

快来领取你的冬日防冻指南

温度和湿度双双走低的冬季,身体有多难熬?中国天气网日前发布“全国补水指数地图”,根据不同地区的气候状况,划出了“干到开裂”区、“容易干痒”区、“偶尔口干”区等。

专家呼吁,随着全国多地进入一年中的干燥时段,身处这些地区的人急需补充水分。(摘编自《武汉晚报》、澎湃新闻、《广州日报》)

你所在的城市有多干?

皮肤干痒、咽干舌燥……天气越冷越干燥,以至于很多人直呼“干燥到快要裂开”。你所在的城市有多干?全国补水指数地图给出了答案。

“干到开裂”区 北方地区在暖气加持下,室内空气十分干燥,部分地区空气最小相对湿度不足20%,堪称“干到开裂”区。

“容易干痒”区 近期,川西高原和云南北部等地的午后

最小相对湿度基本在20%—40%,住在这些地区的人身体容易干痒。

“偶尔口干”区 江苏、浙江、江西、湖南、广西、广东、福建等地最小相对湿度多在41%—60%,天气总体舒适,科学喝水就能缓解口干舌燥等不适。

“空气湿润”区 西南地区东部至江淮一带以及海南、台湾等地近期有雨水光临,相对湿度普遍在60%以上,属于空气湿润地带。

天越冷越要防冻

在专家看来,天气越冷越要防冻。假如有暖气等

取暖措施存在,身体丢失的水分就更多。出现以下这些不适,可能都是“燥”出来的。

身体疲倦 四川省成都市第二人民医院中医科副主任医师宁蔚夏表示,室内外温差过大(户外天寒地冻、室内暖气十足)会导致倦怠、乏力等一系列疲劳症状。

呼吸道不适 解放军第309医院呼吸科主任赵卫国表示,当室内空气湿度较低时,灰尘、细菌等容易附着在黏膜上,刺激喉部引发咳嗽,从而易诱发支气管炎、哮喘等呼吸道疾病。

皮肤干燥 北京友谊医院皮肤性病科副主任医师王鑫表示,皮肤受到较强的冷刺激后,血管会收缩,引起皮肤干燥、角质变厚、容易脱皮等,极度寒冷还可能引起皮肤冻伤。冬季常见的皮肤病,如足跟皲裂、干性湿疹、瘙痒等都与干燥有关。

从内到外给身体补水

广东省中医院副院长杨志敏建议,在这一年中的最干燥时段,应从内到外给身体补水,让身体“润”起来。

护肤注重“润” 冬季宜选择性质温和兼具保湿成分、油脂较多的油包水型护肤品,如霜、乳等。

打开加湿器 冬季采暖时,应打开加湿器等,将室内湿度控制在40%—60%左右。建议备一个湿度计,方便随时调整房间湿度。

适当多吃橙黄色蔬果 橙黄色蔬果(鲜枣、猕猴桃等)是富含维生素和优质油脂的食物,有助于缓解皮肤干燥。

喝杯清燥茶 取乌梅15克,马蹄6个,冰糖适量。将马蹄洗净去皮煮熟,乌梅加水500—700毫升,大火煮开后转小火煮15分钟,加入冰糖适量煮融化,关火后放入马蹄浸泡30分钟即可饮用。

绝佳养肾套餐: 黑豆浆+涌泉穴

冬至宜养藏补肾,增强抵抗力。在这,给大家推荐一个安全有效的养肾“套餐”:黑豆浆+涌泉穴。

中医认为,黑豆入肾经,最简单的黑豆食疗方是黑豆豆浆。具体做法是:将适量干黑豆浸泡一夜,与清水的比例为1:20,打浆后充分煮沸即成。要注意的是,慢性肾病、高血压肾病患者不宜过多食用黑豆及其他豆制品,以免加重肾脏负担。

补肾的穴位有很多,不得不提的是涌泉穴(位于脚心部位)。这个穴位对于滋肾阴、补肾水意义重大,尤其适合肾虚型腰痛者。按摩方法为:将拇指放在该穴上,用较强的力度搓揉20—30次即可。(江苏省南京市中西医结合医院老年病科主任医师 王东旭)



“面对烦心事,脑子要简单点”



上海市名中医李国维今年103岁,如今仍坚持每周两次坐诊。前不久,我前往中国福利会国际和平妇幼保健院,拜访了这位百岁“上班族”。身着一身西装,脚边放着拐杖,一副绅士打扮,李国维看起来面色红润、精神矍铄。坐诊的时候,很多患者都会向他请教养生秘诀,他将其总结为三个方面。

保持身体活力 李国维认为,人体的正气是保持健康的关键。自然,是他的口头语,“累了就休息,困了就睡觉,饿了就要进食”。尽管已百岁高龄,但他还坚持举哑铃锻炼肌肉,让自己保证活力。

活到老学到老 在李国维的养生观中,工作和兴趣是老年人最好的长寿方,“如果身体可以,我会一直在一线工作”。每天下班回到家中,李国维会坚持学习国内外最新的医学知识,还经常阅读英文文献资料。

脑子要简单 面对生活中遇到的烦心事,李国维也会有生气的时候,但是他提倡不要过多地计较,“脑子要简单一点,工作时多动脑筋,其他时候不要动歪脑筋,人要傻一点”。(上海 李晨琰)



生病后只吃清汤面合理吗



问:最近一段时间,家中老小陆续染上了流感。老伴说,生病了要吃得清淡点,肉就不要吃了。于是,她连续几餐都让我们吃清汤面、蔬菜面。请问这种做法合理吗?(江苏常州周先生)

答:在我看来,这种做法有部分合理的地方。生病或做手术后,身体处于比较虚弱的状态,胃肠功能也会受影响,饮食清淡能减轻胃肠负担,这是有道理的。

但是,不让吃肉是不合理的。无论是生病还是术后,都应

该加强营养,以帮助身体尽快恢复。清汤面、蔬菜面营养低、蛋白质含量低,而蛋白质是有助于提升人体免疫力的主要物质之一。

在这,给大家分享一些既好消化又有营养的食谱。鸡蛋可以做成蒸鸡蛋羹,或者加点蔬菜做成蔬菜蛋花汤;鱼肉和虾肉可以采用白灼、清蒸的做法,搭配一些颜色鲜艳的蔬菜,颜值高,吃起来也不油腻。鸡肉和瘦牛肉可以打成肉糜做肉丸,加点绿叶菜煮成蔬菜肉丸汤。(北京营养师协会理事 顾中一)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

心态年轻,人就不会老!

看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号: 41-178 | 全年100期 每周一、周四出版

订 阅 方 式

中国邮政订热线: 11185
中国邮政订网: (bk.11185.cn)
微信订: 扫描左二维码
报社咨询热线: 0731-88906498