

“三九”到,专家支招如何度过最冷日子

以冬至节气为起点,在此后的27天,是我国传统的“三九”,也是一年中最寒冷的日子。冻哭人的“三九天”已经来了,疾病最爱在此时扎堆。有数据表明,每年12月至次年2月,我国老年人发病率及死亡率比全年平均数高出4倍之多。那么,在一年中最冷、身体最脆弱的时节里,有哪些注意事项?来听权威专家怎么说。

七大器官最易崩溃

血管遇冷易变脆

寒冷刺激会使血管痉挛,血压波动性增大,导致脑出血、脑梗死等增多。

建议:时常测量血压,并将其控制在合理范围内;适当吃些山楂、黑木耳、金橘、大蒜、洋葱等能疏通、软化血管的食物。



心脏最怕温差大

冬季室内外温差大,一进一出很容易引发冠状动脉痉挛,出现急性心肌缺血,诱发心绞痛,甚至心肌梗死。

建议:外出要护好头部和手脚,尽量佩戴手套、帽子和围巾;睡前用热水泡泡脚。



雾气最伤肺

冬季清晨雾气浓厚,寒冷、干燥的空气经过肺才能进入人体,此时不加以防护,很容易诱发咳嗽等呼吸道疾病,还可能落下病根。

建议:冬季晨练不要太早,最好等9点左右,雾气散去后再锻炼;雾霾天外出要戴上口罩;积极补充水分也有助养肺。



胃代谢会变慢

冬季是脾胃病的高发期。天气寒冷,胃本身就有些倦怠,如果食用过冷、过生、过硬的食物,会给胃带来额外负担。



前列腺也会得“感冒”

受凉是诱发前列腺炎最常见的原因。低温下,交感神经的兴奋性会显著增强,使前列腺腺体收缩,容易造成慢性充血,导致尿道内压力增加。



鼻子病菌易入侵

鼻黏膜的黏液分泌在冬季会减少,鼻子的“屏风”作用也会减弱,导致有病菌的空气直接进入肺内,增加了呼吸道感染几率。

建议:睡前用温淡盐水清洗鼻腔,或将热水倒入杯中,缓缓吸入水蒸气,每次约十分钟,早晚各一次,能滋润、清洁鼻黏膜。



耳朵御寒力最差

耳朵、鼻子、手、脚都处于神经末梢,血流量少,到了寒冬格外怕冷。如果耳朵暴露在外,甚至会有“冻得头疼”的感觉。

建议:外出时最好戴上耳罩,进入室内时可以用手搓一下耳朵,让其快速回暖。耳朵受冻后,不宜热水敷贴,以免加重症状。



寒冬身体最怕你做7件事

洗澡水太热

用太热的水洗澡会使皮肤血管明显扩张,大量血液流到全身皮肤,导致心脏缺血缺氧。若有寒气进入室内,血管又会收缩,冷热变化会刺激血压和心率。

一骨碌爬起来

冬天是心脑血管疾病的高发期,而心血管壁在清晨最脆弱,70%—80%的心脑血管病猝发都在此时。醒后猛起身,血压一下上不来很容易引发意外。

用围巾捂口鼻

围巾一般不常清洗,会大量吸附灰尘和细菌,且其纤维容易脱落,用围巾捂口鼻,很可能诱发呼吸道疾病。

一大早锻炼

冬季清晨寒冷,心脑血管会因此受到明显刺激,且早上污染物堆积严重,并不适宜锻炼。最好在下午三四点进行,以慢跑、快走为宜,运动前至少热身20分钟。

名中医的冬补关键词

食宜温 温性食物如羊肉、牛肉、鸡肉、猪腰等,有助于体内阳气的升发;黑芝麻、黑木耳、黑豆等黑色食物多能入肾,是冬季养肾的首选食物。

睡宜早 为了顺应冬藏,人们的起居上应注意早睡晚起,保证充足的睡眠时间;清晨不妨赖床几分钟,伸伸懒腰,或者靠在床头坐三五分钟再起。

动宜慢 冬藏时节,锻炼要有

节制,微微出汗就好,建议选择一些舒缓的运动,如慢跑、踢毽子、打拳、散步等,以免扰动阳气。

开电热毯睡觉

不少人晚上睡觉喜欢用电热毯,或者用热水袋取暖,时间长了容易引起低温烫伤,特别是糖友,很可能烫伤了而不自知。电热毯最好在睡前开启,睡觉时一定要关掉。

不注意开窗

冬季门窗紧闭,人容易出现口干舌燥、咽喉疼痛等上火症状,被称为“暖气综合征”。建议每天定时开窗通风,以每天早、中、晚三次各通风20分钟为宜。

不及时补水

越冷越要多喝水。人们待在温暖的室内,很少外出活动,但并不意味着人体消耗的水分会减少。如果喝水少,血液浓稠度就偏高,容易引发心脑血管疾病。

受访专家

北京大学人民医院心内科主任医师 张海澄
中国人民解放军陆军总医院急诊科主任 周荣斌
北京中医药大学东直门医院首席专家 姜良铨
北京中医药大学基础医学院教授 李晓君
中南大学湘雅医院中西医结合科主任 王东生 据《生命时报》



18日选映影片《卧底巨星》

《卧底巨星》是由谷德昭执导,洪天祥担任动作导演,陈奕迅、李荣浩、李一桐等主演的动作喜剧电影。讲述了功夫巨星元豹被怀疑与泰国黑帮有染,警方设计铁柱前去卧底探查真相,没想到牵扯出一系列“不能说的秘密”。影片于1月12日全国公映。

◎活动时间:1月18日(周四)

◎活动对象:60岁以上老人可免费观影

◎报名方式:

1月15日12时前拨打电话预约报名,报名成功后方可领票。领票地点位于沙河口区黄河路547号数控大厦一楼门头(科学家公寓对面)乐椿轩长者小站,需持本人身份证领取入场券。观影必须凭券,无券不得入场。

◎预约电话:15668690251(张女士)

◎拨打电话时间:9:00—17:30

◎活动承办方:乐椿轩·明德学院



乐椿轩 特色菜推荐

掌勺:乐椿轩厨师长洋志飞

(五星级资深厨师,擅长粤菜烹饪,以炖、蒸类特色菜为主)

青瓜尖椒炒牛柳



◎主料:牛柳200克,黄瓜一根,红绿尖椒100克

◎制作方法

- 1.牛肉切好,用生粉、酱油和油腌一下。
- 2.锅烧热,放入油,倒入牛肉,大火翻炒至变色。之后倒入黄瓜和青椒,翻炒均匀后,加入少许开水煮两分钟。
- 3.牛肉熟透,加入盐调味,大火收汁即可。

同样的花费,你选择如何照顾家里的失能、半失能老人?

在乐椿轩,6000元/月起,享受世界领先的介护服务。

入住乐椿轩,享受独立、自主、有尊严的介护服务,让长者愉快,让全家幸福。乐椿轩的介护服务是以精神需求为导向的新型介护服务,采用“多对一”的服务模式,从饮食、排泄、移动、清洁保持、间接生活辅助、BPSD关联行为、机能训练关联行为、医疗关联行为等8个生活场景对失能和半失能的长者提供全面照护。依托于自有知识产权的“755中国老人生活服务标准化体系”,对每个长者定期进行科学测评,确定个性化的介护服务方案,服务更精准,收费更合理。

乐椿轩介护服务七大特色

- 介护服务理念更先进
- 介护服务环境更优越
- 介护服务团队更系统
- 介护服务方案个性化
- 介护服务流程更科学
- 介护服务内容更全面
- 介护服务收费更合理

首批入住仅36张床位 欢迎来电咨询:15668690215

