

# 大雪融化后 须知这些健康养生常识



几日前,株洲终于在万众期待和冰冻预警中迎来一场优美的大雪。一夜间天地雪白茫茫,美不胜收,但温度也随之降低,尤其融雪这几天,虽然晴日朗朗,但感觉似乎比下雪当天更冷。虽然雪景值得去大家欣赏,但是冰冻路滑,很容易出现事故。所以今天我们给大家做一期科普,希望大家在赏雪、玩雪时注意保暖,注意安全,雪后注意养生。

## 雪后寒冷,体质弱者免疫力下降 易诱发呼吸道疾病

专家表示,下雪天的气温很低,老人和儿童等体质较弱者的免疫力下降,呼吸道黏膜抗病能力降低,病原微生物容易侵入,会导致产生呼吸道疾病。

冰雪天气里,有些市民为了保暖往往将门窗紧闭,使室内空气非常干燥,污染加剧,再加上使用暖气、空调,病菌容易滋生和传播,致使感冒和呼吸道疾病发病率猛增。

冰雪天气里,预防呼吸道疾病,首先要增强自身免疫力,多锻炼,饮食营养均衡;其次要适应环境,根据天气的变化及时增减衣被;要注意室内空气流通,白天要多开窗通风,但要注意不要站在风口。

一般感冒咳嗽的患者不及时治疗或采取保暖措施,病情加重后会诱发慢性支气管炎。所以,市民在低温天气更要注意防寒保暖,抵抗力相对较低的儿童、老年人、慢性病患者等,在冬季应适当减少户外活动。

## 气温陡降,心脏负荷增加,心脑血管病盛行

冰雪天气里,气温陡降,人体的血管会收缩,造成血管阻力及血压上升,心脏负荷增加,增加脑溢血和心肌梗塞等疾病发作的机会。人们在此时感到的胸痛、憋气或是头晕、麻木等,都是人体对天气变化的一系列“应急反应”,是很正常的。而对于那些对环境温度变化耐受性较差的人或是原本就有心脑血管疾病的患者这种反应很可能使心脏、大脑等

重要器官出现缺氧、缺血的症状,以至诱发心脑血管疾病的发生和发展,甚至导致死亡。

因此,雪天外出时,有相关病史的市民应注意防寒保暖,千万别忘了戴帽子、围巾、手套。下雪和化雪的时候天气格外寒冷,患有心脑血管病的老人最好不要外出。

另外,提高机体防寒能力的饮食原则是高蛋白、高热量及充足的水分。

## 注意雪后摔伤

### 1.降雪路面湿滑,孩子与老人小心摔伤

雪天行人要走人行道,不要在机动车道上行走,防止被侧滑的车碰到;走路速度不要太快,最好穿防滑鞋或旅游鞋,切勿穿硬塑料底鞋。如果突然摔倒,尽量别用手腕去支撑地面,因为这种摔倒姿势最容易造成手臂骨折。

摔伤后,先检查何处摔伤。一般雪后骨折多集中在脚踝骨、尾骨和腰椎。专家提醒,摔倒后不要急于起身,应先看看自己是大腿、腰部还是手腕摔疼了。大腿和手腕骨折较轻的,人们还能勉强活动;如果腰疼,千万不要随意乱动,因为腰椎骨折后如果随意活动,很可能造成关节脱位,严重时下肢可能瘫痪。此时应该尽快呼救,救人者也不宜随意背抱伤者,而是要用硬板将伤者抬到医院,或拨打急救电话。

### 2.雪天跌倒后不要急着起来,切勿乱揉捏

雪天易摔伤,跌倒造成骨折是常见的,有的人为减轻疼痛,习惯用手揉捏伤部。要知道,骨折后乱揉捏可能会造成十分严重的后果。那么,可能会造成什么后果呢?

**发生截瘫:**如果是颈椎骨折,误用揉捏可使脊髓受压发生高位截瘫。胸腰部脊柱骨折时,揉捏按压过重可以损伤脊髓神经发生下肢瘫痪。

## 勤加锻炼饮热食,“老寒腿”们多热敷多泡脚

### 1.户外活动可促进热量产生

户外活动可促进热量产生,调节新陈代谢机能,增强大脑皮层兴奋和体温调节功能。冬季养生要适当动筋骨,出点汗,这样才能强身体。锻炼身体要动静结合,跑步做操宜微微出汗,汗多泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道。

**方法:**锻炼也要根据个人体质和年龄的不同而有所区别,例如有心脑血管疾病的人应杜绝打球、登山等剧烈运动。患有呼吸系统疾病的人,如慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等患者,运动应选择上午、下午日照充足的时候,避免受寒冷的刺激,防止诱发急病。

老年人更应注意保暖,要避免过早起床锻炼,以防脑供血不足诱发中风。

### 2.雪天多吃适量温热食物

冬季养生晨起服热粥,晚餐宜节食,以养胃气。天冷时,清早起床喝上一碗热粥,可以帮助保暖、增加身体御寒能力,能预防受寒感冒。喝茶以红茶为上品,红茶甘温,可养人体阳气。红茶含有丰富的蛋白质和糖,生热暖腹,增强人体的抗寒能力。

### 3.“老寒腿”们多热敷多泡脚

膝关节骨关节炎俗称老寒腿,表现为下肢及关节发凉、酸胀麻木、疼痛和行动不便,常因

秋冬受风寒而复发或加重,且多年治疗无效。

膝关节是活动范围很大的负重关节,几乎承受着全身的重量。人到中老年以后,膝关节由于长年的磨损,最容易老化,老化后的膝关节发生骨关节炎的几率相对较大,因此老年人到了冬季应特别注意保护膝关节。

老年人冬天要注意保暖,洗澡时用热水擦洗,多用热水泡脚,经常热敷膝关节。尽量少用护膝,因为护膝弹性很大,用在膝部容易影响周围的血液循环,使膝部活动更加困难。进行合理的体育锻炼,如打太极拳、慢跑、做体操等。

无膝关节疼痛或疼痛缓解后,建议老年人每日平地慢走1~2次,每次20~30分钟。尽量减少上下台阶、跑步等膝关节负重的运动,以避免或减少关节软骨的磨损,不得已上下台阶时最好手扶楼梯或使用手杖。喜欢运动的老年人不要长时间处于一种姿势,更不要盲目地做反复屈伸膝关节、揉按髌骨、抖晃膝关节等运动。

适于老年人的锻炼方法是:坐位或仰卧位,将膝关节伸直,绷紧大腿肌肉,足向头部背屈,同时绷紧小腿肌肉,每次坚持3~4秒,每分钟做10次,连续做3~4分钟,每天可重复做3~4遍。

本文来自网络综合

据《大河健康报》

## 株洲男子突感“不灵便” 一检查吓一跳

近日,市民殷先生突然感觉身体活动不灵便、左下肢乏力,他没有引起重视,以为休息、休息会好转,没曾想2天后症状依旧没有缓解,于是前往株洲市中医伤科医院就诊,经检查发现是急性脑梗死。

### 什么是脑卒中?

脑卒中又称中风、脑血管意外。是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂或因阻塞导致急性脑循环障碍而引起脑组织损伤的一组疾病。

脑卒中分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中。

**缺血性脑卒中:**是由于给大脑的血管被堵塞,是血液不能供给脑细胞,从而引起脑细胞坏死。

**出血性脑卒中:**是由于脑血管破裂导致脑出血而引起的脑细胞坏死。其中缺血性脑卒中较常见,约占脑卒中的70%~80%。

简而言之,脑卒中是一种脑血管的疾病,轻的会产生一些不太舒服的症状,比如头疼、头晕、偏侧肢体麻木无力,严重的会发生偏瘫,甚至危及生命。

### 高危人群有哪些?

脑卒中高危人群主要包括高血压、冠心病、糖尿病、高血脂和吸烟等人群。

### 脑卒中的征兆 出现这些表现时需要警惕

**脸:**面部肌肉瘫痪,表现为一侧口角下垂,流口水。

### 胳膊:一侧胳膊或腿感到沉重无力,抬不起来。

**说话:**吐字不清,词不达意,甚至说不出话。

**时间:**以上症状出现时,要立即拨打120,将患者在3小时以内送入脑卒中中心绿色通道进行溶栓治疗。

除此之外,如突发剧烈头痛伴呕吐、头晕、身体瘫痪、意识障碍、反应迟钝、全身抽搐、大小便失禁等表现时亦需考虑中风可能,立即就诊。

### 积极预防脑卒中 日常生活有哪些要点?

- 1.饮食要清淡,别那么重口。
- 2.适度增加体力活动。
- 3.养成好习惯,戒烟、限酒、忌久坐等。
- 4.避免过度劳累,用力过猛。
- 5.老年人不蹲便,应防止过快改变体位,便秘。
- 6.注意气候变化,及时添加衣物。
- 7.每天饮水要充足,防止体内缺水。
- 8.看电视上网不要太久,看会儿出去走走。
- 9.保持情绪平稳,不要太容易激动。
- 10.定期进行健康体检,控制好血压、血糖、血脂等,发现问题早防早治。

据“株洲市中医伤科医院”  
微信公众号



公益广告

# 冰冻天气 注意防寒

—— 株洲市卫健委 株洲日报宣