

健康
问诊

您身边的家庭医生



再过几天就是冬至，一年中最冷的时节就要到了。都说“多事之秋”，其实对大多数人来说，真正“多事”的是冬天，寒冷的冬天是心梗、脑梗、心血管疾病的高发季节，也是感冒“肆虐”的时节，同时，因天冷取暖引发的安全事故也时有发生。天寒地冻，我们该如何防患于未然，呵护好自己的健康呢？本期健康问诊收集整理了专家给出的提醒和建议，希望能给你带来帮助。

□ 蔡富根/整理

防
脑
梗
心
梗

冬燥排便不畅 小心脑梗心梗

临床医生总结了“健康的四个新标准”：吃得香、睡得好、拉得爽、说得溜。每到冬季，排便的问题尤其突出。

消化、排泄不爽利，除了影响人体排毒、新陈代谢，在冬季还有一大隐患，可诱使中老年朋友的中风、心肌梗死、急性心力衰竭等风险增高！除了吃药调理，对付便秘还能怎么办？一位临床医生专门研究了一套非常简单易行的中老年助便操，据说效果很不错。



排泄不畅危害大

健康成人一般每天1-2次大便，但如果大便次数少于2-3次/周，甚至3-5天才能排一次大便，便次少，排出困难或者二者兼有，可导致腹痛、腹胀、恶心、口苦、排便不尽感、便血、心情烦躁等，就要小心是发生便秘了。排便不畅，对中老年人的危害更大。因为排便困难，需要屏气用力使劲，过程令全身肌肉紧张、血管收缩导致血压骤升；长时间憋气用力，胸腔和腹腔的压力持续增大，心脑血管承压过重，会造成颅内压力剧增，导致脑血管或外周血管破裂，突发脑出血等意外，对于高血压、冠心病、血管硬化等心脑血管问题高风险的中老年人来说更是要命。

广东省第二中医院急诊科副主任医师黄汉超指出，据统计，50~70岁的中老年人人群中，10%以上有不同程度的便秘，用力大便是中风、心肌梗死、急性心力衰竭的常见诱因。

冬燥+机能下降加重便秘

黄汉超指出，中老年人容易便秘，原因有多方面。首先是随着生理功能退化，人体液减少分泌，胃肠蠕动减慢，食物残渣通过时间偏长，水分过多被吸收，于是大便变干，就加大排泄难度。比年轻时吃得少了，缺牙或牙齿松动也让中老年人吃得松软少渣，食物纤维少，便便体积减小，在肠内向前运动更缓慢。另一方面，中老年人的膈肌、腹肌、提肛肌、肠道平滑肌等肌力减退，也不那么容易协助排便。其次，随着机体敏感度下降，很多中老年人没那么容易感觉口渴，补水不足，可使得肠道水分减少，大便自然干燥；水分不足的情况在冬天更容易出现——冬天气候干燥，人体水分散发快，冬天天水相对更少。此外，中老年人活动量减少，身体患病导致大便不畅，长期吃药或吃药物多等也会抑制胃肠蠕动，引起便秘。

应对：吃药调理多喝水

如果您或者您的家人、身边的朋友有便秘，黄汉超指出，不要置之不理，除了药物治疗，还可适当调理。可多吃一些生津止渴、润肠通便的果蔬，如银耳、蜂蜜、香蕉、梨、萝卜、番茄等；建议多吃粗纤维食物，如韭菜、芹菜、冬菇、木耳、荞麦、全麦面包等，适当刺激肠壁，促使胃肠蠕动加快促进排便。全脂

牛奶、奶酪奶油等奶制品，甜食等膳食纤维少，适当少吃。更重要的是中老年人自身气血不足，更应该多饮温开水。

推荐一套中老年助便操

黄汉超在临床工作中精心研制了一套中老年助便操，预备动作也是喝温水：做操之前先饮200毫升35℃~40℃的温开水，这是和人体体温接近的开水，比起凉开水更有助于促进胃肠蠕动。

助便操第1式：推金井

左手的拇指和食指捏住右手的食指，右手的拇指搭在左手腕的腕骨最高点，自下而上推捏第一、二节指骨，共36次，两手交换做，食指指甲末端内侧是手阳明大肠经的起源穴，叫商阳穴，而腕骨最高点前凹陷处是手太阳肺经的起源穴，叫太渊穴，经络的第一个穴位叫井穴，中医认为肺与大肠相表里，同时点按两条经络的起源，有助于激活肠道气血，通利大便。

助便操第2式：敲金盆

金盆就是我们的骨盆，敲金盆就是沿着任脉、足阳明胃经、足少阳胆经、肾脉、太阳膀胱经在骨盆走行的地方捶敲，有助疏导气机，从西医角度看，骨盆是直肠、乙状结肠所在的地方，捶敲骨盆有助于促进肠管的蠕动。

敲金盆，首先从肚脐正中开始，一手握拳，另一手包住拳头，从上往下有节奏地叩至耻骨上方，共计36次，然后两拳放在骨盆正面最高点，从上往下叩至大腿，接着两拳放在骨盆侧方最高点，自上而下叩至大腿，最后是后背正中，一手握另一手的手腕，肘关节屈曲近直角，用手前臂自上而下进行叩击，每个部位均各叩击36次，手前臂有手少阳三焦经的支沟、外关、会宗等穴位，用来捶击后背有助于刺激这些穴位，帮助排便。

助便操第3式：顺肠管

顺肠管的口诀是“掏-推-按”，首先两手重叠，从右下腹自下而上手指用力掏推至与肚脐同高处，再往左推至左侧腹部，最后两手指指尖稍用力往下推按，共做36次。做操结束后再在平地步行5分钟左右，边走边用两拳自上而下捶叩身体两侧，有助肠管蠕动，顺利排便。

一年中最寒冷的时节就要到了，感冒、脑梗、心血管病“蠢蠢欲动”
寒冬“危机四伏”，我们该如何防范？

防「老毛病」

天冷了，谨防心血管问题

进入冬季，气温骤降，昼夜温差加大，特殊的气候条件使得冬季成为各种疾病的多发季。如机体不能适应这一变化，抵抗力下降，一些“老毛病”特别容易复发，心血管方面的疾病便是其中之一。

研究显示，寒冷环境中，血管持续收缩，出汗较少，且血液粘稠运行缓慢，冬季的血压居高难降，容易引发心脑血管疾病。在5℃以上，温度每降低10℃收缩压显著升高5.7mmHg。同时，冬季天气干燥，唇、鼻等部位的干燥很容易为细菌大量入侵提供通道，增加感染几率，而感染会加重包括冠心病在内的各种心脏疾病。此外，很多人在冬季爱久坐，冬季室内通风不良，湿度不易控制，加之南方多数家庭缺少供暖设施，室内温度低，造成血液循环不畅、人体新陈代谢紊乱，也容易诱发心血管病症。

七种症状要引起重视

而在日常生活中，心血管病易发人群，日常如若出现胸痛、心悸、呼吸困难等七种症状，要引起足够重视并及时就医。

- 1.胸痛：应警惕由于情绪激动、过度劳累、用力排便等因素引起的胸痛；
- 2.心悸：心跳加速、心律不齐；
- 3.呼吸困难：渐进性、逐步加重的呼吸困难；
- 4.突发耳鸣：耳内的血管细小，对外界的各种刺激非常敏感，容易发生痉挛。微小的血栓也容易堵塞耳内微循环。当耳朵内出现异常声响时，应警惕是否存在心脑血管管疾病等全身性疾病；
- 5.紫绀：粘膜和皮肤呈青紫色；
- 6.眩晕：常有站立不稳、恶心、呕吐、出汗及血压下降症状；
- 7.疲劳：心脏病发病常有的症状。

如何预防心脑血管病？

- 1.冬季气温降低，要注意保暖。在供暖的房间内，出门前应先门口打开门适应，避免直接出门时，冷空气刺激血管，造成心脑血管意外。
- 2.生活规律要稳定，尤其是有晨练习惯的人，应以上午10点以后或者下午为宜。早上6~10点，是人体血压较高的一个时段，出门过早，受到寒冷刺激，较容易出现心脑血管问题，因此，不宜过早进行晨练。
- 3.在饮食上不要吃得油腻，饭菜宜清淡，多吃些蔬菜和瓜果。
- 4.注意控制血压，经常测血压，调整用药量，避免血压反复波动。一旦出现胸闷、气急、咳嗽、头痛、头晕等症状，要及时就诊。
- 5.保持情绪稳定，避免过于兴奋或因生气闷气导致血压波动，诱发疾病。

防
安全
隐
患

身边的这些安全隐患要注意！

寒冷的冬季，羽绒服、热水袋、电热毯、浴霸等纷纷“登场”。然而，这些大家冬天经常会接触到的，背后竟也暗藏着可能引发危险的因素。它们有何安全隐患？大家该如何避免？

羽绒服

寒冷冬季，羽绒服穿起来暖和，洗起来却麻烦，因而不少人会用洗衣机洗羽绒服，殊不知可能会引起爆炸。为何洗衣机洗羽绒服会爆炸？

羽绒服该如何清洗？

羽绒服中间的腔体较大，容易包裹气体，且面料致密，不易透气。洗衣机在脱水时，短时间内离心力会让羽绒服像吹气球一样膨胀起来，如果此时施加脱水的震动力进行挤压，则可能导致发生爆炸。

羽绒服的最佳清洗方式是手洗，清洗之前可以用冷水将羽绒服浸泡约20分钟，然后挤去水分，放入溶有中性洗涤剂且水温约30度的温水中，浸泡10至15分钟；清洗过程中，不要搓揉，用软毛刷或牙刷刷洗即可；刷洗完后不可将衣服拧成“麻花”，而应顺着衣服往下挤压将水去除；洗净后，不能将羽绒服放在阳光下暴晒，最好是放在阴凉通风处晾干；羽绒服在清洗晒干后形状往往比较扁，此时用衣架整体拍打羽绒服，便可使其恢复蓬松感。

浴霸

冬季寒冷，很多人洗澡时都喜欢使用浴霸，但因使用不当，灼伤眼睛、引发火灾等安全事故层出不穷。那么，使用浴霸该注意哪些事项？

- 1.定期检修线路，避免浴霸长时间工作，禁止电源、电压与浴霸的额定电源、电压不符，以防造成短路引发火灾。

电热毯

电热毯通电时间过长、受潮、电热元件受损、质量不合格等都可能引发安全隐患，导致火灾发生，使用电热毯应注意这些事项：

- 1.尽量不要褶皱或折叠，不可长时间通电使用，尽量不要在电热毯上堆放杂物或积热物品。
- 2.不要把电热毯铺到弹性较大或伸缩性较大的床上，因为如果伸缩性较大，会造成电热毯弯曲，使电阻断裂，这样很容易漏电与积热。
- 3.按照国家标准，电热毯的使用寿命为6年，6年限应从电热毯生产日期开始计算。

热水袋

人在进入深度睡眠后，皮肤对温度不敏感，如果热水袋长期贴在皮肤上，不变换位置，很容易发生“低温烫伤”，烫伤出现的水泡，如果处理不当会发生溃烂，甚至长时间都无法愈合。正确使用热水袋，需要谨记以下几点：

- 1.如果是装开水的热水袋，注意水温不要太大，一定要把盖拧紧，最好在热水袋外面套一个防护套，防止水流出来烫伤。
- 2.如果是电热热水袋，千万不可在充电状态下使用，充电加热结束后，要及时切断电源。
- 3.热水袋最好睡觉前放在被子里，睡觉时取出来，而且，热水袋尽量放置在脚旁10厘米处，而不是脚上。
- 4.此外，婴幼儿、热感迟钝者或生活不能自理者严禁使用热水袋，以免发生“低温烫伤”。

防
感
冒
治
感
冒寒冬来袭感冒及早防！
这些汤羹滋润润燥

每年寒流驾到，一不小心感冒了，大多数人都伴有咳嗽、咽痒等情况。今天与你聊聊冬季怎么吃才能滋阴润燥、预防感冒。

食疗润燥 试试两款汤

冬季向来比较干燥，除了多喝水，多喝点淡茶、豆浆等饮料以补津液外，保持居住环境的湿度也是润燥的重要环节。最简单的办法就是在家中种些花或养鱼，或是早晚多往地上洒点水、用湿拖把擦地等。

广州中医药大学第一附属医院副主任医师陈志练从中医的角度支招，干燥季防燥养阴，可适当吃些银耳、百合、芡实、山药、蜂蜜等。而口干明显、干咳无痰的人群，可选麦冬、天冬、玉竹、大枣等甘润的食材。

结合眼下的时令特点，陈志练推荐了以下几款应季的养生食材和食疗方，感兴趣的话不妨试试看。

1.双莲百合汤



材料：鲜莲藕1斤，莲子30g，百合30g，排骨适量（以莲藕作主料煲汤）；
功效：健脾润肺，宁心安神。

2.粉葛苡仁鲫鱼汤

材料：鲜粉葛（葛根）半斤，苡仁30g，陈皮10g，排骨3两，白鲫鱼1斤；
功效：滋补润燥，健脾益肺。

这款“神仙粥”防感冒

推荐一款神仙粥，可健脾和胃、祛风散寒，还有预防风寒感冒的功效。

准备糯米100~150克，带须鲜葱头（到葱白部分）7~8根，生姜5片，陈醋10~15毫升。将糯米、生姜洗净，加适量开水到砂锅中，水开后加入糯米、生姜煮20~30分钟。加入葱白，煮至米熟烂，然后加入陈醋，搅匀调味起锅，趁热服用。

神仙粥的组成受清代《食宪鸿秘》的启发。其中，糯米能健胃和中、益气扶正，葱白、生姜性温味辛，均具解表发散的作用，能祛风散寒，对于体虚外受风寒邪气引起的头痛、咽痛、鼻塞、流涕、咳嗽、咯白痰等症状有很好的改善作用。搭配陈醋，对于预防感冒有一定效果，适合一般人群日常保健服用。

黄蒿葱豉汤治感冒

中医认为，感冒是身体感受风邪或病毒，引起肺抵御外感的功能失调导致的疾病。本病病位在肺卫，分为实证、虚证，前者包括风寒、风热、风湿、时疫感冒，后者包含气虚、阴虚、阳虚。对于因风寒引起的感冒，推荐服用黄蒿葱豉汤。

取葱白30克、淡豆豉20克、黄酒50克。砂锅内加一小碗水，煮开后加入淡豆豉煮10分钟，再把洗净切段的葱白放入，继续煮5分钟，加黄酒后立即出锅，趁热服下。

患者应注意休息、清淡饮食；适当锻炼，可练习中医导引法六字诀的“咽”字诀，排出肺之浊气，调理肺脏功能。脾虚体弱易外感者，可练习八段锦之“调理脾胃须单举”，增强脾胃功能。

□ 据《广州日报》《生命时报》《北京青年报》等