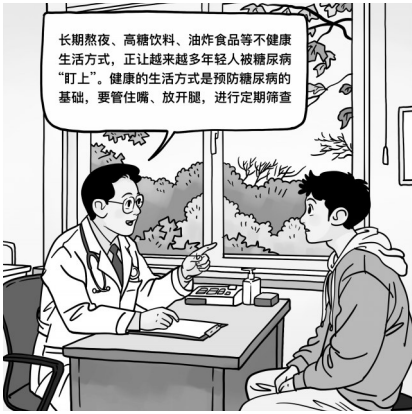




健康关注

# 立冬时节如何养生

□ 李 恒



立冬养生防病 新华社发

金医院主任医师周敏表示,慢阻肺病是一个终身疾病,需要长期规范治疗,病情稳定不等于治愈。在慢阻肺病的治疗过程中,除了药物治疗外,还要注意戒烟、呼吸康复、预防急性加重等。

### 控糖求“稳”,避免认知误区

冬季进补多,饮食结构变化大,糖尿

病患者更需注意血糖波动。北京协和医院主任医师肖新华指出,当前公众在糖尿病认知上仍存在诸多误区,如“主食越少越好”“无糖食品随便吃”“血糖越低越好”等,这些观念可能带来健康风险。

“主食不是‘敌人’,关键在于质与量。”肖新华建议,糖尿病患者推荐适量吃主食,并优先选择全谷物、杂豆、薯类等升血糖速度较慢的粗杂粮。另外,“无糖食品”不是“降糖食品”,“无糖”通常是指没有蔗糖,但食品本身可能含有大量的淀粉、油脂,有些还含有蔗糖替代品,这些同样会升高血糖。

“控糖目标是平稳达标,而非一味求低。”肖新华说,严重的低血糖会导致头晕、心慌、出冷汗,甚至意识模糊、昏迷,对大脑和心脏会造成严重损伤。对于大多数糖尿病患者而言,血糖控制的目标因人而异,要在医生指导下,进行个体化目标制定。

近年来,随着生活方式的改变,Ⅱ型糖尿病正呈现出年轻化趋势。肖新华提醒,长期熬夜、高糖饮料、油炸食品等不健康生活方式,正让越来越多年轻人被糖尿病“盯上”。健康的生活方式是预防

糖尿病的基础,要管住嘴、迈开腿,进行定期筛查。

### 警惕呼吸道传染病,家庭消毒讲科学

冬季是呼吸道传染病高发季节,科学有效的环境消毒是切断传播途径、保护易感人群的重要手段之一。

中国疾控中心研究员张流波表示,酒精作为一款常用消毒剂,具有消毒作用快、无残留等优点,在家庭中有广泛应用,但使用时需要遵循科学方法。在日常生活中,酒精一般用于皮肤或手部的涂抹擦拭消毒,手消毒时可同时使用护手霜或用含有护肤成分的专用手消毒剂。也可以用含酒精成分的消毒湿巾,对小范围的物体表面或小件物品擦拭消毒。

“酒精易燃易爆,不建议作为空气消毒剂。”张流波说,也不推荐使用酒精喷洒沙发表面进行消毒,反复多次使用,可能导致沙发表面脱色,影响美观。日常餐具消毒建议首选加热煮沸,操作简单、效果可靠而且没有化学物质残留,一般情况下不建议用酒精消毒餐具。

(稿件来源:新华社)

听音乐、养花、郊游等愉悦身心。切忌情绪激动,尤其有心脑血管疾病者要注意保持情绪平和。

5. 艾灸膏方保健又防病: 艾灸疗法能激发人体免疫系统功能,艾火的热力和药力可驱寒逐湿、消瘀散结。艾灸神阙穴可预防感冒;艾灸关元穴可温通经络、补益阳气;艾灸足三里具有补脾胃等功效;艾灸气海具有培补元气、益肾固精力的功效;艾灸风门穴适宜于体质较弱、常患感冒者;艾灸肾俞穴具有调理肾气、强健腰脊等功效。

冬令进补,可以选择食补,亦可选择药补。药补可用膏方,可以调和气血,兼具治疗和进补的作用,帮助人们从整体上调理身体,起到预防、保健养生的作用,尤其适合亚健康人群,对大病后、慢性病患者具有调补、滋养的功能。中医膏方并非人人适用,讲究辨证开方,所以一定要找专业中医师把脉开膏方方可达到预期效果。

众所周知,睡眠和饮食、运动是构成人们健康生活的三大基石,但在快节奏的现代生活中,入睡困难、睡眠时间短、眠浅多梦甚至彻夜难眠等睡眠障碍正困扰着许多人。

中医学称失眠为“不寐”“不得卧”等,饮食不节、情志失常、劳倦思虑过度、年迈体虚等因素均可导致失眠。长时间睡眠不好会导致记忆力下降、肥胖、抑郁、焦虑、易衰老,甚至患病风险上升。

### 什么是高质量睡眠

高质量的睡眠概括为:睡得快,睡得深,不易醒,醒后爽。即入睡较快,上床后10—30分钟内能入睡;睡眠较深,呼吸深长不易被惊醒;夜间无起夜或很少起夜,无惊梦现象,醒后能很快忘记梦境;早晨醒后起床快,精神好,白天精力充沛不困倦,工作效率高。

### 睡眠的五大误区

边看电视边睡觉 不少老年人,自己晚上躺在床上翻来覆去怎么也睡不着,但坐在沙发上看着电视就能睡着,因此在卧室摆放了电视机。其实这种方法并不可取,夜间电视屏幕的蓝光会阻碍入睡,加重失眠,所以卧室不应摆放电视机。

认为喝酒有助于睡眠 很多人认为睡前小酌能够助眠,尤其是红酒。其实酒精虽然对于最初入睡有所帮助,但会在后半夜损害睡眠质量,导致眠浅易醒。长此以往,睡眠结构会被破坏,还有人会对酒精助眠成瘾,不喝酒就睡不着。

睡前剧烈运动有助于睡眠 有些人认为足够累就能快速入睡,所以在睡前跑步或进行其他运动。但是临睡前才开始运动会使大脑过度兴奋,反而不利于入睡。

晚上不睡,白天补觉 中医认为,晚上11时至凌晨3时是胆经与肝经运行的时间,此时熟睡有助于肝胆的新陈代谢。如果晚上熬夜错过这段时间,即使睡够8小时也很容易感到疲乏。

睡前吃太饱 很多人觉得不能饿着肚子睡觉,喜欢在睡前大吃一顿。其实睡前吃得油腻、太饱,或者过食产气的食物,都会加重胃的负担,不利于入睡。

### 中医调养有方

正确认知 首先应改变对睡眠障碍的错误认知,保持良好的心态。当无法入睡时,不要强迫

### 寻医问药

## 带状疱疹怎么治疗

□ 郭宇鹏

带状疱疹及其引发的神经痛,困扰着众多人群。带状疱疹不仅带来皮肤表面的疱疹,更可能引发长期且剧烈的神经痛,严重影响患者生活,甚至留下难以缓解的后遗症。因此需要引起重视,做到早识别、早干预。

### 病毒易攻击神经

带状疱疹是一种由水痘一带状疱疹病毒再激活引发的感染性疾病。当人体首次感染该病毒时,通常表现为水痘,水痘痊愈后,病毒并不会完全从体内清除,而是会潜伏在神经节内(如脊神经节、颅神经的感觉神经节),进入休眠状态。

当机体免疫力下降时,潜伏的病毒会被再次激活。激活后的病毒会沿着神经纤维大量复制、扩散,一方面损伤神经组织,导致神经炎症、水肿,引发剧烈疼痛,另一方面会顺着神经分布区域扩散至皮肤表面,引发成簇的疱疹。而神经损伤与炎症反应会形成恶性循环,神经损伤会加重炎症渗出,炎症又会进一步破坏神经结构,导致疼痛持续加剧,甚至在疱疹消退后仍长期存在。

### 症状变化有三阶段

带状疱疹的症状发展有明显的阶段性,患者需警惕症状变化,及时干预。

前驱期 发病初期,患者可能并未出现疱疹,仅表现为发病部位(常见于胸背部、腰腹部、头面部)感觉异常,如局部皮肤灼热感、刺痛感、酸胀感,或对触摸、温度变化敏感,部分患者还可能伴随低热、乏力、食欲下降等全身不适。这个阶段易被误认为肌肉劳损、关节炎或感冒,容易延误判断。

出疹期 通常在前驱症状出现1—5天后,发病部位皮肤逐渐

出现成簇的红色丘疹,随后迅速发展为水疱,水疱呈透明或淡黄色,沿身体一侧的神经分布区域排列(多不超过身体正中线),同时伴随明显的神经痛,疼痛程度因人而异,轻者为间断性刺痛,重者呈持续性刀割样、烧灼样疼痛,夜间疼痛往往加剧,影响睡眠。

后遗症期 若未及时规范治疗,约10%—20%的患者,尤其是60岁以上人群在疱疹消退后,仍会遗留持续超过1个月的神经痛,即“带状疱疹后神经痛”。此时,疼痛可能更顽固,部分患者疼痛持续数月,甚至数年。

### 综合治疗助镇痛

治疗带状疱疹需要遵循个体化原则,医生通常会结合患者年龄、病情严重程度、身体基础状况等综合评估,制订科学的治疗方案。

使用药物 在带状疱疹发病早期,及时遵医嘱使用抗病毒药物是治疗的关键。这些药物能有效抑制病毒复制和扩散,缩短病程,减轻患者神经损伤,降低带状疱疹后神经痛的发生率。一般建议在发病48小时内开始用药,疗效更佳。

脊髓电刺激 对于疼痛症状较严重,或经过短期药物治疗后效果不佳的患者,尤其是已发展为带状疱疹后神经痛的,可尽早考虑脊髓电刺激治疗。该疗法是在脊柱椎管内植入细小电极,释放微弱电信号,作用于脊髓背角神经纤维,干扰疼痛信号向大脑的传导,从而快速缓解疼痛。

定期复查 患者在治疗期间应严格遵医嘱用药,定期复查,同时注意休息、保持良好心态,以促进病情早日康复。

(稿件来源:《生命时报》)

家庭保健

## 吃柑橘有助防血栓

柑橘类水果是秋冬季节的应季水果,适量食用不仅酸甜可口,还能缓解干燥。而最新一项研究发现,这类水果含有的独特活性成分能有效降低血栓风险,保护心血管健康。

研究发现,高脂饮食会促进肠道中多形拟杆菌增殖,并促进其产生棕榈酸,较高的棕榈酸水平会抑制人体内抗凝血蛋白,从而增加血栓形成风险,最终可能引发心血管疾病。而柑橘类水果中富含的橙皮苷,能像一块“盾牌”,阻断棕榈酸对抗凝血蛋白的抑制,从而减少血栓形成。

柑橘类水果虽好,但是三类人群慎吃。患有糖尿病的人:糖尿病患者建议在血糖控制稳定的情况下,每天可以吃拳头大小的水果1份,也就是中等大小的橘子1个。同时建议把水果作为加餐食用,而不是正餐的一部分。

有消化疾病的人:患有消化系统疾病(如反流性食管炎、胃酸分泌过多导致的胃溃疡等),不建议食用有机酸含量较多的柑橘类水果,以免加重病情。

肾功能异常的人:柑橘类水果中钾含量较高,所以肾功能异常的朋友食用柑橘类水果要遵医嘱,以免造成血钾过高,出现危险。

膝盖是人体重要的“轴承”和“负重”关节,膝关节一旦磨损过度,便会造成不可逆的损伤。日常生活中,哪些动作会对膝盖造成伤害?又该如何避免?一起来看。

跑步方法不当 很多人在跑步后会出现关节的肿胀和疼痛,认为跑步会造成膝盖和脚踝的损伤。专家表示,采取正确的运动方式,其实不会对膝盖和脚踝造成损伤。

跑步时,头部应保持稳定,不要摇晃,平视大概前方一二十米的位置,上身躯干微倾,摆臂幅度不要过大,腹肌收紧,骨盆和脊柱保持直立状态,膝盖微曲,步幅不要角度太大。

平时没有运动习惯突然暴走 持续性过度行走,会反复磨半月板,伤害膝关节。对于平时没有运动习惯,且久坐的人群来说,腿部肌肉力量通常是不足的,突



闻香识药 新华社发

## 呵护膝盖 少做这些动作

然长时间暴走,很容易造成膝关节不稳定,造成膝盖损伤。

外出旅游尽量穿舒适、合脚的运动鞋;必要时可以戴上护膝和护踝,减少足底筋膜损伤及膝关节磨损概率,但不宜长期使用护膝,以免造成关节肌肉萎缩;即使是旅游,每天走路最好也不要超过1万步,出行过程中如出现膝盖痛、反复发作的足底疼痛,应及时就医;长时间行走后要注意休息,回住处后要注意双腿和足部的放松,比如热水泡脚等。

久坐 久坐时,膝关节长时间处于高压状态,会加速软骨磨损,大腿肌肉力量也会减弱,缩短膝盖“寿命”。可以选择每30—40分钟起来喝口水、伸伸懒腰,活动一下。

爬山、爬楼梯 爬山、爬楼梯时,膝盖会承受自身体重约3倍的重;下山、下楼梯时,膝盖除了体重还要承受着地的冲击力,更会增加膝盖磨损。

因此,爬山、爬楼梯时重心略微向前,下山、下楼梯时重心略微后倾;手扶栏杆帮忙使劲或借助登山杖。

跳绳 水泥地无法对跳绳落地时的冲击力提供有效缓冲,时间长了就容易损伤膝盖。可以选择塑胶地面或运动场等缓冲力比较好的场地跳绳;跳跃时双脚靠近,避免大幅弯曲膝盖;穿支撑力比较好的运动鞋。

经常久蹲 在下蹲过程中,膝关节的关节软骨会反复受到摩擦和挤压,膝关节韧带以及半月板也会受到牵拉和挤压,进而引起组织损伤、水肿,甚至关节软骨的剥脱。

深蹲本身是增强下肢力量的经典动作,但错误姿势会让膝关节承受异常压力。错误姿势的深蹲,尤其是膝盖内扣、过度下蹲,是膝关节的“慢性损耗器”。

(稿件来源:央视一套微信公众号)