

## TOP 养生 | 健康情报站



初冬,气象变化多端,雾气、干燥、冷空气轮番交替,与气象变化密切相关的疾病也突然多了起来。着凉感冒、上呼吸道感染、皮肤瘙痒等疾病呈高发趋势。一些原本就患过慢性支气管炎、哮喘或是心血管疾病的老病号,更是频频发作。这些“气象病”潜在诱因有哪些?如何早做准备?病发了又该如何科学治疗?本周六(11月12日8:00~18:00),本报“名医团”大型义诊活动将走进紫荆山公园西门(下沉)广场,免费为市民进行一对一问诊。郑报融媒记者 刘书芝

## 周六 紫荆山有场冬季常见病义诊

### 活动现场,咳喘贴、自拍杆、护手霜、检查券等礼物免费送

#### 丰富礼品 现场拿到您“手软”

义诊之余,参加义诊的医院及专家们,还为市民准备了丰富的礼物。河南中都皮肤病医院将带来护手霜、环保袋、免费皮肤检查、自拍杆等;郑州长江医院除安排资深内科、妇科及不孕不育医生参加义诊外,现场还将进行血压、血糖免费检查,免费发放100张彩超半价体检券及2017年挂历。德贝植牙关爱老人口腔健康,免费发放口腔检查单、杯子、口腔健康知识手册等。曾就职郑州市中医院、现为郑州益圣哮喘医

院主任的赵党委,擅长运用中西医结合辨证治疗支气管炎、哮喘、肺气肿、肺心病、肺纤维化等呼吸系统疾,现场他将为患者免费贴敷咳喘贴。郑州医博肛肠医院现场义诊,有相关疾病需求的,到院可进行胃肠彩超、电子直肠肛门镜、基础检查等相关检查,现场还将赠送2016膳食指南、膳食餐盘、便利袋、护手霜等小礼品……

礼品太多,小记在此不一一列举了,本周六义诊现场咱不见不散。

#### “名医团”周六义诊紫荆山

记者从郑州多家医院了解到,近日天气多雨、气温忽高忽低,医院门诊呼吸、皮肤科等病人明显增多,一些原来就患过慢性支气管炎或哮喘的老病号更因此诱发旧病,日子过得很不安生。

当下季节病都有哪些潜在诱

因?如何早做准备?病发了又该如何科学治疗?本周六(11月12日8:00~18:00),省会知名医院的一线医疗专家,将组成超强阵容的义诊“名医团”,走进紫荆山公园西门(下沉)广场,免费为市民进行一对一问诊,为市民送健康。

## 冬季,“理直气壮”早睡早起

### 怕冷吗? 高蛋白质、高B族维生素、高碘等五类食物多来点

本周一,立冬。过了这一天,意味着冬季真的开始了。《月令七十二候集解》中有:“立,建始也”;又说:“冬,终也,万物收藏也。”所以,古人云“春生夏长秋收冬藏”,实际是说立冬后草木凋零、蛰虫休眠,万物活动趋向休止。而冬季的冷,更让诸多小伙伴赖起床来。今天,小记就给您一个“早睡早起”的理由,很“理直气壮”哟!

#### 立冬养生——注重“藏”

《黄帝内经》有云:“冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光。”立冬后,天黑得越来越早了。人体也应该和天地一样,早睡晚起,因为这样有利于阳气潜藏、阴精蓄积。所以,小伙伴们从现在起可以睡懒觉啦!

与此同时,中医讲究入冬后情志要恬淡安静、寡欲少求,这样可以使得神气内收,利于养藏。冬季万物凋零,常会使人触景生情、郁郁寡欢,改

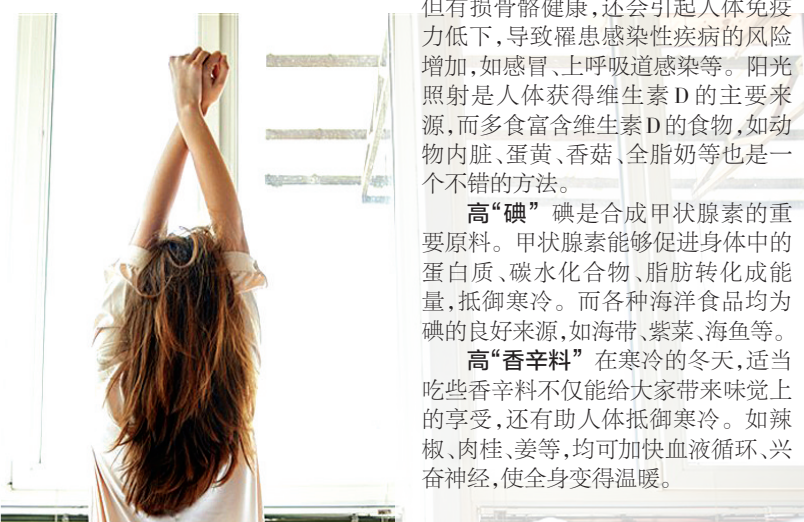
变这种不良情绪的最好方法就是多参加娱乐活动,消除冬季低落情绪,振奋精神。

但冬季锻炼不可少,运动时要注意“冬藏”,不可再像春夏锻炼一样大汗淋漓。晨练时间应适当推迟,“见太阳才运动”。户外活动应选择在上9点半以后到下午4点之前进行最为适宜。睡前可以试试足浴泡脚,不仅能驱寒、消除疲劳,还可以促进睡眠。

#### 老人三病——注重“防”

老年人由于生理机能渐弱,抵御能力也随之衰减,立冬前后正是病邪乘虚而入之时。因此,老年人要特别注意环境的变化,及早防范,注意预防以下3种疾病的发生。

第一种是中风,中风是老年人的常见病、多发病,在寒冷的冬季更易发生。老年人多有高血压,一遇上寒冷天气,身体就适应不了,血压便随之增高,就有发生中风的危险。因此,需要及早预防,切勿掉以轻心。第二种是心梗,心肌梗塞也是老年人冬季的高发病。当人体受冷刺激后,由于血管收缩,导致心肌缺血缺氧,容易诱发心绞痛,若措施不力,会发生心肌梗塞死亡,不可不防。第三种是流感,老人冬季感冒,若治疗不及时,就会诱发多种危及生命的并发症,如肺炎、肺心病、哮喘及慢性支气管炎等。



#### 暖身滋补——要五“高”

**高“蛋白质”** 入冬后,可以适当增加高蛋白质食物的摄入,比如畜禽肉、鱼肉和鸡蛋等。因蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来,而碳水化合物所含能量仅有5%~6%作为热量散失,脂肪则是4%~5%。因此,冬天吃高蛋白质的食物有助机体抗寒。

**高“B族维生素”** 大部分B族维生素在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用,如维生素B1、维生素B2、尼克酸等都与能量代谢密切相关,适当摄入有助增强抗寒能力。维生素B1主要存在于燕麦等粗粮、坚果、瘦猪肉及动物内脏中。富含维生素B2的食物有动物肝脏、蛋黄、奶制品、菠菜、韭菜、油菜、花椰菜等。富含尼克酸的食物有全麦制品、糙米、豆类、芝麻、花生、香菇、鸡肉、瘦肉、鱼、绿叶菜等。

**高“维生素D”** 缺乏维生素D不但有损骨骼健康,还会引起人体免疫力低下,导致罹患感染性疾病的风险增加,如感冒、上呼吸道感染等。阳光照射是人体获得维生素D的主要来源,而多食富含维生素D的食物,如动物内脏、蛋黄、香菇、全脂奶等也是一个不错的方法。

**高“碘”** 碘是合成甲状腺素的重要原料。甲状腺素能够促进身体中的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量,抵御寒冷。而各种海洋食品均为碘的良好来源,如海带、紫菜、海鱼等。

**高“香辛料”** 在寒冷的冬天,适当吃些香辛料不仅能给大家带来味觉上的享受,还有助人体抵御寒冷。如辣椒、肉桂、姜等,均可加快血液循环,兴奋神经,使全身变得温暖。

#### 专家在线

### 学四招,糖友无需再做“苦行僧”

本周三,“糖尿病可预防,4项注意记心中”的文章内容见报后,家住金水区的李阿姨很高兴,夸赞的同时又给小记布置了一个任务:“我已经患上糖尿病了,能不能问问专家,日常饮食该注意什么?”为此,小记特意专访了郑州大学第一附属医院内分泌科的王守俊、杜培洁两位专家。

在王守俊、杜培洁两位专家看来,糖尿病控制需要坚持5项原则,就是俗称的5架马车:运动、饮食、药物、健康教育、血糖监测。健康教育需要多方共同参与;药物则需要听从医生的建议;而其他3项,则需要每一个人自己做到。具体到饮食上,糖友要记住几个原则:平衡饮食;优质蛋白;“宽主禁糖”(放宽主食种类,禁止单糖、双糖);“限脂增纤”,即要做到以下4点:

**调整饮食结构** 饮食是由蛋白质、脂肪、碳水化合物(也可称作糖类)3种营养物质构成,每种食物都可以产生热量,如果学会调整饮食结构,糖友就可以大胆地吃,很多原来不敢吃的水果甚至也可以吃了。

**了解食物升糖指数** 升糖指数越高的食物尽量少吃,如精制的谷类。而粗粮或全麦食物升糖指数较低,可以多吃。

**高纤维饮食** 膳食纤维是一种不能被人体消化的碳水化合物。研究证实,膳食纤维有降低餐后血糖、增加饱腹感、延缓食物吸收的作用。膳食纤维分两种:水溶性和非水溶性,前者有果胶,多含在水果、魔芋中;后者有粗纤维、半粗纤维和木质素,多含在蔬菜、粗粮中。

**添加适当的营养增补剂** 适量补充微量营养素,可增强机体免疫力、改善体能、平稳血糖、调节血脂、减少或延缓糖尿病并发症发生发展。如维生素B、C、E,矿物质中的镁、铬等,都能够起到防治糖尿病慢性并发症的作用。

总之,营养治疗与运动、药物治疗紧密配合,糖友无需再做“苦行僧”,也能过上与健康人相似的幸福生活。郑报融媒记者 刘书芝