



温享小贴士

数九寒天保健康 重点要做好五防

上周末的一场大雪，让郑州气温骤降，多家医院的心梗、哮喘、高血压等患者明显增加。专家提醒，数九寒天要注意“五防”，以预防突发疾病，保持身体健康。

一防中风

要重视高血压、冠心病、糖尿病、动脉硬化等中风的原发疾病，还要注意突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等中风先兆。

首先，高血压、心脏病、中风患者要保暖，最好不要在户外长时间停留，不宜开助动车等吹寒风。老年人要尽量减少进出空调房间的次数，避免一冷一热对脑血管反复收缩而发生意外。其次，老年人每天要喝1000毫升以上的水，睡前及起床时均饮一杯水。最后，中风病人合理饮食非常重要，主张低盐饮食，含脂肪高的食物（如动物内脏、肥肉等）需要限制；有些食物能起到降血脂（如洋葱、海带、卷心菜、深海鱼油等）、降血压（如芹菜、橄榄油、萝卜等）、降血液黏稠度（如黑木耳、韭菜、生菜等）的作用，还要多吃富含纤维素、蛋白质、维生素的食物。

二防心脏病

骤变的天气中特别是中老年人要提高警惕，防止因感冒发烧而引发心脏病变。

由于气温的冷热变化使人体抵抗力下降，易发生上呼吸道感染使原有的慢性支气管炎等病情加重，影响肺部的通气功能，从而使心肌相对缺氧，可引起冠心病发作。

高血压患者感冒后切不可掉以轻心，除了及时用药外，还要注意卧床休息，不要受凉、劳累和剧烈活动，避免抵抗力下降、心脏负荷增加。一旦感觉胸口隐隐作痛、胸闷、心慌、乏力、恶心、头晕应该提高警惕，及时到医院就诊。查一下血常规、心电图和拍X光胸片，及时调整用药。

三防消化道溃疡

天一冷，人体一受到冷空气刺激，胃酸分泌会大量增加，胃肠发生痉挛性收缩，抵抗力随之降低，导致胃炎、胃、十二指肠溃疡的发病和原有溃疡病的复发。此外，冬天吃火锅过多，高脂肪、高热量的食物摄入过多，都能造成胃肠道功能紊乱，严重者还会出现消化道出血。所以雪天要特别注意胃的保暖和饮食调养，可少食多餐，忌食生冷食物。

四防煤气中毒

一氧化碳中毒在冬季发生较多，原因主要是很多人在室内烧炭、烧煤取暖，没有良好的通风设备，没有烟囱，或者有烟囱却堵塞、漏气，从而导致一氧化碳浓度增高，引起中毒。此外，如果在浴室洗澡时，不注意通风，家庭液化气、天然气泄漏或使用不当，也有可能引起一氧化碳中毒，所以要特别小心，多开窗通风。

五防呼吸道疾病

最近一段时间，气温变化比较大，很容易患上呼吸道疾病，甚至发生肺炎。所以一方面要注意穿着，要根据气温的变化适当增减衣服。同时也要注意补充维生素，多吃新鲜的蔬菜、水果，特别是像维生素C，有抗病毒的作用。综合

雪天健康养生攻略

连日来，突降的一场暴雪给市民冬季的生活平添了几分乐趣。乐归乐，可也不能疏忽了生命健康和安全。我省连降大雪，气温陡降，连续多日最高气温在0℃以下。记者从郑州各大医院了解到，连日来因天气患病前来就诊的患者日益增多。天气预报大雪天气还将持续，如何在雪天安排好衣食住行，保证我们的健康安全和保健养生？为此，有关专家为大家支招。 晚报记者 詹莉莉

衣 雪天保暖脚当先

病从脚起，冷从腿来。与其他部位相比，两脚最易受寒，受寒后不仅可导致全身体温下降，打乱各个部位的正常生理机能，还可引起感冒、关节炎、消化不良和妇科病等疾病。

因此，下雪天脚部的保暖很重要。踏雪后，最好用热水泡泡脚。在雨夹雪或积雪融化的天气，即使穿上保暖的鞋子，不久就会湿透，极易

冻伤双脚。这时可以在袜子外套上塑料袋再穿鞋，保暖又隔热。

雪天出门防滑、防跌、防撞很重要，走路、骑车速度都别太快，最好穿上宽松、保暖、防滑的棉鞋，尤其女士不要穿高跟鞋。如果突然摔倒，尽量别用手腕去支撑地面，因为这种摔倒姿势最容易造成手臂骨折。

食 雪天该多吃什么

在寒冷的天气中，许多会吃的人士都爱选择一些温热补益的食物来调整自己日常的饮食，以此来达到强身健体和暖身御寒的目的。

人怕冷与机体摄入某些矿物质较少有关，补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。而海带正是人类摄取钙、铁的宝库。每100克海带中含钙高达1177毫克，含铁高达150毫克，所以冬天吃海带对儿童、妇女和老年人均有重要的保健作用。多补充富含钙的牛奶、豆制品、海带、紫菜、虾等，和铁的食物动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等，可提

高机体的御寒能力。

多主食及适量温热食物。首先多吃主食，适当选择产热高和温热性的食物，对素体虚寒、阳气不足者尤其有益。如狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉、虾仁、桂圆、红枣等。为使“阴阳平衡”，防治上火，冬季还宜配食鳖、龟、鸭、鹅、藕、木耳等护阴之品，尤其是一些体弱多病、精气亏损的中老年人，以求阴阳平衡。另外，每天还应补充水果，多吃柚子、苹果等生津类水果，对抵御冬季干燥有好处，多适量增加辛辣食物可提高御寒能力。

住 雨雪天如何调节心情

气象条件及其变化不仅影响人的生理健康，对人的心理情绪方面的影响也非常明显。有些人一到冬天，就会变得忧郁、沮丧、易疲劳、注意力分散、工作效率下降等，专家把这种季节病称为“冬季抑郁症”。从事IT行业的张先生就是这样，一到冬天的雨雪天气，心里总觉得有那么点压抑，对于本就繁忙的工作无异于雪上加霜。据有关资料表明，常年在室内工作的人，特别是那些体质较差或极少参加体育锻炼的脑力劳动者，以及平时对寒冷较敏感

者，比一般人更容易产生冬季抑郁症。

医学专家指出，主要是因为雨雪天气下光线较弱，人体分泌的松果激素较多，甲状腺素、肾上腺素的分泌浓度就相对降低，人体神经细胞就不怎么“活跃”，人也就变得无精打采。因此，雨雪天里要善于调整心理情绪，保持心情舒畅，克服因天气造成的负面心理，可以多参加室外活动。

另外，雨雪天气，大多家庭门窗紧闭不通风，利用煤气洗澡或用煤炉取暖的市民，要防止一氧化碳中毒。

行 雪天滑倒手腕别支地面

飞扬的大雪在给人们带来愉悦心情的同时，也对健康带来潜在影响和伤害。因此，雪天下雪天，防滑、防跌、防撞对老人来说最重要，滑倒时不要用手腕支地面，骨质疏松的老人最好不要出门。

雪天出门前可以用冷水洗脸，这样可帮助肌肤更适应雪天的环境氛围。使用高倍数的防晒品也很必要，由于雪地的光线反射加上阳光

的照射，产生的紫外线将会非常惊人。

对于血管弹性差的人，气温急剧变化会带来血压波动，使血压升高，促发脑溢血。如突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等都是中风的先兆。寒冷能增加血中纤维蛋白原含量，易致血栓形成而阻塞冠状血管。病变的冠状动脉遇冷收缩，使血管闭塞，导致心肌缺血缺氧，诱发心绞痛。因此要预防心脏病，包括心绞痛、心肌梗塞等。

— 食全食美 —

过冬需吃八美食

黑木耳 黑木耳含较多的微量元素、维生素B₁、B₂、胡萝卜素、甘露糖、戊糖、木糖、卵磷脂、脑磷脂、钙、铁等，有防止血液凝结、心脑血管疾病、大便干结的作用。中医认为黑木耳性平味甘，有补气、益智、生血功效，对贫血、腰腿酸软、肢体麻木有效。

大豆 大豆的营养成分比较齐全，其中蛋白质是“完全蛋白质”，含赖氨酸较高，能弥补粮食中赖氨酸的不足。它既可当蔬菜，又可代替粮食，冬天吃大豆特别有益。中医认为，大豆味甘，有和胃、调中、健脾、益气的功效。

香菇 香菇含有多种维生素和矿物质，50多种酶及游离氨基酸、胆碱、腺嘌呤、麦角甾醇及香菇多糖，有抑制体内合成胆固醇，促进胆固醇分解和排出，防止血脂升高的功效。

黑豆 黑豆是各种豆类中蛋白质含量最高的，比猪腿肉多一倍还有余。它含有的脂肪主要是单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，其中人体必需脂肪酸占50%，还有磷脂、大豆黄酮、生物素，所以吃黑豆没有引起高血脂之虞，还有降低胆固醇的作用。中医认为，黑豆性平味甘，有润肠补血的功能。

牛奶 牛奶是人体营养素的最好来源之一，蛋白质中含有人体9种必需氨基酸；脂肪的颗粒小，呈高度分散状态，所以消化率高；牛奶中的碳水化合物主要是乳糖，它有利于乳酸菌的繁殖，抑制腐败菌的生长。中医认为，牛奶味甘平，有补虚养身、生津润肠、消渴等作用。冬天我们需特别注意补钙，而牛奶中的钙不仅丰富，而且容易吸收。

黄豆芽 黄豆芽是大豆在水中浸泡发芽的产物，在这个过程中，自身酶的作用下，大豆中蛋白质结构变得疏松，蛋白质的消化率和生物效价提高，维生素B₁、B₂、C的含量以及水溶性纤维素量增加，成为理想的高营养蔬菜。

鲈鱼 鲈鱼含有丰富的、易消化的蛋白质、脂肪、维生素B₂、尼克酸、钙、磷、钾、铜、铁、硒等。中医认为鲈鱼性温味甘，有健脾胃、补肝肾、止咳化痰的作用。冬天，鲈鱼肥腴可人，肉白如雪，鱼肉细腻，是最好的品鲈鱼季节。

狗肉 狗肉含有较多的牛磺酸、多肽，而脂肪很少。中医认为，狗肉性温，有补气温肾、助阳散寒之功效，对腰痛、畏寒、四肢冰冷、夜间多尿、增添热量有很好的作用。

