

不科学的晨练会给身体造成伤害 小寒养生要起居适时防护有道

记者 吕鹏

小寒已近手难舒,终日掩门深闭庐。下周一就将迎来小寒节气。冬至过后,人们开始数九,小寒节气这一天恰逢二九与三九之间,可谓是真正的数九寒天。不过,今年冬天的温度相比往年整体偏高,小寒貌似不太冷,但隆冬时节仍要注意防寒保暖。

防风湿病和心血管病

民间常说小寒大寒冻作一团,但今年冬季气温相对较高,没有隆冬的感觉。面对忽冷忽热的天气,大家不仅要重视寒邪,还应注意重视湿邪。

中医讲,湿邪一般不单独出现,它总爱与其他邪气共同出现,尤其是和寒邪一起,从而引发多种疾病,例如风湿病以及心血管疾病等,而且湿邪致病后久治难愈,会给身体带来严重危害。所以说,进入隆冬时节,大家更应该重视养生,养成良好的生活习惯,避免心血管疾病的发生。比如早睡早起;外出做好保暖措施,不要做剧烈运动等。

出门和睡前不洗头

面对忽冷忽热的天气,市民在生活起居上要特别注意,尤其是早出晚归的上班族,建议出门时注意保暖,外出尽量戴好帽子、手套、口罩。

中医认为,头为诸阳之会,这个节气外出,头部特别容易受寒;寒又为百病之源,长期积累寒气,



小寒

特别容易导致疾病的发生。专家提醒,头部保暖不仅是戴帽子那么简单。三九 天里,出门前和睡前别洗头,这些生活细节也很重要。如果刚洗完头,头发没干,甚至还在滴水,在没有任何保护措施的情况下外出或者睡觉,都对健康不利。

坚持午睡半小时

隆冬时节,不科学的晨练也会给身体造成伤害。冬季的早上,气温很低,晨练的人应该等到上午9点或10点以后再锻炼。此时气温相对较高,阳光比较充足,人的新陈代谢在这个时候也较为旺盛,这样既可以达到锻炼身体增强免疫力的目的,又可以预防寒冷给身体带来的伤害。

专家建议,坚持早睡早起,尽量在晚上九点或十点睡觉。因为

冬属阴,昼短夜长,阳气不足,人容易生病,而早睡晚起的作息习惯有利于阳气的潜藏和阴精的积蓄,对人体健康十分有益。经常晚睡、早起、通宵熬夜等,都是导致心血管疾病的重要因素。对于工作压力大的职场白领,若是由于工作原因不能保证早睡早起,建议在午饭后借助半小时左右的午休来进行调理。

还有一点要注意,千万别蒙头睡觉,以免大脑缺氧。因为怕冷,很多人喜欢蒙头睡觉。人在睡眠时,会吸入氧气,呼出二氧化碳。蒙头睡觉,随着棉被中二氧化碳浓度升高,氧气浓度不断下降,长期吸进这种空气,容易导致胸闷、头晕。头部是人体经络会聚的地方,其实最不怕冻,所以天气再冷,睡觉时也要把头露在外面,保持头部的清凉,同时保持通畅的呼吸,减少二氧化碳对人体的不良影响。

大街小巷的火锅店人满为患 火锅虽好 却易惹病上身

记者 吕鹏

每到冬季,永城大街小巷里的火锅店都是人满为患。确实,能在寒冷的冬天里吃上一顿热腾腾的火锅,是再幸福不过的事情了。然而,火锅虽好,却易惹病上身。不少人就因食用不当而患上了火锅病。

据介绍,火锅病多是市民在吃火锅时因食用方法不当而引发的消化系统、口腔系统等方面的疾病。火锅病患者中,以急性肠胃炎患者比较多见,他们普遍伴有腹痛腹泻的症状。除此之外,一些患者还出现口腔上火、牙龈肿痛以及食道灼伤等病症。

冷热交替对肠胃杀伤力很大

吃火锅为何会对肠胃造成如此大的杀伤力呢?一些人去吃火锅,食材放到锅里涮一下就吃,这样的吃法除了造成消化不良外,还极易导致细菌感染。有研究表明,旋毛虫、绦虫和囊虫这三种严重的寄生虫病都可能通过火锅传播。像不洁的牛肉片和猪肉片里就可能含有这三类寄生虫。

同时,火锅汤汁反复烧煮带来的高温灼烫对肠胃的伤害也很大。相关数据显示,火锅浓汤的温度可高达120℃,而人体口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50至60℃的温度。如果市民取出即吃的话,过烫的食物会对口腔、舌部、食道以及胃的黏膜造成较大损害。

而不少市民热衷一口肥牛一口冰可乐的吃法,极不健康。冷热交替会强烈刺激胃部,甚至导致胃部痉挛或胃痛。因此,去享用火锅大餐时,市民应尽量避免喝冷饮,可选择一些常温的开水、果汁或乳酸菌饮料。

火锅时间控制在1小时内为宜

眼下,正是火锅大行其道的季节,下馆子吃火锅的市民也越来越多。一顿热气腾腾的火锅虽暖身美味,但吃的时候也不能太长,否则会给自己的肠胃造成大负担。

对于贪图鲜嫩的火锅一族,建议在吃火锅时,切莫心急,一定要将食材煮熟煮透了再吃。尤其是海鲜、肉类、动物内脏等食物,涮煮的时间不宜太短,不然不能完全杀死肉片中的细菌和寄生虫卵。而肉片具体要涮多长时间,要根据原料的大小厚薄来定。一般情况下,肉的颜色从鲜红变成灰白时,市民才可食用。

而将食物从锅中捞出后,最好先放在碗里等微凉再吃。值得注意的是,为保证进食的安全,市民在吃火锅时还要留心食材的清洁卫生。如果看到肉片上有白色、米粒状物质,那很有可能是囊虫卵。而一些人夹生食和入口用的都是同一双筷子,这样极易将生食中的细菌带入口中,甚至污染整盘食品。因此,在吃火锅时,要将夹、盛生食的碗筷与直接入口的餐具分开,避免引起交叉污染。

另外,食用火锅的时间也很有讲究。很多人习惯边吃火锅边聊天,这样不知不觉会吃进很多东西。长时间坐着吃火锅,胃内的食物会不断堆积难以消化,进而加重胃肠的负担,引起胃肠功能紊乱。同时,汤底熬煮时间超过1小时会分解大量亚硝酸盐,对人体造成危害。所以,火锅吃到八分饱是比较健康的,而食用一顿火锅的时间最好控制在一个小时之内,次数以一周一次为宜。



暖心腊八粥

昨天是腊八节,城区不少地方都在分发腊八粥。

冬日里,特别适合喝腊八粥。腊八粥里有黄米、小米、栗子、红豇豆、大枣、花生等,营养极为丰富,不仅能补充人体所需的蛋白质、维生素、矿物质等,还具有调理脾胃、补中益气、驱寒强身的功效。

记者 吕鹏 摄

这些传统暖身法真能暖身吗?

记者 吕鹏

冬天暖身的方法五花八门,但那些很多人都了解的方法,有些其实并非科学有效的。用错方法,不仅不能暖身还会伤身。生活中常见的暖身方法真的有效吗?其中又有哪些误区呢?

自从进入冬季以来,在总部中心上班的陈女士,就喜欢每天给自己备一杯红糖姜茶。和许多女性一样,她认为红糖能补血,姜能让寒气排出体外,可谓是一举多得。确实生姜中的某些活性成分能够促进人体的新陈代谢和血液循环,起到利尿、发汗的功效。但并没有进一步研究可证明,吃多少剂量能达到发热功效以及效果能持续多

久。红糖姜茶中最能起到暖身效果的,其实还是热水,任何人只要喝下一杯热水,都会觉得暖和。

随着温度不断降低,人们身上的衣物也穿得越来越多。不少人感觉到寒冷后,第一反应是穿上更厚重的衣服。实际上,厚衣物会妨碍皮肤正常的呼吸和汗液的蒸发,容易引起瘙痒、干燥等症状。衣服对肌肉的压迫和摩擦还会影响血液循环,造成体表热量减少,这种情况下容易感冒。建议冬天贴身穿薄而软的衣服,中间穿蓬松而保暖性高的衣物,外层穿防风防水的衣服。

到了冬天,哪怕不好酒、不善饮的人,都会被人劝着来两口暖暖身。其实,这也是一种错误的观

点。人在喝酒后确实会有全身发热的感觉,因为喝酒后,酒精刺激身体表面的毛细血管,使血管扩张变粗,血液循环加快,使人感觉到皮肤很温暖,甚至有发烫的感觉,给人造成了喝酒可以抵御寒冷的假象。但感到温暖的只是皮肤表皮,这种喝酒暖身的现象只是暂时性的。本质上,人体热量的消耗也会相应地增加,热量通过皮肤散发,其实是消耗了体内更多的热量。因散热速度加快而消耗的热量,比酒精供给的热量还要多。当热量产生的速度跟不上散失的速度时,体温便会下降,人就会感觉冷。因此冬天喝酒不仅不能暖身,还容易感冒或加重病情。在高纬度地区,还经常出现酒后冻死人的事件。