

俗话说“十个胃病九个寒”，天气转凉后，不少人经常感觉胃部不适，一口饭吃不对就会换来揪心的疼痛。刘阿姨年轻的时候忙着干活，饮食也不太规律，久而久之就落下了胃寒的毛病。上了年纪之后，由于没有按时吃药，刘阿姨的老胃寒就愈发严重了。特别是冬季的时候，刘阿姨时常会感到胃部隐隐作痛，晚上犯起胃病来更是疼痛难忍，冷痛不适。前几天，刘阿姨胃痛犯病吃了药也没办法缓解，最后只能到医院打点滴。那么，冬季为何老胃寒更容易犯病？老胃寒应该怎么做才能帮助胃对抗严寒呢？

老胃寒在冬季多发

天气转凉，很多胃病患者只要一吃稍凉的食物就容易出现胃痛和腹泻，而这些胃病患者大多都是老胃寒。那么，为什么说“十个胃病九个寒”呢？医生解释道，胃寒从西医的角度来讲就是慢性胃炎，这是临床消化系统最为常见的一种慢性炎症性疾病，其发病率高达65%。脾胃虚寒型导致的胃寒在临床中最为常见，可由先天不足、长期过度劳倦、饮食无节制、久病导致脾胃功能受损、素体阳气亏虚不能温养机体等因素造成。

那么，胃寒为何在秋冬季多发呢？医生表示，随着气温的下降，人们的食欲旺盛，食量大增。且秋天瓜果大量上市，有些人难免会暴饮暴食，致使肠胃负担加重，导致胃病的发生。同时，人体受到秋凉的刺激后，胃肠发生痉挛性收缩，自身的抵抗力和对气候的适应性均有所下降，特别是晚上如果不注意保暖，很容易引起胃寒发作。

调理老胃寒 需多管齐下

如果胃部时常隐痛或者有烧灼样的疼痛感，且喜热恶凉，进食后出现腹部胀满、食欲不振、疲劳易倦、大便稀薄、舌淡有齿痕、苔薄白、脉细等症状，就要当心胃寒找上门了。

那么，对于老胃寒患者，日常生活中究竟该如何调理呢？对此，医生建议，在饮食上，胃寒患者应多吃温阳暖胃的食物，如山药、莲子、板栗、牛肉、羊肉等，或吃一些人参、黄芪、甘草等补益脾胃的中草药。在穿着上，老胃寒要注意保暖，特别是腹部。另外，睡前可用热水泡脚防寒，也可用药物、针灸、艾灸、推拿等方法治疗缓解老胃寒。最后，胃寒者还要保持一定量的运动。俗话说，动则生阳，长时间缺乏运动也会影响脏器的运化功能。

食疗暖胃 给老胃寒一个“暖冬”

当然，治疗老胃寒最好的方式就是食疗，医生表示，胃寒者应多食用一些健脾暖胃的食物，特别是在寒冷的季节更要进行脾胃保健。所以，老胃寒在冬季暖胃可以试试以下几个食疗方子。

暖胃食疗

生姜红糖汤

材料:生姜10克、红糖30克。
做法:生姜去皮切成薄片，姜与红糖一起放入瓦煲，用适量水，猛火煲至汤沸，改用慢火继续煲45分钟，即可饮用。

功效:此汤有祛风散寒、活血祛瘀之功效，可加速血液循环，刺激胃液分泌，帮助消化，健胃。

干姜枣芪羊肉粥

材料:羊肉100克、黄芪6克、大枣10枚(去核)、干姜5克。

做法:将干枣、黄芪、干姜冲洗干净，再将羊肉洗净切丁；将所有的食材和淘好的米倒入烧开的水中，煮20分钟，随后放入少许盐和胡椒粉进行调味即可。

功效:此粥有温阳补气之功效，可治疗虚寒胃痛、四肢胃寒等症。

果蔻乌鸡煲

材料:一只乌鸡(大约500克)、苹果5克、豆蔻5克。

做法:将乌鸡处理干净后，再将苹果、豆蔻放入乌鸡腹内，用牙签封好切口后，放入砂锅煲里面，加入适量水炖2个小时后调味即可。

功效:此膳具有温胃驱寒、健胃止痛的功效，无论是胃病还是胃寒都可以食用。

老胃寒也能「暖暖过冬」



老来瘦致少肌症，补充蛋白质是关键

俗话说，“有钱难买老来瘦”，但老年人瘦了真的代表健康吗？其实不然，有些老年人突然变瘦有可能是营养不均衡导致的少肌症。而导致少肌症最重要的因素是体内蛋白质的流失。那么，老来瘦的老年人该如何科学地补充优质蛋白质呢？

“老来瘦”警惕少肌症

为什么上了年纪会突然消瘦呢？对此，医生表示，导致老年人消瘦的原因可分为两种，一种是体质性消瘦，也就是随着年龄的增长，肠胃功能的老化会导致吸收不好，所以逐渐消瘦。另外一种消瘦是病理性消瘦，是由某种明显或隐蔽的疾病所致，如肿瘤、消化道的问题导致营养不良。

从营养学的角度上来说，导致“老来瘦”最主要的原因就是人体内的蛋白质流失。当缺乏蛋白质时，人体的初步表现是代谢率下降，如果蛋白质长时间持续缺乏，会出现器官损伤，从而引发各种疾病。

摄入蛋白质每天不低于65克

根据《中国居民膳食指南》规定，60岁以上的老年人每天摄入蛋白质应不少于65克。而由于老年人缺乏营养和健康知识，膳食结构不平衡导致营养过剩与营养缺乏同时存在，这加剧了慢性病的发生，而患病后营养不足高发，越发影响治疗。

医生指出，缺乏合理饮食导致的老来瘦，会带来骨质疏松甚至骨折、肿瘤风险增加、代谢异常等问题。

食疗补充优质蛋白质

在补充优质蛋白质的时候，很多老年人会选择蛋白粉。但其实补充优质蛋白质最好的方法是通过食补。医生建议，老年人在均衡膳食结构的同时，更要科学补充优质蛋白质。如牛奶、大豆、鸡蛋、瘦肉等。在食疗上，医生也推荐了以下几个食疗方。

推荐食疗方

参芪炖鸡：

党参30克，黄芪30克，母鸡肉150克，红枣5枚，生姜3片，放入碗内加水适量盖严，隔水炖两小时，加盐、味精调味即可。

当归生姜羊肉汤：

当归30克，生姜15克，羊肉150克，加水适量，煮至羊肉烂为止，加盐等调味，吃肉饮汤。

甲鱼骨髓汤：

甲鱼1只(去内脏及爪)，猪脊髓150克，生姜3片，一剂放入锅内，加水适量，先用旺火煮沸，再用文火煮烂为止，加盐等调味，吃肉饮汤。

(晚报综合)

夜间血压低，当心中风来“找茬”

解疑惑

睡觉的时候穿袜子到底好不好？

立冬过后，冷空气也将会陆续登场，气温下降，又到了中风的高发季节。众所周知，高血压会诱发中风，因此，一些高血压患者都会严格控制好血压。然而，血压过低同样也会让中风有机可乘。医生表示，血压过低的情况下，脑血流速度会放缓，甚至暂时停顿，容易造成缺血性中风。因此，老年人在秋冬季要预防中风，应当将血压控制在合理的范围内，并做好一些防范措施。

血压低易中风 夜间尤需警惕

医生介绍，中风分为缺血性和出血性两大类。其中，缺血性中风也有发作迅速和缓慢两大类。病情发生急速的缺血性中风，即脑栓塞，大多与心源性疾病有关，如心脏跳得很快，一些血栓掉下来塞住血管了而诱发脑缺血，这种类型的中风发作时间一般以秒来计算。

另一种缺血性中风的病情发作相对比较慢，往往是由于血压低引起的，尤其容易发生在夜间或晨起时。医生解释道：人在睡眠时处于安静平稳状态，心率、呼吸减慢，血压会低些。血压变低，血流速度慢，血液黏稠度大，血液里的一些成分会慢慢沉积在血管壁上，导致血管变窄，加上老年人大多有动脉硬化，最后堵塞血管而诱发缺血性中风。

姿势不对也易诱发低血压

血压过低易让中风“找茬”，因而我们不仅要关注血压高的情况，更要避免血压过低，尤其是夜间低血压。医生表示，对于高血压患者来说，要保证脑部供血，血压控制波动在135~145/85~95mmHg之间为宜。平时服药应遵循逐渐增量和个体化原则，防止服用过量降压药物及避免降压作用过快，应尽可能选用降压作用平稳的药物。

其次，预防低血压，日常要注意避免做一些不良姿势。“坐姿、立姿不对，都会引起低血压，例如久坐不动，就会容易下肢循环不好，猛一起身时易诱发低血压。因此，日常不要一个体位姿势维持1个小时以上。”医生指出，老年人要避免过度仰头或下蹲的动作，因为这些动作容易导致供血不足，引起低血压。

提醒

防中风，要做好这些

控好三高：高血压、高血脂、高血糖是中风的三大危险因素，要预防中风，首先要把这三大危险因素控制在理想的范围内。

定期体检：对于50岁以上，尤其是有“三高”等基础病的人群，一定要定期体检。

饮食要荤素搭配：过度限制饮食不利于脑血管的保护，因为吃得少或纯素食，也会由于营养摄入不均衡而导致动脉硬化。

睡前一小时喝杯温开水：睡前一小时喝杯温开水，可以帮助稀释血液，改善血液黏稠度。另外，还可以喝点柠檬水，有助抗氧化，保护血管。

规律运动：有规律地运动有利于保持血管的弹性，建议老年人一周至少运动5次以上，每次30分钟左右，运动量以微微出汗为宜。

保持愉快的心情：心情好身体的机制也好，胡思乱想不利于病情的控制。

提个醒

大风降温 防范面瘫

早上一觉醒来，李先生刷牙漱口时发现左侧面部僵硬不能活动，看了医生才知道患了面瘫。如今气温下降明显，是面瘫病的高发季节。中医认为，面瘫是由面部经络气血不通造成的。在日常生活中如何防范呢？

避免受凉。吹冷风、受冷水刺激是最常见的致病因素。生活中要避免面部直吹冷风，尤其是出汗之后；乘车、洗浴、饮酒后不要让风直接吹头面部，勿用冰冷的水洗脸，天冷注意保暖，出门可戴帽子、口罩保护。

坚持锻炼。早晨及傍晚可根据自身情况选择适合自己的体育项目，如散步、体操、太极拳、八段锦等健身项目，坚持锻炼，如遇大风及气温下降明显的天气，要暂停。

休息减压。早睡早起，养成良好的作息习惯，中午午睡，每天保证七八个小时睡眠时间；少看电视、少用电脑，避免各种精神刺激和过度疲劳；学会自我心理调养，保持情绪平稳。

穴位按摩。预防、缓解面瘫可选择翳风穴、四白穴、风池穴等。闭上双眼，用双手食指指腹同时按揉耳垂后耳根处的翳风穴，力度适中，按顺时针和逆时针方向各按揉20次。然后用双手食指指腹按压瞳孔直下1寸的四白穴，每次按压后停留3秒钟，抬起后休息2秒，如此反复20次。之后将双食指移向后枕部两侧入发际凹陷处的风池穴，按顺时针和逆时针方向各按揉20次。

知多点

防嘴唇干裂起皮 只需做到6点

进入秋冬季节天气干燥，很多人会出现嘴角起皮、开裂的情况。这时候，有人喜欢用舌头舔来缓解干燥，其实这种做法是错误的。因为舔唇只会让唇部皮肤保持暂时的湿润，可待水分蒸发后，唾液中含有的淀粉酶会留在嘴唇上，加重嘴唇干燥。同时，如果舌头不停地舔嘴唇，唾液中的细菌也会导致裂口处感染，形成舔疮。

据专家介绍，秋冬季节干燥维生素缺乏，是引起嘴角起皮的主要原因。

由于气候干燥，空气湿度低，风沙大，人体皮肤黏膜血液循环差，如果新鲜蔬菜吃得少，人体维生素摄入量会不足，就会导致经常性口唇干燥开裂，嘴角裂口出血、疼痛，甚至连说笑和吃饭都受影响。

由于嘴唇只有一层薄薄的黏膜，没有角质层，一旦空气中的湿度降低，黏膜中的水分就会减少，造成嘴唇的干裂，严重的还会引起唇部出血等。专家表示，只要注意6点，干嘴唇自然会远离我们。

第一，多吃新鲜蔬菜。黄豆芽、油菜、白菜、白萝卜等都可以增加B族维生素的摄取；而辛辣会对嘴唇产生刺激，使干燥恶化。

第二，及时补充水分。充足的饮水量，对于人体机能的均衡有很大帮助，能有效防止嘴唇干裂。

第三，使用护唇膏。尽量选择添加刺激性成分少的无色唇膏，过敏体质的人，用棉签将香油或蜂蜜涂抹到嘴唇上，也能起到很好的保湿作用。

第四，避免外界刺激。可以采取戴口罩的办法来防护，避开风吹日晒。

第五，纠正不良习惯。不要舔唇、咬唇，不要用手去撕嘴唇上的死皮。

第六，保障睡眠充足。睡眠关系到一个人的精神状况和免疫情况，睡眠状况不佳则会导致唇部皮肤免疫力下降，对外界刺激反应能力也随之下降。

(晚报综合)