

立冬养生注意保暖养肾

胃肠道和心血管疾病不得不防

□记者 黄珊

11月7日是二十四节气中的立冬。因为气候原因,立冬过后有些人身体阳气不足,出现阳虚的表现。因此,立冬时节养生防病尤为重要,尤其是补肾养阳。



注意1:穿衣睡觉要保暖

立冬过后,很多人认为应该穿得很多,尤其是老人和孩子要穿多些,其实这样也不全对。

咸宁市中医医院治未病科主任王先锋称,如果穿得过多,皮肤为了散热汗腺大开,若在此时出门,室内外温差大,就易外感风寒。所以,只要人们感觉到头暖、背暖、脚暖,就说明穿衣适量。

据了解,头部受寒冷刺激,容易引起头痛、感冒,严重的甚至会造成胃肠不适等。而背部受凉,可通过颈椎、腰椎影响上下肢肌肉及关节、内脏,促发各种不适;一旦脚部受寒,可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩,抵抗力下降。后果是病毒、细菌乘虚而入,大量繁殖,诱发感冒。

注意2:进补调理有讲究

立冬时节,不少人会到药店购买阿胶、红枣、核桃仁、桂圆、冰糖等原料,做成膏方,以滋阴进补。

“进补调理不能随意进行。”王先锋称,进补需明辨体质,拿脉后才可依据体质开药方,不可跟风,也不可一个膏方全家通吃。

如果身体健康、生活规律,则无需进补。尤其是健康的儿童、青少年无需多此一举。需要格外注意的是,感冒、发烧、炎症、腹泻、食欲不振及舌苔厚腻时不宜服用补药。

注意3:多种疾病易发作

每年秋冬交替之际往往会呈现气候干燥、天气变化频繁等特点,也是胃溃疡、胃

炎、心脑血管疾病的高发期。

冬季天冷,喜欢吃火锅、麻辣烫的人增多,辛辣食品、热烫食物和坚硬食物是诱发年轻人胃肠病的突发因素。

此外,冷天血管就会收缩,强烈的收缩会造成血压的增高,而温度下降也会造成血液粘稠度的增高。由于老年人的血管不像年轻人那样收缩自如,容易出现血管狭窄和堵塞的情况,再加上冬天需要储存能量过冬,在饮食上偏向于油腻,这点很容易成为心脑血管疾病发作的诱发因素。

因此,做好保暖防病工作必不可少。

注意4:立冬补肾很重要

冬天天气寒冷,寒与肾相应,最易伤害肾的阳气。王先锋指出,对身体易造成两大伤害,一是容易发生腰膝冷痛、易感风寒等疾病;二是容易出现咽干口燥,头晕耳鸣等不适。所以,立冬时节养肾非常关键。

除了食补之外,按摩是冬季养肾简单易行的良方,一是两手搓热后紧按腰部,用力搓擦腰眼30次。二是两手搓热,在丹田按摩30—50次。常用这两种方法,可增强人体的免疫功能,起到强肾的作用。

冬季妇科病高发

穿紧身衣易惹妇科病

□记者 黄珊

冬天天气寒冷,早晚温差大,一些爱美的女孩不注意保暖,莫名被妇科病缠上身。咸宁谱爱医院妇科医生曹秀梅表示,女性盆腔炎、阴道炎、月经不调三类疾病冬季高发,女性在保暖的同时还应注意不要穿紧身内衣裤。

长期久坐易发盆腔炎

曹秀梅介绍,由于寒冷,很多人不愿意出门,长期久坐容易诱发盆腔炎。尤其是一些上班族女性,活动少,不爱锻炼,导致血液循环减慢,使体内静脉回流受阻,进而诱发盆腔炎。

家住温泉茶花路附近的小芳最近常常出现下腹部疼痛,并且白带增多,月经周期紊乱。到医院检查发现患上了盆腔炎。但

是小芳并没有及时治疗,她认为,盆腔炎属于慢性病,早治晚治都一样。

曹秀梅称,小芳这样的思想是错误的,虽然盆腔炎是慢性病,但不及时治疗会对身体产生危害,严重的会直接影响到女性的生育。所以,有病要治病,没病要防病。预防盆腔炎的发生最好的办法就是多活动、减少劳累,做好腿部、脚部的保暖。

紧身衣物引发阴道炎

进入冬季很多女性白带增多、有异味,这很可能是因为穿错了衣服。

“阴道炎患者中一部分是由于病菌引起的,而更多的则是由于穿衣不当造成的。”曹秀梅表示,很多女性在冬季里喜欢贴着皮肤

穿一些紧身保暖内衣裤,而这些裤子的成分大多是化纤的,不透气,冬季细菌性阴道病患者增多,大多由此而来。

在谈到阴道炎的预防办法时,曹秀梅指出,女性首先应选择穿纯棉的内裤,不要穿紧身不透气的化纤内裤或保暖裤,此外不建议长时间穿牛仔褲。

另外,最好不要自行使用外用保健类洗液等,可每天用清水清洁外阴,不建议做阴道冲洗。

经血量太需要就诊

月经不调是比较常见的妇科病,冬季由于季节突然变冷,很多女性保暖不及时容易出现月经不调的现象。

“偶尔出现一次月经不调不需要紧

张,一旦对于外面的冷气候有所适应,月经不调现象会逐渐好转。”曹秀梅称,除了气候外,情绪、压力、劳累等因素也会导致月经不调,尤其是青春期少女和更年期的女性。

曹秀梅表示,当月经经血量比平时多、时间长时需要就医。正常情况下,经期的经血量在20至60毫升之间,一片卫生巾的吸血量在5毫升,以每包10片计,每次月经两包左右为正常,如果血量大于80毫升,则有必要及时就诊。

医讯

咸宁市中心医院同济咸宁医院于11月9日(星期六)上午7:30在医院三楼学术报告厅举办“预防糖尿病,保护我们的未来”为主题的大型义诊活动。活动当天,知名专家提供免费咨询、免挂号费,欢迎广大群众前来咨询。
咨询电话:0715-8896219

咸宁市结核病防治院

(鄂)医广(2010)第06—05—067号

诊治各类危重性、难治性、老年性结核病,全免费治疗耐药肺结核

地址:咸宁市马柏大道166号
电话:8137369(门诊部),8135332
(住院部) 13872169233 陈主任

**咸宁谱爱医院**
XIANNING PUAI HOSPITAL

咸宁市咸安区城镇居民医保定点医院 咸宁市咸安区新农合定点医院
咸宁市咸安区城镇职工医保定点医院 咸宁市咸安区科普示范单位



解除意外怀孕 首选谱爱医院

医保定点就医更放心 农合定点看病更省钱

国际SCP可视无痛人流术

技术优势: ☒ 超微创 ☒ 全可视 ☒ 无痛苦 ☒ 无后遗症 ☒ 不影响生育

健康热线 **8828288** | 医院地址 咸宁市咸安区永安大道159号 市内乘1路、K1路到谱爱医院站

