

冬季养生 早睡晚起益处多

《黄帝内经》中指出:冬季适当早睡晚起可养藏体内精气。体质较弱人群、老年人冬季太早晨练或诱发哮喘、感冒、风寒,引发基础慢性病及心脑血管疾病。尤其是老年人,冬季应该适当早睡晚起,同时不要太早起晨练。

七旬老人晨练诱发气管炎

年过古稀的刘老伯一直都有早起晨练的习惯,天不亮就起床了。然而,初冬的一场冷空气过后,刘老伯出现咳嗽、低烧等症状,到医院一检查,医生确诊他患了上呼吸道感染,引起轻微气管炎,并建议刘老伯立即治疗,否则还可能罹患肺炎、冠心病等多种并发症。

刘老伯觉得很奇怪,自己一向身体不错而且多年坚持晨练,为什么也容易生病呢?其实,此次发病诱因很可能就是他早起锻炼不慎感染所致。

医生指出,坚持早起锻炼虽好,但必须严格分清时节、气候,进入冬季,清晨往往寒气过重且空气阴霾、污浊,并不像人们一贯认为的清晨空气最清新。过早

起床锻炼很有可能引起体质较弱的老年人多种病变,如果本身就有慢性基础病,这一习惯还可能致慢性病情加重。

老年人应该学会根据气候状况合理调整自身的作息,在冬季应该稍稍早睡晚起一些,这才是正确的养生之道。

太早晨练易诱发心脑血管疾病

冬季气温低,天亮较晚,在日出之前,林中植物尚未进行光合作用而吸收二氧化碳、释放出氧气;大气层在天亮前结构稳定,空气中积存了一天一夜的二氧化碳等各种污染物;凌晨霜寒重、雾气浓、空气质量差,这时外出锻炼容易遭受寒气、雾气和浊气的伤害。这些都可能会诱发人体呼吸系统和心脑血管等方面的疾病,老年人本身抵抗力较弱,如果太早起晨练很容易中招。

中医十分讲究冬季养生,《黄帝内经》上记载:冬三月早卧晚起,必待日光,此冬气之应,养藏之道也。冬季早

上寒气和浊气很盛,过早的出外活动,很容易使人体阳气受到激发而被破坏。阳气被中医认为是人体健康之源。如果遭到破坏,会影响人体免疫力,很容易诱发各种疾病。吸入过多寒气可能引起如支气管炎、流感、咳嗽等病变。另外,由于清早室内外温差较大,过早外出有可能引起心血管温度突变,造成心血管内皮收缩,出现血压升高、心脏负担过重的情况,而这对于本身有心脑血管疾病过往病史的老人来说尤其危险。

晨练前可喝杯温开水暖身

冬季应尽量选择早晨阳光出现、气温升高后再外出运动。对于体内已经养成早起生物钟、天不亮自然醒又一时调整不过来的人群而言,可以在起床之后,先喝一杯温开水,然后在室内进行一些简单的小幅度运动,让身体气血运转、完全暖透,然后等气温稳定后再外出运动。

而对于体质较弱的老年人来说,

还可以在所饮的温开水中加入6-10克晒干之后的老干姜,泡水同服。既可暖身养胃,也可增强身体抵抗力。同时,老年人外出还一定要注意保暖,尽量少到人多空气混浊的地方去,早上如果出现阴霾天气,也不宜外出,最好等雾散去后再外出。

冬季养生应适当早睡晚起

在冬季,老年人应该适当早睡晚起,但所谓“早睡晚起”绝不是提倡早晨睡懒觉。睡眠时间过长和睡眠不足,都会导致精神疲劳和人体疲倦,致使代谢功能下降而危害身心健康。老年人只需要比平时早1-2个小时睡、晚1-2个小时起床就已足够。

适当早睡是保证睡眠充足的关键。冬季入夜后气温陡降,经常“开夜车”的加班一族应适当调节睡眠时间,尽量早睡。早睡可以避免夜生活过度疲劳和劳累而导致免疫功能低下,预防心脑血管疾病等严重危及人们生命安全的疾病发生。

健康新知

迷你蔬菜,浓缩的都是精华?

如今在不少超市的货柜上,我们可以看到多种多样的迷你蔬菜被装在一个个包装盒内。

迷你土豆只有乒乓球大小、樱桃萝卜像一颗颗红枣、迷你南瓜像万圣节的玩具,很吸引眼球。番茄、甘蓝、洋葱、黄瓜、冬瓜、海带等也都有迷你版。但你真的了解迷你蔬菜吗?它们的营养价值如何?

其实,迷你蔬菜主要分两类:第一类是嫩菜,也就是还未成熟的蔬菜。菜苗是这类迷你蔬菜最典型的代表,包含茎和叶也就只有几厘米,收获时沿茎切割即可。常见的有芝麻菜、卷心菜、菠菜、甜菜、豌豆、油麦菜、甘蓝等。第二类是品种特别、个头娇小。迷你番茄、樱桃萝卜、迷你黄瓜、迷你洋葱、迷你茄子、迷你辣椒等都是已成熟的蔬菜。

我们常见的迷你蔬菜主要包括以下种类:

樱桃萝卜——直径2厘米左右,最适

宜生吃或凉拌菜肴。优质的樱桃萝卜水分大、口感清脆、微微发甜。

迷你茄子——直径3-5厘米,产于泰国,表面颜色青绿、口感紧实,常用来制作泰式咖喱。

迷你黄瓜——直径2厘米,长度10厘米,又叫“荷兰乳瓜”。

迷你番茄——从美国引进,圆形、果皮呈大红色,是最受消费者欢迎的水果型番茄新品种之一。

迷你洋葱——我国广东地区常食用的干葱,口感不如洋葱刺激。

很多人关心,迷你蔬菜这么迷你,是否浓缩的都是精华?营养学专家指出,作为同一类蔬菜,营养不可能存在太大差异,但如果迷你蔬菜是尚未成熟的蔬菜,虽然其口感清脆、色泽漂亮,营养却没有成熟蔬菜高。因为一些生物活性物质只有在蔬菜成熟时才能形成,一般成熟蔬菜各种营养素是嫩菜的几倍。

健康误区

慢性咳嗽就是气管炎?

咳嗽是呼吸科门诊最常见的就诊原因。咳嗽本身不是病,而是机体排出呼吸道异物的一种自我保护,但它常常提示某种疾病的存在,尤其是慢性咳嗽,其中一定存在引起咳嗽的病因。

很多人以为,反复咳嗽或慢性咳嗽就是气管炎,若咳嗽不严重,患者通常并不在意;当咳嗽厉害时,则会自行服用一些化痰止咳药或消炎药。

呼吸科专家表示,其实,慢性咳嗽不等于气管炎,它是指咳嗽时间大于8周,且X线胸片或胸部CT显示为正常的咳嗽患者。而被俗称为气管炎的慢性支气管炎只是慢性咳嗽的原因之一,在不吸烟的咳嗽人群中所占比例很少。

胸片显示,正常的慢性咳嗽患者,最常见病因分别为鼻咽部疾病、咳嗽变异型哮喘、嗜酸粒细胞支气管炎和胃食管反流病相关咳嗽。另外,过敏性咳嗽、支气管结核、气管支气管肿瘤、某些药物(如血管紧张素转化酶抑制剂类的降血压药等)也是造成慢性咳嗽的原因。

慢性咳嗽病因繁多,如何寻找原因?专家指出,患者应尽量将以下这些情况告知接诊医生,能为搜寻病因提供蛛丝马迹:吸烟;服用引起咳嗽的药物史;对花粉、油漆等过敏史。



哮喘、鼻炎、咽炎、胃部疾病史;职业史;咽痒;咽后壁有痰,且夜间或清晨咳嗽比较多见;冷空气、灰尘及油烟等刺激性气味易诱发或加重咳嗽;干咳或有痰的咳嗽;痰中带血;咳嗽程度及频度等。

医生会根据患者所提供的线索,为患者选择必要的检查,如胸部CT、痰嗜酸粒细胞检查、肺功能、支气管激发试验、过敏原测定等,尽快找出病因。能够明确病因的慢性咳嗽,都可彻底治愈或长期控制,尤其是嗜酸粒细胞支气管炎、过敏性咳嗽和咳嗽变异型哮喘。

针对常规检查仍不能明确诊断的患者,需要进一步行纤维支气管镜、喉镜等检查,以排除支气管结核、气管肿瘤等严重情况。

健康 Q&A

黑色素瘤和痣如何区别?

答:一、看痣的对称性,正常的痣是完全对称的,但如果是黑色素瘤的话,两边则不会对称。

二、看痣的边界或者边缘,如果不均匀、模糊,或呈锯齿状,那么就可能是黑色素瘤。

三、看痣的颜色,正常的痣颜色统一,如果痣上面出现了很多种颜色,那么有可能是黑色素瘤,需要特别注意。

四、看痣的直径,如果一颗痣大得特别明显,且痣的直径大于6毫米,那么有可能是黑色素瘤,而这种痣有可能没有上面说到的那三种异常情况。

五、一些早期已经存在的痣在对称性、边界、颜色和直径上发生变化。

哪些痣恶变几率高?

答:一看部位。一般来说,经常摩擦的部位如脚底、肘部、头皮的痣更容易恶变,摩擦会让癌细胞增生活跃,发生异形、恶变。

二看深度。是否癌变和痣的大小没多大关系,但是和痣所在的位置有很大关系,处于皮肤表皮和真皮交界处的痣更容易发生癌变。

三看颜色。痣有很多种颜色,一般除了黑色,还有红色和蓝色,其中,最容易发生癌变的就是蓝痣,因此我们需要密切关注蓝色的痣。

四看变化。一旦我们身上的痣形状出现不对称,颜色加深或变浅,边缘不再那么圆润,痣越来越大,直径大于6毫米等这些症状的时候,就代表痣在发生异变,这个时候就需要马上就医。

爱康国宾健康体检
管理集团

上海国宾医疗中心

地址:西康路252号 电话:62473737

沪卫[2018]第02-23-C420号 有效期至2018年08月25日至2018年08月22日