

为何有些人更怕冷?

冬季,有的人明显更怕冷,即便比他人穿得更多,依旧手脚冰凉、脸色苍白。

专家通过观察发现,有5类人比常人更怕冷。如何通过自我调理提升御寒能力?专家们分享了一套实用方法。

体重过低者往往更怕冷

在河南省中医院治未病科医师吕沛宛看来,老年人比年轻人怕冷,但如果比同龄人明显更怕冷的话,可能是身体健康出了问题。

部分老人总是手脚冰凉、面色苍白,可能是缺铁性贫血所致。这时,可适量吃些富含铁的食物,如动物肝脏、红枣、牛肉等。

部分中老年人受消化、吸收等因素影响,体内易缺乏维生素B₁₂,从而诱发周围神经病变,这类人会感觉肢体发凉、怕冷。鸡蛋、酸奶以及奶酪中富含维生素B₁₂,中老年人可适当食用。

体重过低者会更怕冷。瘦弱的老人体内脂肪少,难以保存热量。建议中老年人不宜过度节食和减重。

肌肉太少者更易怕冷。身

材消瘦的老人应注意增加蛋白质的摄取,多吃牛肉、蛋、豆制品等。老年人锻炼肌肉应偏重小负荷的力量训练,比如练上肢可以举杠铃,练下肢可以做靠墙半蹲等。

喜食寒凉食物,或会诱发畏寒症状。中医认为,秋冬季节喝凉水,吃寒凉食物(如西瓜、冷饮、苦瓜、绿豆、凉拌菜等),容易导致身体阳气不足,从而出现畏寒、怕冷症状。

自我调理提升御寒力

上海体育科学研究所研究员刘欣表示,抗寒能力较差的人可以通过日常调理,逐渐提升御寒力。

适当多吃3类食物。要想让自己更扛冻,牛羊肉(性温热)、乳制品(可提供丰富的钙元素,对提高体温有一定帮助)、香辛料(有散寒驱瘀的功效)或许能帮上忙。

体质弱、易感冒者可适当喝点防风防感茶。具体做法是:取黄芪30克、防风10克、鲜生姜5克,洗净晾干,用开水浸泡30分钟,分次当茶饮即可。

按摩防寒穴。中医认为,

按摩大椎穴(低头,颈背交界椎骨高突处椎体,下缘凹陷处即是)、关元穴(采取仰卧位,腹正中线上,脐中下3寸处)等穴位,能让人感觉温暖。

有些器官比你还要怕冷

“严寒天气里,有些器官对寒冷更为敏感。”北京大学人民医院心内科主任医师张海澄表示,南方地区人群对寒潮敏感性更高,南方人的心血管尤其怕冷。为了避免突如其来的寒冷刺激,中老年人在洗澡前应先调高浴室温度,刮大风时最好不要迎风行走。

肺脏也是非常怕冷的器官。部分人会有这样的感受:顶着寒风行走时,会突然喘不上气、不停咳嗽,这些都是肺部遇冷后出现的应激反应。因此,寒潮天气出门,要尽量用鼻子呼吸,避免张口吸入冷空气。值得一提的是,自古就有“秋冬毒雾杀人刀”的说法。秋冬早晨雾气寒冷浓重,过量吸入会对肺造成很大的损伤,有晨练习惯者最好等雾气散去时再出门锻炼。(摘自澎湃新闻、《北京青年报》《大河报》)

这位骑手年龄三位数

你见过100岁还能骑摩托车的吗?在有“小桂林”之称的广西百色靖西市,就有这样一位奇人——102岁的黄国利经常骑着自家的“老年摩托车”,在绿水青山中驰骋,山野小路就是他的“专属赛道”。



养生驿站

将近40年,店内的事情一直是我一个人在打理。”黄国利说,虽然每个月的利润只有几十元,但他舍不得把它关掉,“如果我把店子关了,孩子们买零食都不方便。照顾店子,我也还有点活儿可以干”。

在小卖部,黄国利还收养了两只流浪猫,“有它们陪着我,店里热闹多了”。为了照顾两只小猫,黄国利经常提网下河打鱼,为小猫找点新鲜的小鱼当零食。

粗茶淡饭,爱吃山间野菜

靖西素有“百草之乡”的美誉,在这片壮乡秘境中,生长着数不清的野菜和草药。黄国利平日里粗茶淡饭,从不吃什么补品,最爱的就是一些山间野菜。

艾叶生长的季节,黄国利会寻来新鲜艾叶,洗净揉搓后滤除苦味,然后切碎放入锅中煮汤,等汤沸时打上一个土鸡蛋,一道养生药膳艾草鸡蛋汤就做好了。雷公根也是他喜欢吃的野菜。将猪肉末下锅,放入切碎的雷公根,简单几个步骤就能做出一碗香气扑鼻的雷公根肉末汤。“野菜的烹煮无需太多技巧,吃的就是那个鲜味。”黄国利笑着说。莫耀瑛(摘自广西卫视)

一着凉就关节肿痛 试试按摩绝骨穴

首都医科大学附属北京中医医院风湿科主任张素介绍,坐门诊的时候,总有中老年患者跑来询问:“医生,早晚受了凉风,关节就感觉不舒服,甚至出现关节肿痛的情况,该怎么缓解啊?”碰到这类患者,我会告诉他们可以试着按摩绝骨穴。

绝骨穴位于外踝上三寸处,每天找一个相对固定的时



段(如早上九点钟或晚上七八点钟),按揉该穴位20分钟,以局部有酸胀感为宜。在按摩穴位的同时,可以配合用桑枝水浸泡关节。具体做法是:取桑枝200~500克,加水2000毫升,煮完以后浸泡,擦拭关节肿痛处,坚持泡一个星期,就能明显改善关节发麻、酸痛的情况。(摘自CCTV生活圈)

吃多种药血压仍不降怎么办

江苏连云港读者张先生问:我52岁,有高血压、糖尿病,前不久突发第二次脑出血,吃了降压药后血压一直降不了,低压110,高压170左右,往往是吃了药三四小时后,血压就又上来了。在当地看了好几家医院,效果不明显。现在我吃的是厄贝沙坦、硝苯地平、输甘露醇,不知道怎么办?有人要我去输液降血压,可行吗?

北京大学人民医院心内科教授张海澄答:建议换长效的降压药,如贝尼地平早上8毫克,替米沙坦早上80毫克,睡前服特拉唑嗪2毫克,试试看。如果这么吃了两天,血压

仍很高,可以咨询医生后把替米沙坦换成沙库巴曲缬沙坦早上100毫克,如果血压还是高,那么晚上也加100毫克。仅供参考,具体的诊疗以去心内科专科就诊时专家给出的用药意见为准。

高血压的治疗没有所谓“打几天吊针通血管”的方式,常规治疗方式是遵医嘱规律服每天一次的长效降压药,同时远离烟酒、健康饮食(饮食里限盐很重要)、适度运动、控制体重、避免熬夜等。约5%的继发性高血压要针对高血压的原发病治疗,如原发性醛固酮增多症、嗜络细胞瘤等。只有在血压骤然升高、引发心脑血管并发症的急救时,才会采用静脉药物降压的方式,但这不属于常规治疗。(摘自《快乐老人报》)

同样都是咳 病因大不同

近日,耳边总会响起此起彼伏的咳嗽声。有人在呼吸道感染以后,就反复咳嗽;有人白天不咳,晚上咳咳不休……专家表示,咳嗽不一定是感冒,也不是所有的咳嗽都适合吃止咳药。

慢性咳嗽引发原因多

“一样的咳嗽,可能有着不一样的原因,不建议盲目止咳。”宁夏回族自治区人民医院呼吸内科主治医师张建银介绍,按照持续时间,8周以内的咳嗽为急性咳嗽,咳嗽超过8周则为慢性咳嗽。急性咳嗽是由感冒引起的干咳,吃点感冒药多能缓解。慢性咳嗽最为复杂,可能引发的病因有很多,咳嗽的特点也可能各不相同,最好去医院找准病因,对症治疗。

夜间咳嗽警惕变异性哮喘

“白天不怎么咳嗽,只是夜间咳嗽厉害,这是怎么回事?”王女士咳了一个多月,抗

生素、止咳药没少吃。到医院就诊后,她被确诊为咳嗽变异性哮喘。

张建银解释说,哮喘的临床表现多种多样,早期症状就是持续咳嗽。咳嗽变异性哮喘患者的咳嗽会持续发生,且反复发作超过1个月以上,以夜间咳嗽最为明显,清晨起床时会加重,也可能在运动、吸入冷空气、感冒后咳嗽发作。往往伴有咽痒、刺激性干咳,无痰或少痰,因多数无明显喘息和气短,常被误诊为咽炎、支气管炎。

有些咳嗽是鼻炎惹祸

吴女士是鼻炎“老病号”,近一个多月反复出现咳嗽咳痰、咽喉痒等不适,被诊断为鼻后滴漏综合征。

鼻后滴漏综合征是指鼻腔或鼻窦的分泌物经过后鼻孔流入咽部,造成局部刺激而引发的炎症反应和反复咳嗽。“鼻后滴漏综合征是成人慢性咳嗽最常见的原因,常有以下几个表现:发作性或持续性咳嗽,以

白天为主,入睡后较少咳嗽。”宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌介绍,导致鼻后滴漏综合征的病因有多种,需要找到病因,有针对性地进行治疗。

咳嗽胸闷提防慢阻肺

张建银提醒,冬季是慢阻肺的高发季节,建议40岁以上人群,若有咳嗽、咳痰常规治疗无好转,走路容易出现气喘、上气不接下气者,去做肺功能检查。慢阻肺常表现为呼吸困难加重、脓性痰增强、痰量增加及加重咳嗽、气喘等。每一次慢阻肺急性发作后,患者的肺功能会急速下降。因此,对慢阻肺病人来说,安然过冬就是要避免急性发作。

刘威(摘自《银川晚报》)

有的人在下楼时,膝盖会突然发软,走路无碍,这是啥情况?

河南省洛阳市第一人民医院骨科主治医师刘玉东介绍,膝盖突然酸软,可能是半月板损伤或是膝关节周围韧带损伤后膝关节不稳导致,具体情况要查体明确。如果是偶尔一次,或觉得不影响生活,可以有意识地做做靠墙蹲或坐姿抬腿锻炼大腿肌肉。如果情况加重,或者频繁发生,建议及时就诊,必要时筛查一下甲状腺方面的问题。(摘自《大河健康报》)

下楼时膝盖为何突然软一下

新腌咸菜等20天再吃

又到了冬天腌咸菜的季节。如果你爱吃腌咸菜,可要当心了,每年都有人因为它进医院。前几天,杭州市第一人民医院接诊了一位因吃咸菜导致亚硝酸盐中毒的病人。该院急诊科副主任介绍,亚硝酸盐多存在于腌制的咸菜、肉类和变质腐败蔬菜中。城市里较常见的情况是吃了煮熟的剩菜或新腌泡的

蔬菜发生中毒。新腌泡的蔬菜在腌泡后的3~7天亚硝酸盐含量达到最大量,若大量食用,极易引起中毒。咸菜在腌泡20天后,亚硝酸盐含量几乎消失,因此腌咸菜最好到20天后再吃。建议不要连续吃,更不要一次大量吃。炒前用热水清洗或煮一下,饭后多吃水果。赵雪(摘自《都市快报》)