

小验方

# “春捂”有讲究 “捂”对部位是关键

春季气温回暖,但早晚仍比较冷,昼夜温差明显,多地还可能遭遇“倒春寒”,增加心血管事件风险。

俗话说“春捂秋冻,不生杂病”,医学研究指出,春季,尤其是3-5月,是高血压、冠心病、心肌梗死等疾病的高发期。

### 为啥要“春捂”

低温环境下,人体会通过收缩外周血管来减少热量散失,致使血压升高,增加心脏负荷;寒冷还可引发动脉粥样硬化斑块破裂,导致血栓形成。首都医科大学附属北京积水潭医院心血管内科主任医师王佐岩表示:春季气温起伏属于正常现象,但这可激活人体交感神经系统,导致血管痉挛、血压剧烈波动,增加

心绞痛、急性心梗及脑卒中的发生风险。再加上春季呼吸道感染疾病高发,心血管病患者一旦患病,可发生炎症反应,加重心脏负担,诱发心力衰竭。

临床观察显示,高血压或糖尿病患者、老年人、有冠心病或脑卒中病史者,受血管弹性下降、基础疾病影响,对温度变化的耐受能力差,更需重视“春捂”。

### 心血管不好“捂”到清明前后

王佐岩建议,“春捂”应持续至气温稳定在15℃以上,且昼夜温差小于8℃时。也就是说,大家最好视气温“捂”到清明前后,心血管病患者尤其要注意。

如果日平均气温在15℃以下,或日夜温差大于8℃,最好不要脱

棉衣;中午气温在10℃以上时,可以适当减衣。

“春捂”要有度,主要以自身感觉温暖、又不出汗为宜。

如果“捂”时不觉得咽喉燥热,身体冒汗,即便气温稍高于15℃,也不必急着脱衣服。

如果觉得“捂”了身体出汗,则要早点换装,不然捂出了汗,被风一吹反而容易着凉。

“春捂”并非盲目多穿衣服,而是通过合理调节体温,减少寒冷刺激对心血管系统的冲击。

日常建议采用“洋葱式穿衣法”,内层选择吸湿透气的纯棉材质,中层选择羊毛或抓绒衣来保温,外层穿防风外套来阻隔冷空气。

### “捂”对部位是关键

需要注意,重点保护颈部、头部、腹部及下肢。

下肢循环障碍患者需穿着厚袜或护膝,避免“寒从脚起”,比如糖尿病患者下肢循环较差,忽视足部保暖易加重末梢神经病变。头部散热占全身30%,佩戴薄帽可减少热量流失;腹部保暖有助维持内脏血流稳定,能有效保护胃、脾、肠。颈部受凉易诱发颈动脉痉挛,比如颈动脉狭窄患者颈部受凉,可能因血管痉挛而诱发脑梗。



提个醒

### 治慢性咽炎验方

干黄花菜30克加水400毫升,文火煎烂,调入蜂蜜100毫升,每日3次,细嚼,连用7天。

### 治咳嗽验方

鱼腥草30克、鸡蛋1个。将鱼腥草浓煎取汁,用滚沸的药汁冲鸡蛋1个,1次服下,1日1次,有清热、养阴、解毒之功效。

### 治小儿盗汗验方

五倍子焙黄,研细面,取少许,用唾液调和如蚕豆大,敷脐上,胶布贴封,勿漏气。一般一两次可愈,最好在小儿夜间睡觉前敷贴。

注意:五倍子不要焙成焦黑,以黄为度。

(本方仅供参考)

## 睡8个小时为啥还犯困

我由于工作原因长期晚睡晚起,可明明每天也睡了八九个小时,白天还是总感觉昏昏沉沉。请问,这算不算是一种失眠?

读者 韩女士

韩女士:

判断失眠,要看第二天精神状态,如果睡得晚起得晚,但白天精神状态良好,那就不是失眠。但大多数人长期这样,注意力、记忆力、体力等都会受影响。如果不调整,可能会发展成真正的失眠。

网络上也将这种入睡延迟称为“睡眠相位后移”,医学上并无明确说法,但这确实反映了一种节律紊乱的现象,通常将这种睡眠障碍称为“生物钟紊乱”或“睡眠节律失调”。春节后失眠的患者,大多数就是因为假期中作息紊乱,导致生物钟被打乱,身体不适应后,出现入睡困难、白天疲劳、精神不振等问题。

实际上,睡眠的质量远比睡眠时间更重要。长期晚睡会影响人体的生理节律,导致内分泌紊乱、代谢功能下降,甚至影响免疫力,临床上最直观的是长期晚睡的人表现为皮肤暗沉、记忆力下降、情绪不稳、体重增加等。面对节后失眠,调整作息是关键,若是顽固性失眠,应尽快就医,可进行中医系统调理。

## 读者来信

### 睡觉

经常熬夜,睡眠不足,作息无规律,可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,导致“过劳肥”,肥胖患者应按昼夜生物节律,保证每日7小时左右的睡眠时间。

天,至少隔天运动1次,抗阻运动每周2-3天,隔天1次,每次10-20分钟,每周通过运动消耗能量2000大卡或以上。

### 少坐

每天静坐和被动视屏时间要控制在2到4个小

## 减肥小窍门

### 运动

身体活动不足或缺乏以及久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因,肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅,每周进行150-300分钟,中等强度的有氧运动每周5-7

时以内,长期静坐或伏案工作者,每小时要起来活动3到5分钟。

减肥要循序渐进,较为理想的减重目标应该是,6个月内,减少当前体重的5%-10%,合理的减重速度为每月减2-4公斤。

脑梗,也就是人们常说的“中风”,是一种常见的心脑血管疾病,具有发病急、死亡率高、致残率高等特点,且常在夜间发作。睡前出现哪些症状要引起警惕?如何提前预防?脑梗又称“缺血性脑卒中”,是由于脑血管阻塞,导致脑部血液循环障碍,缺血缺氧引起的局部脑组织缺血性坏死。发病时,患者可表现为语言

## 睡前5种症状警惕脑梗

障碍、肢体麻木、视物异常及头晕头痛等。

临床数据显示,大多脑梗发生在后半夜。因为此时人体血液黏稠度最高,且人在睡眠状态下血流速度较慢。如果存在动脉粥样硬化疾病或者血管狭窄,就容易导致脑血管堵塞,引发脑梗。睡前若出现下列症状,就要当心了:

### 进行性头晕、头痛

睡前出现进行性发展的头晕、头痛症状,且比平时更剧烈,看东西天旋地转,这可能是脑组织缺血引发血管痉挛所致。

### 身体一侧发麻

脑梗后,由于一侧头部神经受压迫,身体一侧会突然发麻不适,伴有言语不清的表现。

### 视物不清

睡前突然两眼发黑、视物不清,休息后仍无法缓解,这可能是

因颈内动脉供血不足,引发视网膜缺血。

### 频繁打哈欠

睡前频繁打哈欠,伴随全身无力、嗜睡、明显头晕等症状,需警惕脑部严重缺氧。

### 经常流口水

睡觉时流口水,同时伴有嗜睡、头痛或嘴眼歪斜等症状,这可能是局部脑组织缺血所致。

## 哪些主食不升糖

不少人都知道精白米面要少吃,因为升糖快,那不吃白米饭、白馒头,就只能吃全麦面包、杂粮饭吗?其实,有些主食看似升糖快,实际对血糖很友好。

### 饺子

与单纯的精白米面相比,一般和菜、肉、蛋组合起来的主食GI值往往低一些。但最好选一些油盐盐添加较少的,肥肉馅较少的。

如果有控糖、减脂需求,可以在饺子皮中掺和一部分莜面粉、全麦粉、羽衣甘蓝粉等粗面粉或蔬菜粉。

### 土豆粉

营养师表示,土豆粉条不易升血糖。土豆粉在制作过程中,经过煮熟再冷却,会产生抗性淀粉,增加了消化难度。不过,土豆粉、红薯粉等是比较纯的淀粉,营养价值不高,偶尔食用即可。

### 玉米饼

玉米的淀粉结构比较特别,不单玉米饼(窝窝头)GI低,即使加工成玉米面粥、玉米粥,GI也只有50左右,是典型的低GI食物。玉米或玉米面、玉米糝等,可以煮粥、摊煎饼、蒸窝窝头。

不过,这里有一个前提——需要是颗粒凹凸不平的老玉米。糯玉米不适合糖尿病人常吃。

比新鲜玉米高,选购时要注意。

### 藜麦饭

藜麦胚芽有个神奇的特点,就是一煮就发芽。这个小芽其实是藜麦的胚芽,与一般谷物类食物相比,藜麦的蛋白质、膳食纤维含量高,属于低GI食物,且口感细腻。

### 乌冬面

乌冬面GI值大致为38-62,配料除了小麦粉,还可能含有面筋蛋白,它会紧紧包裹住淀粉,消化速度减慢,血糖波动变小。

要注意的是,不同乌冬面产品面筋蛋白的添加量不同,GI值也有所不同,本质上还是小麦粉为主,血糖有问题的患者还是要注意餐后血糖反应。

### 桂林米粉

桂林米粉通常用籼米(长粒米)制成,有检测发现,其GI值在37左右。

购买米粉时,最好选籼米为原料的或直链淀粉多的。直链淀粉多,消化速度相对较慢。

### 意大利面

意大利面的原料是“硬粒小麦粉”,和普通小麦粉比起来含有更多的蛋白质和复杂碳水化合物,密度、筋度均高于普通小麦。

有数据显示,用精白硬粒小麦粉制作的细长形意大利面,GI值为33-52,属于低GI主食。

## 伤气血的六种行为

生活中很多不经意的行为你以为是你在休息,却是在损耗气血。哪些行为容易伤气血?

### 边吃饭边看视频

吃饭时,脾胃需要消化食物,如果此时盯着视频看,气血就需要濡养眼睛,那么脾胃所需的气血就会出现不足,可能会引起消化不良、头脑昏沉。

### 泡脚泡到满身大汗

泡脚时喜欢泡到满身大汗,也是很伤气血的。气随津伤,津和汗是同源的,如果出汗过多,津液随着外泄,气也会随着津液外泄,就容易造成气血不足。

泡脚时水温最好在40℃左右,并且泡脚时间不宜过长,尽量控制在20分钟以内,微微出汗即可。

### 久坐不动或久躺不动

“久坐伤气、久坐伤肉”,久坐不动或久躺不动,其实都很伤气血。建议休息日尽量不要一直躺着,适当站起来活动活动;平时也不要久坐,连续静坐不要超过50分钟,哪怕起来接杯水也可以。

### 熬夜刷视频

中医讲“久视伤血”,熬夜刷手机消耗的不仅是电量,还有你的气血,也别想着熬完夜第二天多睡一会,就能弥补对气血的“亏欠”。

### 爱吃凉食

中医认为,“凉”容易耗伤人的脾阳,而脾是运化水谷精微的,它能让营养物质到达全身各处,比如四肢、大脑等。如果吃凉纳冷太多,脾阳受困,四肢头脑得不到濡养,气血不足,就会出现头晕、昏昏沉沉的症状。

### 做饭煎煮时间过长

这样的烹饪方法,容易让食物的营养流失。老人在烹饪菜肴时,为方便咀嚼,喜欢在菜里加水,将菜煮得过于软烂,可能就会造成食物营养流失。

人体长期得不到营养,就容易出现气血不足,甚至贫血,免疫力也会下降。同理,挑食、饮食结构不合理、素食者也会出现这种情况。