

一年中最冷的时候到啦 专家教你健康过冬

数九寒天,冷在三九。1月8日起,三九天正式开启,一年中最冷的时候来临。此时,也正是养生的关键时刻,江苏省中医院专家建议,要温补阳气,做到“两不、两要”,健康过冬。

通讯员 颜英杰
现代快报+/ZAKER南京记者 安莹

不暴露头颈四肢,防寒保暖

随着生活条件的改善,冬季室内一般有空调、暖气等。因为室内温度相对较高,不少人会穿着较为轻薄的衣物,但此时往往容易寒气入体,导致疾病的发生。以头部为例,中医认为,头为诸阳之会,冬季气温低、风也大,头部特别容易受寒,寒又为百病之源,长期积累寒气,人体自然会生病。无论室内室外,专家建议大家要注意

保暖,尤其要加强头部、颈部、手脚等易受凉部位的防寒,戴好帽子、围巾,穿好适合的衣物。此外,也可以每晚坚持用热水泡脚,或者试试通络沐足散,主要中药材有海桐皮、伸筋草、透骨草等,适用于四肢畏寒怕冷,关节屈伸不利的人群,能够起到散寒除湿、祛风活血通络,缓解身体诸痛、疲劳的作用。

不暴饮暴食,适当食补

提到冬季养生,很多朋友就会想到吃。的确,饮食对于冬季养生来说十分重要,但也要注意饮食结构,不要盲目进补。不加节制地食用肉类、动物肝脏等能量和营养密度高的食物,虽然能给身体带来更多热量,但这类食物中含有较多的动物脂肪,过多食用会造成能量过剩,

一旦体内的脂肪积累过多,还会导致高血压、高血脂等慢性疾病的发生。专家建议,冬季可以食用茯苓枸杞鸽子汤、肉苁蓉排骨补肾汤等,也可食用山药百合粥、远志枣仁粥等,还可多吃海带、白菜、韭菜、山芋、红枣、萝卜等食物,温补为主,根据自己的身体情况来适时调整。

要加强锻炼,坚持科学合理运动

俗话说:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝一碗药。”虽然此时正是一年当中最寒冷的季节,但适当的运动锻炼对人体来说十分必要。冬季早晚温度低,容易诱发心脑血管

疾病,可以在太阳出来后运动,同时避免激烈运动,可选择太极拳、慢跑、步行等舒缓运动,每次运动时长以40分钟以上为佳。此外,冬季运动贵在坚持,只有长期坚持科学合理的运动才能达到养生健身的效果。

要温和进补,“数九寒天”吃膏方

中医认为,冬季为封藏的季节,此时利用中药可以扶助正气,调节阴阳平衡,增加人体对疾病的抵抗力。其中,膏方以健脾益气、养阴补血、滋补肝肾、润肺化痰、活血调经、填精补髓、安神益智等为主要功效,服用方便,疗效持久,既可治病,又能调养。冬季是服用滋补膏方的最佳季

节,尤其“数九寒天”是关键的调补时机,对调理慢性病、改善亚健康、增强免疫力、提高肿瘤术后生活质量均有很好作用。据悉,江苏省中医院膏方研制有着60多年的历史,经过名医代代传承、工艺创新改良,目前医院膏方服务已形成了名医、名药、名方、工艺精制等独特优势。

冬季老人湿疹高发 老年人一周洗澡不要超过两次

本报讯(通讯员 罗鑫 殷舒月 记者 任红娟)最近南京的最低气温几乎都在零度以下。寒冷伴随干燥,皮肤在接触冷空气后会变得干燥,容易诱发冬季湿疹、过敏性皮炎等不适症状。近日,现代快报记者了解到,江苏省中西医结合医院门诊皮肤科每天都有接诊了几十例湿疹病人,其中多数是老人和孩子。

70岁的唐爷爷平时体格健硕,近几年每到冬季,双下肢就会出现红斑、丘疹等症状,而且自觉瘙痒,皮肤也特别干燥,来年气温升高症状就自行消退。今年入冬后,唐爷爷再次被上述症状困扰,不得已来到江

苏省中西医结合医院皮肤科就诊。主治医师周林对其查体后发现,唐爷爷双小腿片状红斑、丘疹,皮肤干燥脱屑。询问后才知道原来唐爷爷喜欢冬泳,因为长时间泡在水里皮肤油脂流失,导致皮肤干燥,进一步诱发了干燥性湿疹。

干燥性湿疹也叫乏脂性湿疹,是由于体表水分流失较多,皮脂腺和汗腺分泌过少导致的,常多发于老年群体。周林建议,老年人冬天洗澡不要过于频繁,一周最多2次,尽量少用肥皂、沐浴露等清洁产品,用清水洗即可。

天气变冷,很多家长给宝宝穿太多也

小贴士

这十种情况可以试试膏方

第一种是亚健康,包括年老体弱、素体亏虚、大病初愈、慢性疾病、久病之后、全身乏力、长期劳累或压力过大而致精力不足难以胜任繁重的工作、心烦意乱、失眠、记忆力减退等。

第二种是妇科疾病,包括月经不调、女子不孕、产后体虚、更年期综合征,还适宜女性工作压力大导致内分泌紊乱、性欲冷淡、容颜早衰的职场都市丽人等。

第三种是消化系统疾病,包括慢性胃炎、慢性腹泻患者,表现为饮食无味、体质虚弱、消瘦、面色苍白、全身乏力等。

第四种是呼吸系统(过敏性)疾病,包括哮喘、慢性咳嗽、老慢支、肺心病、咽炎、鼻炎及过敏性疾病。

第五种是肿瘤康复,包括肿瘤术后、放化疗后、体质虚弱、胃口不佳、全身乏力、动则汗出、头晕健忘、脉细无力等。

第六种是心脑血管病,包括冠心病、脑栓塞患者,心悸气短、胸闷不舒、肢体麻木、乏力、头晕头昏、失眠健忘。

第七种是内分泌疾病,包括糖尿病、甲状腺病。

第八种是肾脏疾病,包括慢性肾炎、尿路感染、男性不育、性功能障碍患者,表现为精神倦怠、口干舌燥、潮热盗汗、腰膝酸软、畏寒肢冷、性欲减退、尿频遗精。

第九种是风湿类疾病,包括风湿、类风湿关节炎、免疫系统疾病,表现为肢体关节酸痛、怕风、关节疼痛、僵硬。

第十种是儿科疾病,包括小儿易患感冒、咳嗽、哮喘、厌食、慢性腹泻、身体虚弱、发育缓慢。

会导致湿疹,宝宝起湿疹90%是因为过敏引起的,但过敏因素较为复杂,很难确定过敏原因。热和摩擦都会刺激皮肤加重湿疹,所以给宝宝穿衣不能捂得过多,贴身衣物最好穿全棉的、通透性好的。不要通过摸宝宝的手来判断孩子冷热,应该以孩子后背的温度为依据,以保暖不出汗为原则。

周林建议,饮食上,湿疹患者应避免吃辛辣、刺激的食物以及油腻食品,少吃易过敏的海产品和水果,平时多吃绿叶蔬菜。另外加强皮肤保湿是关键,可以涂抹维E乳膏、凡士林等无敏配方。并且进行一些锻炼来改善机体的免疫力,从而改善湿疹。

这种“腰疼”真会要命

主动脉夹层被当成腰椎间盘突出突出,幸亏医生发现蛛丝马迹

本报讯(通讯员 唐晓 实习生 王敏 记者 刘峻)近日,40岁的李先生(化名)独自来到泰康仙林鼓楼医院,扶着腰走进急诊科诊室,边走边喊腰疼。李先生说自己一直都有“腰椎间盘突出”,这次估计又犯了,想来开点药。医师徐律韵接诊后,发现李先生腰椎的功能活动正常,腰部也没有明显的局限性压痛点。没有诱因,疼痛位置不明确,没有腰肌压痛点,没有肾区叩击痛,完全不符合腰椎间盘突出或者急性腰扭伤的体征。

徐医生认为,“腰疼”应该不是以往的腰椎间盘突出所引起的,有可能是其他内脏器官的问题,甚至有可能更严重,比如心肌梗死,需要进一步做检查。李先生却认为,徐医生小题大做了。

徐医生进行了一番耐心劝解,李先生终于同意了:“检查可以,但是你得先给我止痛,我疼得已经快吃不消了。”随后,徐医生安排相关检查,并通知李先生家人来医院。

心电图结果很快出来了,没有异常;随后,抽血化验的心肌酶、肌钙蛋白、D-二聚体等对心血管系统疾病有诊断价值的指标也都是正常的。CT结果提示,他的肺、肝、脾、肾、膀胱、前列腺等脏器都没有明显的异常。对这样的检查结果,恐怕许多患者都会埋怨医生过度医疗。但对于急诊科医生而言,更让人不寒而栗,因为常规的检查没有问题,往往意味这个疾病“不常规”。

徐医生仔细看了CT报告,发现了一点蛛丝马迹,李先生有动脉硬化,髂总动脉分支粗细稍不对等。医生意识到,有可能是“主动脉夹层”。因为这个病发病率低,但发病后早期死亡率极高。徐医生表示,干急诊15年来总共遇到也不足10例,这其中没有及时明确诊断,成功得到救治的;也有没来得及抢救就猝死的。

徐医生说,典型的主动脉夹层患者往往表现为突发胸背部疼痛,疼痛剧烈难以忍受,起病后即达高峰,呈刀割或撕裂样,不过这些情况患者并没有;“因疼痛导致焦虑不安、大汗淋漓、面色苍白、心率加速、血压升高”等,患者也没有。

徐医生决定再去和患者进行第二次病情沟通。得知李先生白天因为交通事故和对方发生过口角,当时情绪比较激动。徐医生随即得出判断,情绪激动,血压升高,又有动脉硬化,有夹层形成的条件和诱因,即使症状不典型,也不能轻易排除。将患者的情况和放射科专家进行了沟通,讨论后认为有必要进一步做“CT腹主动脉成像检查”,可以确诊。

但“CT腹主动脉成像检查”收费比较高。经历了之前一番检查,却没有一个明确的结论,还要继续检查,也能想象到一般患者和家属的反应。庆幸的是,徐医生的坚持换来的是患者和家属的理解,在详细解释了对病情的分析、推测和建议后,家属和患者都认可并愿意配合检查!很快,CT腹主动脉成像检查结果出来了,确诊是可怕的主动脉夹层。好在不是最为凶险的Stanford A型主动脉夹层,而是相对缓和的Stanford B型,及时手术治疗有很大希望痊愈。

徐医生表示,患者的检查结果是令人欣慰的,如果当时没有坚持,只给患者打了止痛针就让他回家,那结果是不堪设想的。希望每一位患者在面对疾病时能相信医生的诊断,也希望每位医生面对质疑能顶住压力,生命只有一次,守护好生命,是所有人都希望的结果。