些橘皮丝,效果就更好了

日常要注意咽喉部保暖,出门围 上围巾、戴上口罩。

#### 5.胃病

寒冷季节,一些老胃病容易复发。俗话说"十个胃病九个寒"。胃一 旦受凉,就容易出现胃痛、胃胀,甚至 恶心、呕吐、腹泻等不适症状。久而久 之就导致胃寒的产生。

#### 实用招:吃点胡椒

平时胃寒的人可以吃点胡椒,比 如在做菜、熬汤时撒入适量的胡椒 粉,对胃寒所致的胃痛、呕吐以及受 凉引起的腹痛、腹泻、食欲不振等有 很好的缓解作用。

#### 6.糖尿病

每年当强冷空气来袭时,就会有 很多糖尿病患者出现血糖、血压明显 升高现象。冷空气还会引起血管收 缩,导致糖尿病心血管疾病并发症。

#### 实用招:做菜加点姜

姜是抵御糖尿病和高血脂的完 美食物,它能促进热量的燃烧,增加 饱腹感,有利于减肥。建议糖友在冬 季做菜时,可加点姜来辅助控制血

#### 7.青光眼

寒冷刺激可诱发青光眼,并加重 青光眼的视神经损害。很多青光眼患 者的首发症状为眼痛,往往还伴有眼 眶、鼻根胀痛,严重者还会出现剧烈 偏头痛,甚至恶心、呕吐等

#### 实用招:别趴着睡觉

许多人每天长时间使用电子产 品,或低头看书,中午就趴在桌上休 息。长期保持低头的姿势,头部充血, 使得血液在眼部聚集增多,眼压升

尤其是对于本身具有远视眼及 浅前房结构的人群,如果在昏暗的房 间里使用电脑或看书,容易引起瞳孔 散大,诱发闭角型青光眼急性发作。

#### 8.老寒腿

天冷,老寒腿患者的日子很难 敖。有些人在老寒腿发作时喜欢热敷 膝盖,其实对老寒腿患者而言,应以 祛寒为主,短暂热敷膝盖并不利于寒

#### 实用招:花椒水泡脚

抓一把花椒,放到适量水中煎-下,待药效充分融入水中时倒入盆中 先熏双脚,等水温能下脚时再用来泡 脚。花椒性辛温,能除五脏六腑之寒, 还能通血脉、调关节。在水里加上艾 叶,祛寒效果更好

泡脚过程中可不断加入热的花 椒水,水以盖过脚踝为好,泡上半小 时,以全身微微冒汗为宜,因为出汗 是祛寒最好的方法

#### 9.宫寒

中医上的"宫寒"是指女性整个 生殖系统功能低下的状态,会导致女 性痛经、闭经甚至不孕。女性之所以 宫寒除先天遗传外,后天因素也占很 多,比如偏好冷饮甜食、不注意保暖, 或者压力过大等。

#### 实用招:小腹敷个药袋子

取生艾叶50克-100克、红花20 克、透骨草50克,用布袋子装好封 口,然后放在蒸锅里蒸10分钟-15 分钟,温热后敷在小腹至药凉为止。

此法在天气凉时很好用,不过要 注意月经期不能用, 痛经患者最好在 经前敷。

#### 10.冻伤

在严冬穿得过少除了会对腰腿 造成损伤,还可能引发寒冷性脂膜 炎,也就是我们常说的冻伤。这是 种冬季常见的皮肤病,症状多表现 为,在大腿或臀部出现杏核大小的紫 红色硬块,摸起来有点硬,还伴有轻 度的痛或痒,这是由于皮下脂肪层受 到寒冷刺激而产生的炎症。

#### 实用招:吃好穿暖

寒冷性脂膜炎的预防方法很简 单,就是穿暖。在寒冬时节不要只求 漂亮,而要本着保暖第一的原则,让 皮肤免受寒冷的刺激,还要增强体质 和提高耐寒能力,多吃高热量、维生 素含量丰富的食物

在冬季寒冷天气的刺激下,人体 的肌肉和韧带会出现弹性、伸展性降 低的现象,关节的生理活动度也会减 少。因此,锻炼前一定要做好充分的 准备活动,以防造成肌肉、关节损伤。 据《健康时报》



## 结晶和分层的 蜂蜜还能吃吗



读者陈女士问:最近,我发现前一段 时间买的蜂蜜里有气泡,之前还遇到过蜂 蜜结晶甚至分层的情况,这是否说明蜂蜜 变质了?

科信食品与营养信息交流中心科学 技术部主任阮光锋答:蜂蜜是蜜蜂从野外 采集来的,因此原蜜(指蜂巢中的蜜)会含 有微生物,在生产过程中也可能受到微生 物污染,最常见的是嗜渗酵母和耐高糖酵 母,其中嗜渗酵母是蜂蜜产生气泡的主要 原因。嗜渗酵母能将蜂蜜中的蔗糖转化为 乙醇,有时还可以将乙醇转化为乙酸,影 响蜂蜜的口味。

此外,蜂蜜中的葡萄糖在葡萄糖氧化 酶的作用下会产生抗菌物质一 ----过氧化 氢,其在高温下易分解产生氧气,也会导 致气泡出现。

结晶是蜂蜜生产、加工和储存过程中 经常发生的现象,且经常伴随着分层。蜂 蜜的主要成分是葡萄糖和果糖,它是一种 过饱和溶液。葡萄糖的溶解度比果糖低, 当温度降低时,葡萄糖就会结晶析出,结 晶沉到底部,导致蜂蜜出现分层。

般来说,冬季气温低时更容易出现 结晶;温度波动越大,蜂蜜结晶现象越明 显。当温度升高后,葡萄糖的溶解度增加, 就会导致结晶融化,出现上层液态、下层 结晶的情况,表现为分层。蜂蜜的结晶还 与蜂蜜的种类、含水量有关。如洋槐蜜、荆 花蜜不易结晶,但油菜蜜、棉花蜜、向日葵 蜜就容易结晶。

另外,含水量多的蜂蜜,由于溶液的 过饱和程度降低,结晶速度也会变慢,不 那么容易结晶。

总之,蜂蜜出现结晶、分层或者起泡,

都不会带来食品安 全问题,可以放心 食用,但会影响蜂 蜜的外观和口感。

据《生命时报》



## 手脚经常抓伸 让身体暖起来

中医认为,手足指尖为手足十二经脉 的起止点。经脉所过,主治所及,手指、脚趾 常抓伸有助调整相应脏腑功能。另外,抓伸 运动可以让前臂、小腿肌群运动起来,促进 肢体末端气血运行,指尖麻木、冰凉自然得 到缓解

临床上经常看到中风后遗症患者,手 紧握,张不开,这是什么原因?中医认为,肝 主筋,爪为筋之余。这种中风手足拘挛,与 肝风有密切关系。因此,经常练习抓伸动作 可养肝柔筋,对中风患者肢体拘挛有改善 作用。肝主升发,抓伸练习也可舒缓情绪, 对肝郁脾虚、肝胃不和人群所出现的腹胀、 便秘、腹泻也有调节作用。

抓伸运动的锻炼要点: 肩肘放松, 前臂 屈曲,手指张开,充分握拳,用力伸直为1 次;自然端坐,双膝屈曲,足趾张开,用力屈 曲,然后伸直为1次。

以上动作循环锻炼几次,就会自觉手 脚发胀发热。动作频率以自然舒适为度,每 次3分钟-5分钟,每天3次-5次即可。