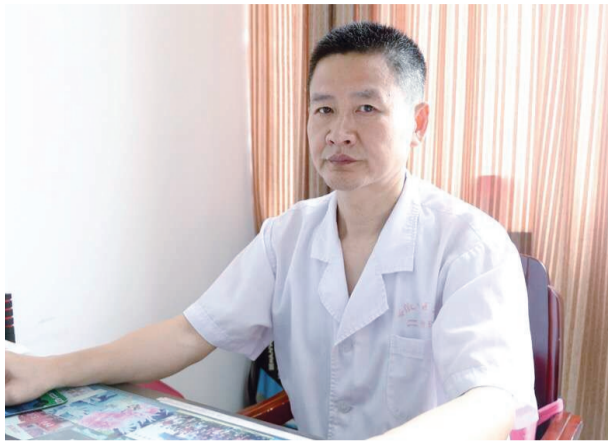


乍暖还寒时,健康养生要远离八大误区

连续数日温暖的好天气,是不是快让你以为温暖的春天就此开始?别着急,过两天天气又要变冷,经历从20多度到0度的大逆转。气温降低,很多人就恨不得把自己层层包裹起来,不过省针灸医院孙善斌主任医师提醒,下面这些保暖误区还得记好,不然可是会损害健康的哦!

■王津淼 田浩文
记者 李皖婷 文/图



兵球、保龄球等。

误区六:紧闭门窗

冬季关上门窗睡觉,的确会减少空气对流,使室内温度上升,但由此带来的空气不流通危害更大。据专家介绍,人体在新陈代谢过程中会产生500余种化学物质,其中从呼吸道排出的有149种,其结果是使空气中含有大量细菌、病毒、二氧化碳和尘粒,对呼吸道有影响,因而那些闭窗贪睡的人经常会患感冒、咳嗽、咽炎等。

正确做法:不要因为外面天寒地冻就整天紧闭门窗,要经常开窗,保持空气流通。冬季应每天开窗2~4次,每次10分钟左右。尤其是病人的住所更应注意经常通风。

误区七:喝酒防寒

喝酒后,由于外周血管如皮肤内的微血管广泛扩张,热量通过皮肤向外散发,所以人们会感觉到皮肤温热。但是,酒精毕竟不同于蛋白质、脂肪、碳水化合物等能量物质,它产生不了多少热量,所以喝完酒后,由于机体这种不正常的散热会使热量大量丢失,温和的感觉最终会被寒冷所代替。因此,喝酒是不能御寒的,只会越喝越冷。

正确做法:我国有一句老话:“饭后暖,酒后寒。”说的就是这个道理。在酒类中,有御寒效果的是黄酒,尤其是温饮黄酒,可以促进血液循环,增强新陈代谢,具有补血养颜、活血祛寒、通经活络的作用,能有效抵御寒冷的刺激,预防感冒。

误区八:室温过高

室温超过22℃,身体会出现不适。温度高导致室内干燥,人体呼吸系统抵抗力降低,易引起急性咽喉炎等。对于需要频繁外出的人来说,室温过高,还会造成人为的室内外温差大,使抵抗力下降,容易发生上呼吸道感染,增加心脑血管疾病突然发作的概率。对于抵抗力差的老人,更会引起肺炎等。另外,室温升高,人体耗氧量增加,容易疲劳昏睡。

正确做法:室温在18~22℃之间比较适宜。室温偏高时,要增加室内湿度,在室内放一盆水及植物,也可用加湿器。窗户要适当通风,每次开窗不少于30分钟。平时多喝水,多吃水果。

的处理能力会被人多地地减弱,稍微受寒,就容易感冒。

正确做法:戴围巾要把嘴巴和鼻子露出来,以保持呼吸畅通;如果不是严重空气污染,应尽量别戴口罩。

误区四:空调常开

空调虽然能够在冬天带给人们温暖,但是空调尤其是办公室里的空调内部都存在长期积攒下来的细菌粉尘,当空调一开,这些物质自然随着空气进入室内,被人吸入体内。有些体质弱的人,就有可能因此而引起呼吸系统疾病,比如气管炎、鼻炎等等,而且干燥的空气对皮肤也有损害。

正确做法:使用空调时,可在室内放置加湿器或放一盆水,以便保持室内适度湿润。室内温度调节应适宜,宜逐渐将温度调高。当温度调至适宜时,应脱去外衣;如要外出,应逐渐将温度调至15℃为宜,不要马上离开空调房间,这样能使鼻腔对空气温度有一个适应过程。晚上睡眠温度以在15~18℃之间为佳。有感冒或其他传染病患者的家庭,不宜使用空调。

误区五:减少运动

冬季由于气候寒冷,人们多不愿外出运动。其实,越是寒冷,越应多多运动,因为运动是驱除寒冷的最好办法,还可增强抗病能力,减少疾病的发生。

正确做法:冬季也要坚持锻炼,可选择慢跑、骑自行车、打太极拳等。也可选择室内健身,如跳操、打乒

误区一:睡觉蒙头

人在蒙头睡觉的时候,不断呼出二氧化碳。二氧化碳完全集中在被子里形成的一个狭小空间内,氧气浓度不断下降,而人体在整个睡眠过程中又会自然散发出潮湿的热量,这样,被子里的空气是相当潮湿而污浊的。如果长时间蒙头睡觉,大脑会严重缺氧,第二天工作也不会有精神,人会变得头脑昏沉。

正确做法:睡眠时一定要让脸露出来,让鼻腔能够在睡眠过程中正常呼吸。

误区二:层层包裹

衣服本身并不产热,只是把热量保存下来。如果衣服层数太多,空气层厚度超过1.5厘米,会导致空气对流加大,热量散发得更快,保暖性自然下降。而且,衣服穿得多了,人体自身体温调节机能也会下降,反而容易发烧感冒。

正确做法:过冬的衣服要选择轻而保暖的羽绒服或者能抵挡寒风的皮衣,里面可以穿一件稍宽松的柔软毛衫,但不要让领口太紧,否则容易造成脑供血不足。

误区三:捂住口鼻

围巾如果围在嘴上,当人在呼吸的时候,细小的羊毛纤维和细菌就会被吸入肺部,引起呼吸道感染。还有不少戴口鼻罩是为了御寒,但如果整天戴着口鼻罩,鼻腔及整个呼吸道的黏膜得不到锻炼,对冷空气

冬春交替,糖尿病友们怎么吃? 7条建议收好!

目前我国成年人糖尿病患病率高达9.7%,而在糖尿病的防控过程中,饮食控制是基础。那糖友们应该怎么科学控制饮食呢?眼下正值冬春交替的季节,对于广大的糖尿病患者,省疾控中心慢病防治科专家邢秀雅建议应该从以下7个方面入手,合理调整饮食。

■曹丹 记者 李皖婷

NO.1 进餐要定时定量

吃饭不定时,餐次分配不合理,食物量同时增加,这些都会对血糖的波动造成很大的影响。所以平日要保持规律进餐,做到少食多餐。

NO.2 热量控制要得当

冬春交替,人们出汗不多,各种消化液分泌增加,食欲旺盛,很容易导致每日摄入热量超标,加重胰岛素抵抗。因此,需要控制每日的总食量,而不是单独控制某一种食物的数量。

NO.3 饮食尽可能做到低盐、低油、低脂

食盐的摄入量与血压的增高成正比,高盐饮食引起高血压。大量油脂的摄入会使血脂和血液粘稠度升高,可直接引起肥胖,产生胰岛素抵抗,间接地影响血糖。因此糖尿病患者的饮食应低盐、低油、低脂,尽量不吃油腻食物如油炸、红烧、油焖的食物,浓肉汤和带皮的肉等。

NO.4 增加膳食纤维的摄入

很多糖尿病患者有便秘症状,应该多增加膳食纤维以润肠通便。且膳食纤维也能够增强患者的饱腹感和延缓胃排空,更有利于控制食量和血糖。可多吃一些新鲜的蔬菜特别是深绿色蔬菜和杂粗粮类。

NO.5 补充水果要掌握好总量和时机

水果中含有较多的碳水化合物,主要是大量葡萄糖、果糖,这些单糖在体内吸收较快,不正确食用可导致血糖快速升高,所以糖尿病患者平常应少吃水果。但是水果中果胶有延长葡萄糖吸收、降低血糖的作用,因此可适量吃些低糖水果,但必须掌握一定总量和时机。首先吃水果要控制在总热量范围内;其次在时机选择上,一般建议在两次正餐中间,最好在进餐后2.5小时食用,既可错过餐后血糖高峰,又可避免因一次性碳水化合物的摄入过多而加重胰腺负担,导致血糖升高。

NO.6 尽量不吃辛辣刺激性调味品

辣椒、胡椒、芥末等,刺激食欲,容易导致糖尿病患者食量大增,继而影响血糖控制。

NO.7 尽量不喝酒及酒精类饮料

饮酒会干扰体内糖、脂、蛋白质代谢,影响降糖药分解与排泄,易引起血糖波动;而且大量饮酒损害胰腺。所以,糖尿病患者最好不饮酒或少饮酒。

小器官也会有大问题!

专家提醒:别忽视甲状腺结节

甲状腺结节近年来发病率呈上升趋势,10年间增加了3倍多。多数患者是体检时做甲状腺B超检查发现的,也有的患者因为觉得脖子越来越粗而检查发现甲状腺结节。发现甲状腺结节怎么办?省立医院南区专家提醒,发现甲状腺结节后不必紧张,要尽快就医。

■李建军 记者 李皖婷

发现甲状腺结节应尽快去医院就诊

甲状腺位于人体颈部甲状软骨“喉结”下方,气管两旁,下极有时达胸骨上窝或胸骨后,形状似蝴蝶,在吞咽时可随喉上下移动。甲状腺结节是一种常见病,大多数是良性结节,但也可能是甲状腺癌,在未明确病理性质以前统称为甲状腺结节。

省立医院南区普外科马小鹏副主任医师在接受采访时表示:对于大多数良性结节患者来说,大多数良性结节不需进行手术治疗。甲状腺癌总体而言预后不错但需要及时、积极治疗。

但有时诊断甲状腺癌比较困难,特别是早期甲状腺癌;所以,一旦发现结节,要尽快前往医院就诊。马小鹏同时提醒广大患者:对于甲状腺癌家族遗传史等高危人群,应当每半年做一次B超检查。

预防甲状腺癌,别忘适量摄入碘

如何有效预防甲状腺癌?专家提醒,生活中要减少辐射接触。每年体检做胸片、CT检查,对甲状腺并无影响。但儿童时期头颈部射线照射以及职业暴露X射线是甲状腺癌的致病因素。

碘是人体必需的,碘摄入不足、或者过量都会增加甲状腺癌的发病率。通过食用加碘盐以及适量的海产品保证生理需要量即可;对于青春期、孕妇和哺乳期的女性来说,碘的需求量增加需要适当补充。“过”与“不及”均不可取。

此外,还要增加蔬菜水果的摄入、适当运动、控制体重、戒烟戒酒、心情愉悦,这些对降低甲状腺癌的风险有好处。