



别只顾着赏雪 快看看雪天养生攻略

盼望着,盼望着,盛传了许久的雪,终于来了。

别人都是防雪,怎么感觉我们是偷着乐呢?山川大药房老中医董中卫提醒大家,美丽的“雪姑娘”在给人们带来愉悦心情的同时,也将对健康带来潜在影响和伤害,雪天养生保健十分重要,忽视不得。

心,雪天如何调理脸色

天气变冷不只影响人的生理健康,对人的心理情绪方面也有一定影响。

董中卫表示,雨雪天气之所以影响人的心理健康,主要是因为雨雪天气下光泽较弱,人体排泄的激素较多,这样,甲状腺素、肾上腺素的排泄浓度就相对低落,人体神经细胞也就因此“偷懒”,变得不怎么“活泼”,人也就变得无精打采。因此,雨雪天里要善于调解心理情绪,保持脸色舒畅,降服因天气造成的负面心理。

吃,雪天多吃什么

寒冷的雪天室内气候干燥,饮食上应多吃主食及适量温热食物。首先多吃主食,适当选择产热高和温热性的食物,主要有羊肉、牛肉、鸡肉、红枣等,这些食物中富含卵白质及脂肪,产热量多,对付素体虚寒、阳气不敷者尤其有益。

多吃水果及适量护阴食物。为使“阴平阳秘”,防治上火,冬季还宜配食鸭、鹅、藕、木耳等护阴之品,尤其是一些体弱多病、精气吃亏的中暮年人,以求阴阳均衡。

冷天里排汗排尿虽然减少,但大脑与身体各器官的细胞仍然需要水分滋养。多喝热水,多吃深绿色的应季蔬菜,比如:青菜、芹菜、菠菜等,不仅能够取暖,也能保证身体正常的新陈代谢。

怕冷的人们在饮食上,可以适当多吃高热量食物,有助御寒。董中卫推荐了一款养生汤:当归20克、生姜20克与羊肉200克同煮,有温阳补血功效。特别适合怕冷女性。

脚,雪天如何保暖

病从脚起,冷从腿来。与其他部位对比,两脚最易受寒。两脚受寒后,对全身都有必然的影响,可导致全身体温下降,打乱各个部位的正常生理性能。尤其对上呼吸道的影响更大,一般可引起伤风、枢纽炎、消化不良等。

因此,下雪天脚部的保暖尤应增强。踏雪后,最好用热水泡泡脚。假如在雨夹雪的天气,可能积雪融化了,纵然穿上保暖的鞋子,不久就会湿透,极易冻伤双脚。这时不起眼的塑料袋就能帮上大忙。你可以在袜子外套上塑料袋再穿鞋,一保暖,二隔热。

行,雪天滑倒手腕别撑地

雪天出门时,走路、骑车速度都别太快,最好穿上宽松、保暖、防滑的棉鞋,尤其女士不要穿高跟鞋。假如突然摔倒,千万别用手腕去支撑地面,因为这种摔倒姿势最容易造成手臂骨折。

雪天易积雪、结冰路段

记者 应桃蕊
通讯员 金志鹏

根据市气象台预报,26日阴有雨夹雪或雪,雨雪量中到大,山区大到暴雪;27日至28日白天阴有小到中雨,28日夜里转雨夹雪或雪。考虑到如果积雪、冰冻严重,影响通行。交通部门提醒市民出行前,不妨提前留意一下,尤其是以下易积雪、易结冰路段。

永磐公路、象尚线、方岩隧道、中山至安坑路段、唐先至石湖坑路段、象珠至后渠坑路段、象珠至峡源坑路段、双舟线至塘里坑路段、双舟线至木渠坑路段、双舟线至椒坑路段、330国道大徐红绿灯路段、长安路铁路桥路段、永方线柄坑到方村路段、枫赤线整条道路、龙潭里水库路段、花街镇新后线易川村至山后卢路段、永祥山区道路、城区所有桥面道路、特别是有坡度的330牛筋岭路段、330国道善塘岭路段、黄杨线五朵岭路段、临石线下经堂路段、新楼往方山口山区公路、历山山区公路、斗潭村盘山公路路段。

雪天行人出行安全事项

雪天行人出行一定要走人行道,缓步慢行。行走上下坡地段时,要挑有浮雪的地方走,因为有浮雪的地方相对不会那么滑。

出行时的鞋子最好选择防滑底的鞋,比如旅游鞋、休闲鞋等。

雪天出行穿衣也要注意尽量穿颜色较为鲜艳的衣服,雪天会影响到司机的视线,衣着颜色鲜亮更能引起司机的注意,起到自我保护的作用。

雪天出行远离积雪的树木、广告牌等,当降雪较大时,树木、广告牌等常因积雪过量而坍塌。

避免中老年人单独在雪天出行,老人因为年纪大,可能在身体平衡性、稳定性、反应敏捷度等方面不如年轻人,而雪天路一般很滑,老人稍不注意,就会摔倒而且可能起来都困难,对老人的健康非常不利。

特殊腊八粥 喝出幸福味

记者 程高赢

腊八风和意已春,家家煮粥香满城。又是一年腊八节,喝上一碗香糯软稠、热气腾腾的腊八粥,期盼今后的日子红红火火,是多少人的内心期盼。

身处这座有温度的城市,到处不乏寺庙、志愿者、爱心企业和热心人士街头施粥的身影,当你喝上热乎乎的腊八粥时,可曾想过那些特殊人群也曾需要这份关怀。

24日一早,在市救助站、科普志愿者协会以及爱心企业中翼工贸的帮助下,他们也度过了温暖的一天。

企业赞助 志愿者连夜熬粥

24日凌晨,气温骤降。科普志愿者协会的高和平、金英勤等几位志愿者穿着工作衣、戴着工作帽,正在冒着热气的大锅上不断搅拌。40多升的保温桶,他们足足熬出了5桶。

我们协会是第一年参与施粥活动,熬的粥都用最好的真材实料。金英勤表示,此前,在爱心企业中翼工贸的赞助下,志愿者们购买了价值3700多元的原料以及毛巾、脸盆等日用品。为了能赶上当天早上的活动,许多人彻夜未眠。

与其他志愿者协会在街头巷尾广泛设点施粥不同,这一次,他们把目标对准了特殊人群——那些身处病房的孤寡老人、蜗居桥洞的流浪人群。在这个北风凌厉的寒冬时节,他们能否感受到这份温暖?

特殊人群过上“温暖节”

早上6时30分,永康瑞金医院8629病房,6位80岁以上的病人还身处睡梦中,热心的志愿者们就悄悄地来了。

来,你帮他们带一下,喝的时候慢一点。金英勤一边盛粥一边细心嘱咐护理员。

昏暗的病房里没有开灯,志愿者们怕吵醒病人。等到护理员开始喂食,他们才悄悄地打开床头灯。6位高龄病人中,多数是中风过后留下后遗症的患者,他们腿脚不便,常年卧病在床。热气腾腾的腊八粥,让安静的病房有了热闹的节日味。

腊八粥送得非常及时,这些病人平时很需要外界的关怀,腊八粥给他们带来了温暖和希望。瑞金医院副院长凌建法表示,希望今后年年举办类似活动。

离开瑞金医院,在市救助站工作人员胡云生的带领下,志愿者们又马不停蹄地奔赴龙川桥。

南北走向的桥洞下,冷风瑟瑟。拥挤的空间里散落着不少回收的饮料瓶,两个流浪汉埋头挤在被子里取暖。

我是救助站的,你们需要被子吗?我们还有加厚的大衣,给你们捎两件好不好?经常奔跑在救助一线的胡云生对这两人早已相识,在得到流浪汉的肯定回答后,他在简陋的钢丝床边放下两碗热粥,准备回程给他们送被子、送衣服。

下一站,特殊人群关爱中心,我们送生活用品去!

