



# 大雪养生:晨起服热粥 晚餐宜节食

□记者 吕鹏

明天就要迎来大雪节气。大雪,作为第二十个节气,喻示一年生息的轮回已进入尾声。大雪,十一月节。大者,盛也。至此而雪盛矣。大雪的意思是天气更冷,降雪的可能性比小雪时更大。但是,永城距离漫天飞雪,还有段时日。

随着气温变低,白昼变短,这时更要重视养生保健。这个节气应该如何吃?怎么养生呢?



头晕、喉咙发干、病菌传染

## 冬季空调病 不得不防

□记者 吕鹏

经历了上周的大降温,本周永城温度持续走低。才刚休假不久的空调,再次被市民们唤醒。

众所周知,人们在夏季容易患上空调病。同样的,寒冷的冬季也是空调病肆虐的季节。冬季空调病的诱因主要为室内水分流失、空气不流通和病菌滋生。那么,我们应如何预防冬季空调病呢?

### 冬季空调病要警惕

近几日,市民李女士忽然觉得自己喉咙发干、发痛,还咳嗽流鼻涕。开始,她以为只是感冒,便吃了点药。过了几天,不仅没有得到好转,家人也相继出现类似症状。不仅如此,李女士在上班时,还感觉胸闷、头晕。这种症状在出门一段时间后会缓解,但一回到家就又出现了。原来,李女士办公室的空调从上午9点一直开到下班才关掉。晚上在家,怕孩子冻着,她也一直将空调开着。时间一长,就患上了冬季空调病。

据了解,冬季空调病的一个明显症状就是皮肤干燥。导致皮肤干燥的原因之一是室内空气湿度过低,容易使皮肤处于缺水状态;另一原因是空调温度过高,卷走了皮肤中大量的水分。如果要使用空调进行取暖,最好把空调温度调到16~26,最佳温度是20。需要提醒的是,室内温度不宜过热,尽量使室内外温差小于6,这样不仅有利于身体健康,还可避免空调超负荷工作。同时,应注意给身体补水,或使用加湿器增大空气湿度。

冬季空调病还易引起病菌感染。其原因在于人们将空调温度调得过高,造成空气闷热,从而导致病菌大量繁殖。如果在一个长期封闭的空间内,只要有一人患上感冒,病菌极易在封闭、温热的空间内传播。

#### 如何预防

##### 1.每日开窗透气

冬天人们怕冷,经常紧闭门窗,为了预防冬季空调病,及时开窗户通风透气很有必要。由于室内气温较高,容易导致一些细菌滋生,加上空调散热产生的一些飞尘,不及时通风透气,导致患上冬季空调病的一个重要原因。因此,建议大家每日开窗通风2-3次或适当在室外活动一下。保持每日能呼吸足够的清新空气,空调每次开2个小时应该停下来,并开窗透气。

##### 2.清洗空调过滤网和注意房间卫生

空调过滤网是藏污纳垢的地方,房间也是一个相对密闭的空间,随着温度的升高,细菌繁殖也快。随着空调的运行,产生二次污染,让人容易患上呼吸道疾病。

##### 3.保湿是关键

空调温度不宜太高,室内温度尽量保持在20左右,人在这一温度之内舒适度是最佳的。室内温度过高,干燥的空气导致皮肤粗糙和皮肤瘙痒,这个时候皮肤保湿就很关键了。所以,建议大家每日饮水1.5L左右和选择一些果蔬和不咸的汤进行补水。

## 宜服热粥 别忘每天8杯水

大雪节气,气候干燥,新鲜蔬菜减少,会造成维生素B缺乏而诱发口角炎。因此,冬季应多喝水,多吃水果和蔬菜。冬日虽排汗排尿减少,但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养,以保证正常的新陈代谢。一般每日补水应保持在2000毫升左右,也就是常说的8

杯水。专家提倡,晨起服热粥,晚餐宜节食,以养胃气。特别是羊肉粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等最适宜。

冬天,还易使人身心处于低落状态。改变情绪低落的最佳方法就是活动,如慢跑、跳舞、打球等,都是消除冬季烦闷、保养精神

的良药。冬季室内空气污染程度比室外严重,应注意常开门窗通风换气,以清洁空气,健脑提神。

这季节,保持脚的清洁干燥很有必要。袜子勤洗勤换,每天坚持用温热水洗脚,同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上,活动双脚。

## 冬季穿衣不再多,在于穿得对

寒冷的冬季里,有时即使穿着里三层外三层,到了室外还是冻得直哆嗦。其实,这可能是你穿衣方法不对。

冬季穿衣在材质上应选择内薄软、中保暖、外防风。衣物本身并不产热,而是通过缓冲冷空气和体表热空气间的对流保存热量。如果内衣穿得过厚,不仅不舒适,还会增加内衣里的空气对流,使保暖性下降。中层衣服不

和皮肤接触,属于保暖层,吸湿性要强,羊毛、羊绒、纯棉材质最合适。外衣要以防风为主,面料要致密,不宜穿着毛线编织的外套。

在部位上,顾两头、腿要厚、腰别露。两头指的是头和脚。人体热量大部分从头部散发,所以出门一定要戴上帽子,最好能遮住额头,风大可以选择防风的皮帽。腿部是冬季保暖的重中之重,如果下肢保暖做得好,全身都

会觉得暖和,这也是建议老人穿衣上装要薄、下装要厚的原因。建议深冬以后穿羊毛裤保暖,爱美女士也尽量少穿裙子,减少双腿裸露的时间,必要时可戴上护膝,保证关节保暖。腰部双肾附近最怕风寒侵袭,尤其是女性,腰部受寒会引起气滞血瘀。因此穿衣要注意腰部的衔接,上衣一定要盖过腰部,少穿低腰裤。

## 晨练推迟

随着冬至临近,昼短夜长,太阳升起时间已经比夏季晚了约1个小时。在三江六岸边,不少市民都选择将晨练时间推迟至7时以后。

记者 吕鹏 摄



# 早晚温差大,谨防脑出血

通讯员 童珺霞

随着人们生活水平的提高,患有高血压的人越来越多,如不及时正确对待,会引发一系列的相关性疾病,如冠心病、脑出血等等。高血压性脑出血是高血压病最严重的并发症之一,绝大多数是高血压病伴发的脑小动脉病变在血压骤升时导致血管破裂所致,男性发病率稍高,多见于50~60岁的老年人,但年轻的高血压病人也可发病。出血前多无预兆,50%的病人出现头痛并很剧烈,常见呕吐,出血后血压明显升高。脑出血主要是血管的病变,与高血脂、糖尿病、高血压、血管的硬化、吸烟等密切相关。前几天还艳阳高照,暖如

春,这几天却已气温骤降,让人感受到了满满的冬意。近期,在这种温差大的天气里一定要谨防脑出血的发生,市一医一天要收治十几例脑出血患者。那如何预防脑出血呢?

1.血压要控制:定期测量血压,高血压是终身疾病要终身服药,不能三天打鱼两天晒网。这样血压反复反弹,极易导致血管破裂发生脑溢血。

2.注意饮食:饮食要注意低盐低脂低糖,少吃动物的脑内脏,多吃蔬菜、水果、豆制品,适量瘦肉、鱼、蛋。

3.预防便秘:大便燥结排便用力不但使腹压升高,血压和颅内压也同时上升,极易使脆弱的小血

管破裂而引发脑溢血。要预防便秘,多吃一些富含纤维的食物如青菜、芹菜、韭菜及水果等。

4.经常动左手:日常生活中,尽量多用左上肢及左下肢,尤其多用左手可减轻大脑左半球的负担,又能锻炼大脑的右半球以加强大脑右半球的协调机能。医学研究表明,脑出血最容易发生在血管比较脆弱的右脑半球。所以,防范脑溢血发生最好的办法是在早晚时分用左手转动两个健身球,帮助右脑半球的发达。

5.密切注意自己身体变化:中风会有一些先兆症状,如无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥。有的突感身体麻木乏力或一时性失语、语言交流困难等,应及时就医检查治疗。