



秋冬手脚冰凉 多是经络不畅通

不知道从何时开始,网络上开始流传出一句话“手凉的人上辈子是折翼的天使”,让不少容易受凉的市民大呼“伤不起”。
入秋后手脚冰凉真的只和天气相关吗?有没有其他的因素在里面?

手脚冰凉多是经络不畅通

其实,对于秋冬季手脚冰凉这一情况,不少人认为是阳虚所致,真的是这样吗?“有一部分人手脚冰凉,可能是由于阳虚所致,但是,阳虚导致这种情况比较少见。”自贡市中医医院汇东

分院副主任医师李传芬解释说,有的人手脚冰凉就误以为是阳虚,乱吃补药,结果并没有多大的效果。

那么,到底是什么因素让我们的手脚冰凉?专家告诉记者,

秋冬季节手脚冰凉多是经络不畅通所致,这里说的经络不畅通,可以按照年龄层次来划分。“对于老年人来说,手脚冰凉的原因可能是心脏、肾脏功能衰退,造成动力不足;而对于年轻

人来讲,压力过大、情绪不好、生活习惯不好或者是末梢循环不好,都可能造成经络不畅通,从而手脚冰凉。”

将盐炒热放于小肚子上

秋冬季节,手脚冰凉虽然不是病,但是却会给我们的工作、生活带来一些不便,那有没有什么好的方法来给冰凉的手和脚一些温暖呢?保暖比较重要,此外,我们可以通过搓手、戴手套、抱着暖水袋、用温度比较高的水

泡脚和脚等比较简单易操作的方法来促进末梢血液循环,从而畅通我们的经络。

“还可以通过食物来温暖手脚。”据李传芬介绍,可以熬红枣生姜红糖水来喝,在肉食方面,多吃红肉,如牛肉、羊肉,可是,

对于经络不畅通比较严重的人来说,吃这些容易起痘痘,此时,可以拍打背部、手臂来促进末梢血液循环。“除了这些,盐也是不错的选择。”据李传芬介绍,将家里的盐炒热以后,装入一个袋子里,在不烫的前提下,放在小肚

子上,也能够促进经络通畅。

对于女性朋友来说,在非经期时,可吃一些当归,在秋冬季节还战斗在减肥第一线的女性朋友们注意了,秋冬季节别减得太彻底,在身上留一点点肉能抵御寒冷的天气哦。

延伸:艾叶坐垫驱体寒

“寒为百病之源。”擅长中医外治扶阳疗法的南京市中西医结合医院治未病中心副主任中医师夏公旭说,只有身体足够温暖才能阳气顺畅,身体才能抵御外邪的入侵。其实,感到怕冷是寒性体质,怕吹风、喜欢吃温热的食物、早上一遇凉风就腹泻等

也有可能是寒性体质。

如何改善寒性体质呢?夏公旭说,白天使用艾叶坐垫,每天晚上用热水泡脚。坐垫法曾受到清代名医吴尚先的推崇。他曾在《理渝辨文》中说:“若内服药不能达到或恐伤胃气者,以坐为优矣。”吴尚先还介绍了一

个简单的坐垫方子——艾叶垫,艾叶500克,晒干,揉碎,用纱布包制成坐垫,让患者坐在上面。艾叶性温,具有温经止血、散寒止痛等功效。艾叶装在坐垫里,温暖之气从肠道进入人体,可以温暖五脏六腑,甚至可以治疗寒冷诱发的腹泻。坐垫法可以说

“坐着就能增加阳气”。

夏公旭说,人们最好把艾叶垫做成成长条型的,与现在的卫生巾有点类似;坐垫布最好选用通透性好的棉纱布,以方便药力透发。另外,如果给药垫加热,温度不能过高,以免烫伤皮肤。

“搓一搓”让你秋末少生病

“搓”在中医按摩推拿中,属于摩、推、擦法范畴,就是用手在体表施加少许压力,进行单方向、往返或环转的活动。经常搓一搓,可舒筋通络、活血化痰、预防疾病,是非常好的身体“鸡汤”。

■搓前额醒神志

将两手掌指尖相对放在前额,从中线向两边单方向推

搓,每天30至50下。此法可以清醒神志,延缓“抬头纹”的出现,早上醒来后操作更好。

■搓鼻翼防感冒

两手食指从眉头正中开始,顺着鼻梁推下来再搓上去,力量不要太大,操作次数以鼻翼微微发红为最好。此法可加快鼻部的血液循环,刺激穴位,预防感冒和鼻炎。

■搓两耳听力好

耳朵上的穴位非常多,用两手掌轻按两耳,上下方向往返推搓,将耳廓搓红搓热,可以刺激耳部穴位,不但能聪耳醒神,还能强身健体。

■搓胸胁调情绪

将两手掌轻按于胸骨和两侧肋肋,做环转的搓摩活动,每个部位每次50下,每天可以

多做几次。此法可以增强心肺功能,还可以舒缓情志,调畅情绪。

■搓肚子理肠道

将手掌轻放于胃部,做顺时针或者逆时针的推摩。此法顺时针操作可以促进排便,逆时针操作可以止泻。另外睡前做一做可以安神定志,促进睡眠。

维生素饮料当水喝“多此一举”

有些人喝水也要选择喝维生素饮料,以为这样做才是有营养的。商家也花样百出,推出了各种各样的维生素饮料。那么,维生素饮料该不该喝呢?

饮料非营养素主要来源

市场上的饮料品种繁多,不同的饮料成分不同,因此要合理选择。例如,乳饮料和纯果汁饮料含有一定量的维生素和有益的膳食纤维成分,适量饮用可以作为膳食的补充。有些饮料添加了一定量的矿物质和维生素,适合夏天户外运动后饮用。有些饮料只含糖和香精香料,营养价值不高,尽量少喝。提醒大家,多数饮料都含有一定量的糖,大量饮用含糖饮料,会在不经意间摄入过多的能量,造成体内能量过剩。

人体需要40多种营养素,应该主要来自于各种各样的食物,通过合理膳食是应该能满足需求的。通过喝水或饮料虽然也能提供一定量的营养素,但不应该将其作为人体所需营养素的主要来源。

饮料不能代替水果

维生素饮料中添加的维生素大都是人工合成的,有的结构和天然的一样,有的不一样。而水果中的维生素是天然的,除了维生素,矿物质和膳食纤维外,还含有有益健康的植物化合物,如类黄酮、花青素等,这是饮料所不能提供的。另外,水果中除了含有维生素,还含有其他营养素,这也是维生素饮料不具备的。所以,维生素饮料是不能代替水果的。

没必要喝维生素饮料

只要我们做到平衡膳食,基本能满足身体对维生素的需要量。所以,平时没有必要把维生素饮料当水喝。

长期喝维生素饮料,对健康来说弊大于利。多数饮料都含有较多的糖,也就意味着含有较多的能量。例如,某种维生素C饮料,200毫升含能量约76千卡,按照正常人每天至少喝水1200毫升计算,喝这么多的饮

料会多摄入450千卡左右的能量。这些能量不能通过运动及时得到消耗,就会转为脂肪储存于体内,长此以往就有可能引起超重或肥胖。

维生素饮料中所含的营养素单一,无法与水果或蔬菜中的维生素和有益健康的成分相比。经常喝含糖多的维生素饮料,还会影响食欲以及其他营养素的摄入、吸收,从而出现微量营养素缺乏的问题。



办公室“女神”要补水

秋季天气干燥,容易感觉口渴、口干,有些女性甚至会出现口腔溃疡、嘴角溃烂等情况,随着冬季的脚步临近,空气中的含水量还在逐步下降,尤其是北方女性感受应该更深,一旦出门没有做好保湿护肤的工作,干燥、粗糙、掉皮、脱妆等一系列问题就会找上门。

办公室一族,整天面对电脑,干燥的空气、辐射带来的浮尘,不仅是皮肤受不了,鼻子、口腔更是难受不已。当你面临“缺水”,怎样才能补足水分呢?

■喝够八杯水

定时定量喝水,喝水的时候要小口喝,不要等到口渴的时候来猛灌。

■常备护肤品

感觉皮肤干的时候,洗去脸上浮尘再补上保湿化妆水或者保湿面霜。

■防晒霜保湿

防晒霜不仅可以有效抵御电脑辐射和空气中的有害成分,还可以锁住肌肤中的水分,使其不会轻易流失。

■喷雾不能少

保湿喷雾有助随时补充水分,含有玻尿酸、胶原蛋白等大分子成分较佳,能达到更好的保湿防御效果。

■必备加湿器

办公桌旁应准备一台加湿器,可以调节空气湿度,以补充空气中水分的不足。

肺栓塞是一个“闷孩子”

会哭的孩子有奶吃,有症状的疾病容易引起重视。然而,“肺栓塞却是一个不会哭的‘闷孩子’。”多个临床专家呼吁,提高对血栓尤其是静脉血栓的防治认知。

专家介绍说,血栓即血凝成块,它堵在动脉就会导致人们常见的脑卒中、心梗等;在静脉形成脱落随血流至肺部即发生肺栓塞,这一过程统称为静脉血栓栓塞症(VTE)。

肺栓塞虽然有呼吸困难、胸痛和咯血“三联征”,但临床表现“三联征”的患者不足20%,因此漏诊与误诊情况严重。得不到及时治疗,肺栓塞患者很容易猝死。对于长期卧床、肢体制动、大手术或创伤后、晚期肿瘤或有明显VTE家族史的肺栓塞高危人群而言,预防永远大于治疗。

专家倡议:运动起来,预防血栓;控制高血压、高血脂、高血糖等,降低血液黏稠度;及时治疗保安全。

海带炖豆腐营养超高

豆腐是营养学界公认的健康食品。在炎热的夏天,喝一碗豆腐汤不仅能补充营养,还能生津润燥,增进食欲。若在炖豆腐汤时加点海带,还能起到降脂降压的作用。

海带中含褐藻胶、海藻酸等物质,可以降低血脂,对动脉出血也有止血作用,而豆腐有降低胆固醇的作用,其中的卵磷脂在人体内形成胆碱,有防止动脉硬化的效果。两者配合,其降血脂的效果会更好。

海带豆腐汤的做法很简单。用葱姜蒜爆香后放入海带,加适量清水煮开,然后把切好的豆腐放入汤中,继续煮5分钟,再加盐和少许香油出锅即可。

早餐吃点肉不发胖

据《营养学》杂志报道,根据新研究,早餐吃富含蛋白质的食物,如熏肉、香肠、豆子和鸡蛋等,能增强大脑中调节食欲的化学物质含量,有利于控制体重。不吃早餐的人,反而容易暴饮暴食,体重增加。

高蛋白的早餐可增加大脑中多巴胺的水平,使人感觉良好。领导这项研究的美国密苏里大学堪萨斯分校的莱迪教授主要研究了吃不同种类早餐的参与者体内多巴胺水平。饮食会引发多巴胺的释放,多巴胺会让人觉得快乐,从而刺激人的感官,对人的行为和身体机能产生影响。莱迪教授说,吃过早餐的人对甜食的渴望会大幅下降,而吃富含蛋白质的早餐可大大减少对咸味或高脂肪食物的渴求,若不吃肉,这种渴求可能会持续一天,导致人们对高脂肪食物的摄入量过多,反而易发胖。