



新一年身体保养 从头到脚开始

要想抵挡各种病痛,这份保养手册请收好,特别很多小细节更需要注意

N 健康时报

迎来新的一年,身体健康最重要!只有养护好自己的身体,才能帮助抵挡各种病痛。这一份从头到脚的保养手册请收好!

护好大脑: 别熬夜晚睡

南京市中西医结合医院治未病中心主治医师杨晓辉介绍,健康的睡眠有助于促进大脑神经细胞之间的联系。

人虽然在睡眠,但是大脑却在处理白天收集到的来不及处理的信息,白天搞不明白的问题,睡一觉似乎豁然开朗,其实就是这个道理。

护好肠胃: 别吃得太快

北京中医医院消化科主任医师李博表示,要减慢吃饭速度。食物在口腔中和唾液充分接触,让唾液淀粉酶先对一部分食物进行

一些消化,能够减轻胃肠的负担。

要记住,我们吃饭是为了享受食物,而不只是填饱肚子,更不是完成任务。

护好肾脏: 别吃得太咸

北京大学人民医院肾内科副主任医师赵新菊表示,盐摄入过多会导致水钠潴留、水肿、高血压,多余的钠通过肾脏排出,会增加肾

脏负担。

所以,慢性肾脏病患者需要适当限盐,一般一天3到4克,半个啤酒瓶盖差不多。

护好心脏: 别久坐久躺

北京地坛医院骨科主任医师张强表示,有资料显示,久坐少动者患冠心病的风险要比经常运动或体力劳动者高。

因为久坐少动者,血液循环减缓,血液黏稠度增高,心肌收缩乏力,久而久之,动脉硬化、冠心病等都会伴随而来。

护好肝脏: 别生气发怒

北京中医药大学东方医院消化内科主任医师李军祥表示,“怒则伤肝”,脾气暴躁,情绪起伏过大,很

容易影响到肝。

因此,护肝要重视调节情绪,努力做到保持心情愉快。

护好胆囊: 别不吃早餐

北京清华长庚医院院长董家鸿教授表示,要预防胆囊结石和结晶,一是饮食上,要适当控制胆固醇含量高的食物;二要养成定时进

餐的习惯,让胆汁能够充分排出。

有人早晨不吃早餐,胆汁潴留的时间太长了,就会出现结晶。

护好眼睛: 别暗中玩手机

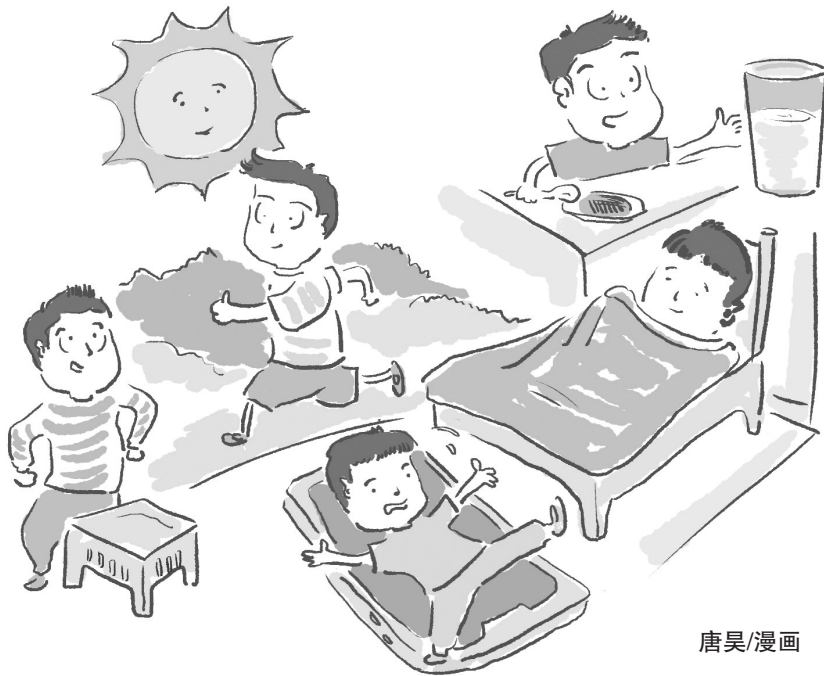
北京协和医院眼科主任医师陈有信表示,在黑暗中长时间看手机、iPad等液晶屏幕设备,的确会影响视力,

因为不正确的用眼习惯会导致视疲劳、眼部干涩不适,强光下阅读有时也会有短暂视物模糊现象,导致眼部不适。

护好双脚: 别忽视崴脚

山西省针灸医院针灸科主治医师王建朝表示,崴脚看似小问题,如果不重视,以后很可能造成大麻烦。可能会引起膝关节疼痛,甚至是腰椎或脊柱的问题。

预防踝关节扭伤主要是通过运动前踝关节的热身、佩戴合适的护具等,来防止或降低踝关节扭伤的严重程度。另外,陈旧性踝关节扭伤,建议到医院就诊。



唐昊/漫画

护好鼻子: 别经常挖鼻孔

空军特色医学中心耳鼻喉头颈外科副主任医师龚维熙表示,抠鼻子不仅不雅观,还容易导致鼻前庭炎等疾病的发生。

手部接触到很多病菌,指甲缝更是藏污纳

垢,即使抠鼻子没有出血,但往往已经造成了轻微擦伤。无论出血与否,只要有擦伤,就容易感染病菌,引发炎症,更严重的还会造成颅内感染,危及生命。

护好脖子: 别让冷风吹

南京市中医院针灸科主任医师陈朝明介绍,现在的季节,颈部保暖很重要。

所以,在睡觉时将肩颈处盖好,可将枕巾加盖在肩颈处。另外,平时最好穿带领的衣服。

护好皮肤: 别过度抓挠

武汉市中心医院皮肤科副主任医师姚鹏表示,老年人皮肤呈萎缩退化性改变,皮脂分泌液减少,皮肤变得更加干燥粗糙,从而产生瘙痒感。

皮肤痒别搔抓,用指甲拼命搔抓不仅会抓出血痕,还可能将手指的细菌带入伤口感染。皮肤瘙痒的人减少洗澡次数,宜穿纯棉衣物,加强饮食营养、多喝水。

护好头发: 别湿发睡觉

陆军军医大学新桥医院皮肤科副主任医师王儒鹏表示,很多女性常有睡前洗头不吹干头发的习惯,让毛发一直处于“寒冷”状态,类此“伤寒”

的慢性消耗性疾病会使毛球色素细胞不再生长发育,导致头发丧失了分泌黑色素的能力,进而阻碍黑色素颗粒形成,引起头发变白的现象。

护好双手: 别总拔倒刺

北京协和医院皮肤科主治医师舒畅表示,倒刺是皮肤角质层过于干燥而发生分离所致,有了倒刺,不要揭下或咬掉倒刺,应用锋利、清洁的指

甲剪整齐地剪掉倒刺,每次洗完手后立即用护手霜涂抹均匀。

保证皮肤的适度湿润,防止水分蒸发。戴乳胶手套也是比较好的选择。

护好耳朵: 别使劲擤鼻子

中山大学孙逸仙纪念医院耳鼻喉科主任医师杨海弟表示,很多人擤鼻涕时,喜欢捏住两侧鼻子

用力擤。殊不知这会使气流“冲进”中耳,使中耳内器官“溺水”,导致听力损害。

八分饱,吃太撑对心脏不好

无论是普通人,还是心血管疾病患者,平时还是吃八分饱比较好。

南昌大学第二附属医院心内科主任医师姜醒华和徐劲松表示,有许多冠心病患者在饱餐一顿之后突发心绞痛,甚至发生心肌梗塞,为什么饭吃在胃里却引起冠心病发作呢?

这是因为过多的食物,特别是高蛋白、高脂肪食物难以消化,使腹部膨胀不适,膈肌位置升高,从而限制了心脏的正常收缩和舒张,加重心脏负担。而在消化食物时,全身血液较多地集中在胃肠道,使冠状动脉供血更显得不足,容易诱发心绞痛、心律失常,甚至急

性心肌梗塞而危及生命。

“南方清补,北方温补,高原润补”,北方进补宜大温大热之品,如牛、羊肉等;长江以南进补应以清补甘温之味为主,比如鸡、鸭、鱼类;而地处高原山区,雨量较少且气候偏燥的地带,则应以甘润生津之品的果蔬、木耳、冰糖为宜。

中医认为立冬后进补,饮食应“少咸、多苦”。王雪梅医生推荐,苦瓜、芹菜、莴笋、生菜等蔬菜,除了按照中医的理论,可以养心外,这些苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等,具有抗菌消炎、提神醒脑、消除疲劳等多种功效。

晨起喝好2杯水

著名健康教育专家戴光强谈到,晨起喝水也可以说是“救命水”。心血管事件的发生在清晨至上午10点前发生率最高。一是,头天晚上饭后人们不怎么喝水了,而人体是要排水的,有人专门研究,人体在一夜睡眠中平均要排出体内450毫升水;二是,从半夜起到上午10点前,血液黏稠度是一天中最高的。

醒来后,第一杯水最好是白开水(220~250毫升),第二杯水可以是水,也可以是牛奶、豆浆、西红柿汁,即使多喝两碗稀饭,里面也有水,都可保证水的摄入。

江苏连云港市中医院神经内科主治医师肖辉提醒,老人晚上喝200毫升水,则可以使早晨血黏度下降。养成睡前饮水的习惯对预防脑血栓的发生会起到一定的作用。

晨起一定要慢一点

江苏省中医院老年医学科副主任医师黄莹提醒,早晨是阳气生发的时候,老人在早上刚醒时,如果脏腑有什么不舒服或者是关节疼痛的地方,这时就会显现出来。

清醒后,各系统功能的恢复需要一个过程。所以,老人醒来后不要马上就起床,先在床上躺一会儿,再

慢慢坐起来。

江苏省中医院老年医学科医师黄莹2018年在健康时报刊文提醒,泡脚是秋冬时节很多老人朋友都会做的养生事情。老年人泡脚时间不可太久,因为老人泡得太久,容易引发出汗、心慌等症状。所以,老人每日临睡前泡脚20分钟为佳。

太阳出来后再去锻炼

中老年相对睡眠时间少,有的习惯五六点去运动。不过,春冬季节清晨气温低,血管更易收缩,可能诱发或加重心脑血管疾病。而且晨间雾多,太早的话能见度低,存在潜在风险。

首都医科大学宣武医院心内科主任医师刘力松提醒,早晨6点到12点是心脑血管事件高发阶段,建议患有心血管疾病的老年患者下午3点以后再出去进行大范围的运动较好。且每次运动时间为30~60分钟,每周3~5次即

可。年龄大些或体质较差的人可适当减少运动时间和次数。

山东省立东院心外科李德才提醒,人体热量大部分从头部散发,所以出门一定要戴上帽子;颈部受寒可能引发血管收缩和颈部肌肉痉挛,所以一定要戴围巾或穿件高领衫。

南方医科大学南方医院中医科主任医师彭康建议老年人遵循日照节律,白天多晒晒太阳,提高机体的兴奋度。在睡前1~2小时进行放松,使自己的体力与精神舒缓下来。