

冬季养生分早晚

早上早点起,晚上早点睡

冬季白天缩短,夜晚增长,人也顺应“冬藏”原则,适当延长睡眠时间,将作息调整为“早睡早起”,比其他季节早睡一两个小时,再晚起一两个小时。本就阳气偏弱的老年人,最好等太阳出来再起床,以避寒邪。否则,很可能因受寒引发感冒、咳嗽、哮喘等呼吸道疾病,甚至诱发心绞痛等意外。

早饭早点吃,晚饭早点吃

冬天晚起床,早饭也应顺延。因为人在睡眠时,消化系统仍在努力工作,消化一天中吃下的食物。如果早饭吃得过早,会使消化系统疲劳应战。晚上早睡的起居习惯,也决定了在冬天应适当提早吃晚饭,特别是老年人的消化功能较弱,更有必要早一点吃,以保证身体有足够的时间彻底消化食物。

早上吃“硬”,晚上喝稀

这里说的早吃“硬”是指要吃营养丰富、能量较高的食物。刘德泉说,早饭吃得好,才能更好地保证一天活动所需的能量。如瘦肉、谷物食品等。但消化功能较弱的老年人也得同时考虑食物是否易消化。晚饭后,人的活动量会减少,为了避免食物堆积,应少吃点,并选择好消化的食物,以稀粥为好。

早上喝水,晚上喝蜜

中医有句话叫:“早喝盐水晚喝蜜”。晨起后空腹喝一杯淡盐水,有助于降火益肾,缓解便秘、改善肠胃的消化功能,且对上火、咽喉肿痛者也有好处。但患有高血压等心脑血管疾病的病人应慎喝盐水。

晚上喝蜂蜜水,既可以帮助消化,又有助睡眠。

据《养生保健指南》

生活妙招

伤湿止痛膏妙用

伤湿止痛膏是家庭常用的外用药,具有活血止痛,祛风除湿等功效,常用于治疗风湿性关节炎、肌肉痛、扭挫伤等。近年临床发现该药可用于治疗多种常见病,效果理想。

神经性皮炎

以温水洗净患处,擦干后贴上伤湿止痛膏并用手掌把膏药抹平,贴好。3-4天换药1次,10-20天即可治愈。

鸡眼

用热水洗脚后,刮去鸡眼硬皮,将伤湿止痛膏敷贴患处,2日换药1次(洗脚时不必揭掉)。

晕车

在出发前30分钟,取生姜片适量,分别贴于肚脐和双前臂内关穴上,然后将伤湿止痛膏剪成10平方厘米左右的小块固定住,可防头晕呕吐。

据《江南保健报》

妙招养生

巧治感冒方法多

按摩合谷穴

感冒时可以按摩太阳穴和合谷穴。穴位于眉梢与外眼角连线中点往后约一指横宽处的凹陷处。合谷穴位于手背,拇指与第二掌骨间的凹陷处。可用中指指腹轻轻按压旋转,顺时针方向轻揉半分钟,再逆时针方向揉半分钟。

据《医药养生报建报》

对搓鱼际穴

鱼际穴位于手掌的大拇指根部。每天两手鱼际对搓,直到整个手掌发热,能提高身体抵御外邪的能力,对咽痛、咳嗽等症状有疗效。

据《科技日报》

喝马蹄雪梨汁

将马蹄、雪梨搅汁,并用凉开水将汁稀释后,加些白糖调味,有清热化痰功效,适合肺燥咳嗽。吃参精白芷粥,用纱布包扎太子参、黄精、荷叶、白芷、贯众,与粳米一起煮粥食用,适宜于体虚者感冒后调养用。

据《健康报》

活血强体踢小腿肚

小腿肚是人体的“第二心脏”,没有健康的小腿肚,将双腿血液往上运送,人就无法维持正常的血液循环。寒冬季节,常踢小腿,有活血强体之功效。

一条腿站立,用另一条腿的脚面依次踢打站立腿的承筋穴或承山穴。承筋穴在小腿后部肌肉的最高点,承山穴位于小腿后部肌肉的分叉处。踢打以“加速-缓慢-加速”交替进行,从而加强小腿肌肉的收缩能力。

据39健康网

运动远离血栓

世界卫生组织提醒,连续4个小时不运动就会增加患静脉血栓风险。所以,要远离静脉血栓,“动”是最有效的防控措施。记住“动”这一个字,每天都“动起来”,才能血栓不上身,一生无栓!

能早动不晚动

临床上老人彻夜打麻将、年轻人长时间玩电脑造成肺栓塞的案例很多,等感觉腿麻想动时,可能已出现血栓。建议在血栓发生前就尽早开始运动。

能多动不少动

有些患者怕伤口疼痛、渗血,就不动或少动,这反而会增大静脉血栓风险。虚弱无力、腰腿痛的老人平时活动少,一旦生病更不愿运动。医生应动员患者活动,并嘱咐其预防跌倒。确实不能自行活动的患者,可先遵医嘱接受按摩,身体情况允许后在床上适当活动。

没有出现血栓的人群,也应该适当地锻炼身体。对于已发现血栓的患者,不建议进行剧烈的运动,也不建议按摩,否则可能加重病情。已发现血栓的患者,应在医生的指导下服药,严重者需及时进行手术治疗。

据人民网

自家餐具消毒可以这样做

有一项厨房卫生调查结果显示“一块洗碗布上的细菌总数最高可达5000亿个”。如果真的这样,那么难以想象每天用它清洗餐具的细菌情况。所以,最好还是定期给家里的餐具消毒。

1. 煮沸消毒法

将清洗干净的碗筷放入沸水中,再煮上5-10分钟。需要注意的是,木质筷子受热会弯曲变形,因此此类餐具不能用这种方式消毒。

2. 蒸汽消毒法

将洗净的碗筷放入蒸汽柜或者蒸汽箱中,使温度升到100℃时,消毒5-10分钟左右。

3. 消毒柜

另外还可以用专业的消毒碗柜,温度一般在120℃左右,一般要维持15-20分钟左右。

4. 洗碗机消毒

洗碗机集清洗、消毒为一体,方便快捷。但需要注意的是,必需严格按照消毒的时间和温度进行,这样才能保证消毒效果。

以上几种常见的消毒方式,首选还是煮沸消毒法。

据《广州日报》

心脏病患者吃饭过快会心慌

人在吃饭的时候,心跳会加快8%至10%,心脏射出的血量会增加,舒张压(低压)会降低,大约会持续30至120分钟。吃饭过快的直接后果就是进食过量,因为神经中枢需要一定时间才能产生饱食感。吃饭时心脏功能的变化一般在饭后2小时恢复。对于有基础心脏病(如冠心病)的人群,若进食过快过饱,心率、心输出量和心肌耗氧量增加过多,则可能会有心慌、不适等感觉。

据《北京晚报》

小毛小病不求人

生活里总有一些小毛病,去医院找医生嫌麻烦,自己也不知道该怎么办,不妨试试下面这些偏方。

治疗高血脂症

取山楂2.5克、丹参5克、三七粉0.5克,纱布包裹,放入杯中,冲入开水,焖5分钟后饮用。

治疗白发

将520克女贞子用酒浸泡一日,蒸透晒干;早莲草、桑葚子各300克阴干;上述三味共研成细末,用蜂蜜调为丸,每丸约10克,每日早晚各一丸,淡盐开水送服。

治疗瘰疬

取茵陈20克、薄荷15克,加水200毫升,大火烧开,文火煎30分钟,晒凉后湿敷患处。

治疗口臭

取藿香、佩兰、焦栀子、谷麦芽、生山楂各9克,甘草4.5克,水煎服,每日一剂,7剂为一个疗程。

据《家庭周刊》

盆底肌训练预防尿失禁

压力性尿失禁是指由于腹压增加,尿液不自主经尿道口流出现象。症状表现为咳嗽、打喷嚏、大笑、提重物、跑步、跳绳,严重者甚至走路、下楼梯时出现漏尿。健康的生活方式有助于预防尿失禁的发生。

降低体重:目前研究发现肥胖是发生尿失禁的危险因素(特别是腰腹部肥胖)。降低体重对预防和治疗尿失禁都是有效的。

健康饮食:过多摄入咖啡可能和尿失禁的发生有关。过多进食饱和脂肪(比如放到冰箱里会凝固的猪牛油等)和胆固醇也是引起尿失禁的危险因素。

避免便秘:长时间下蹲,使

用腹压排便会增加盆底肌肉的负荷。长期便秘可能导致盆底肌肉支持组织松弛引起尿失禁。

盆底肌训练法:持续收缩盆底肌2-6秒(提肛运动),松弛休息2-6秒,反复10-15次为一组,每天训练3-8组,持续8周以上或更长。

另外,需要注意的是,排尿时不能练习,以免破坏排尿的连续性。也可以辅以器具进行训练,如阴道哑铃、阴道重锤。对于自行训练方法掌握不当或效果不理想的患者还可通过进行生物反馈、盆底肌电刺激、磁刺激进一步治疗,其效果更为理想。

据《健康报》

为何睡得越多反而越累

睡觉是保持自己身体机能恢复和排毒的方法,但为什么有的人每天睡很多觉,还觉得很累呢?

1. 睡太多会让自己的生物钟大乱。

每个人都有自己的生物钟,而身体也有它自己的生理时钟,每个时间点应该进行怎样的运转都有安排。

比如说晚上睡觉是五脏六腑进行休眠和排毒的最佳时机,白天身体机能恢复正常我们就应该起床进行活动,如果我们长时间让自己处于睡觉的状态,那么生理就会紊乱。

2. 睡太多会让自己的神经不安定。

睡觉很多,人们大多数时候只处于浅眠的时期。浅眠就

是说身体在睡觉,但是大脑却没有得到足够的休息,因此这个时候的血压非常容易发生激烈的变化,自律神经就凸显出来不安定的状态。如果长时间地进行这种毫无意义的长眠,身体就会感到不适同时会更容易衍生出慢性疾病。

3. 长时间睡觉空气不好。

我们睡觉的时候习惯性的都是紧闭门窗或只留一个缝,那么室内的空气肯定是不新鲜的。我们长时间躺在床上,吸入的新鲜空气极少,会加重肺部的负担,同时也没有办法养气。中医注重养气,气是人的根本,如果气血都不畅了,那么身体自然而然就不好了。

据《新民晚报》

睡觉流口水不应一“抹”了之

在很多人的印象中,流口水是非常普遍的现象,对于小孩子来说尤其如此。然而,常流口水,尤其是睡着觉之后常流口水的成年人,不应起床之后将口水一“抹”了之,睡觉流口水,或许正是某些疾病发病的信号。

口腔炎症

口腔炎症会促进唾液分泌,引起口腔疼痛,导致流口水。一般情况下,经过治疗,炎症消除后,流口水的现象会自行消失。

面神经炎

面部受凉、吹风或感冒之后,可能会出现睡觉流口水的情

况。这类患者往往还同时伴有眼睛闭合不严、嘴角歪斜等症状,应当及早治疗。

用脑过度

当人体用脑过度、极度疲劳以及服用某些药物后,会引起人体植物神经功能紊乱,睡觉时可能出现副交感神经异常兴奋的情况,使大脑发出错误信号,从而引起睡觉流口水。这种情况下,要多休息,合理调整身心状态,避免因免疫力下降而引起各种疾病。

中风先兆

如果突然出现睡觉时流口水的情况,可以在晨起后对着镜

子笑一笑,如果伴有嘴角歪斜或头痛等症状,意味着中风的可能性比较大。此种情况下,切不可掉以轻心,建议立即到医院进行相关检查,防患于未然。

动脉硬化

动脉硬化会导致大脑和肌肉缺血、缺氧,从而造成面部肌肉松弛,加上老年人吞咽能力减弱,从而导致睡觉流口水。如果老年人睡觉时爱流口水,虽然没有嘴角歪斜、眼睛闭合不严等症状,也应尽快去医院接受检查。重点检查是否存在“三高”情况,即高血压、高血脂和高血糖,做到早发现,早治疗。

据《健康一点通》