

时令养生

冬天“慢”养生 心脑血管更安全

慢性子的人在寒冷季节有什么优势？答案是，他们的心脑血管比急性子的人更安全。因为气温低的时候，血压、血管的应变力都会变差，活动太猛、太快容易造成血压上升或血管破裂，带来意想不到的危险。起床、排便、运动等日常活动慢一点，不仅能帮助保护血管，还有利于修身养性，让身体平安过冬。“慢”养生具体该怎么做呢？下面就请专家一一解答。

起床慢 给心脏一个适应过程

冬天天气寒冷，容易引起血管收缩，为防不测，尤其是脑供血不足、颈椎病患者和心血管疾病患者更要注意，起床宜慢不宜快。

起床前，先在床上闭目养神5分钟，让身体从睡眠到苏醒有个反应过程。然后，伸伸懒腰，搓搓脚心，用手做个干洗脸，给心脏一个适应过程。最后，双腿下垂，在床沿上坐一两分钟，觉得自己反应活动正常了再慢慢下床。

排便慢 防止血压飙升

冬天在马桶上发生的心梗、猝死等意外事件屡见不鲜，有动脉硬化、高血压、冠心病的中老年人，排便太急、

屏气用力，易导致血压骤然升高，诱发脑溢血。

排便时不要太使劲，排不出来不要勉强。平时应多吃蔬菜和水果，多喝水，多运动，以保持大便通畅。排便结束后，站起来的动作也要尽量慢一些。

运动慢 防止扭伤和拉伤

冬天气温较低，人体肌肉伸展性降低，关节变得僵硬，热身不充分容易造成肌肉拉伤和关节扭伤等情况。另外，冬天人的血管明显收缩，如果热身不到位，血压容易突然上升，易引发心脑血管疾病。

一般情况下，运动前的热身活动宜在5分钟左右，但冬天应适当延长到10-15分钟。

天气寒冷时，骑行、走路是最基本

也是医生比较推荐的运动。另外，中老年人还可以练习太极拳和柔力球。天气过冷时可以在室内快走或者原地慢跑。中老年人冬天最好在上午9时以后，太阳出来、相对温度较高了再运动。

脾气慢 防心脑血管危险

生气不利于身体健康，还会影响免疫系统正常工作。适当发泄不良情绪虽然有利健康，但“火”来得太急对心脑血管有危险。

遇到不顺心的事，要学会自我调节，在发现自己快发脾气时，赶紧换个环境或在话题上打个岔，心态慢慢就会变得平和。多晒太阳、增加运动有助于预防季节性情感失调症的发生。

据《生命时报》

饮食提醒

萝卜性凉 胃溃疡患者慎食

坊间流传有“萝卜进城，医生关门”的说法，极言萝卜有益于健康。

从中医来看，萝卜味辛、甘，性凉，入肺、胃经，有顺气消食、止咳化痰、除燥生津、散瘀解毒、清凉止渴、通利大便等功效。

冬天阳气闭藏，萝卜可潜阳，因此冬天吃萝卜，能敛降浮火，有助于阳气向下闭藏。同时，萝卜是秋末上市的，人们可借萝卜收藏机体的阳气，以顺应天地四时的阴阳变化，使身体更健康。

但萝卜为寒凉蔬菜，阴盛偏寒体质者、脾胃虚寒者不宜多食。胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者要少食萝卜。

还需注意的是，萝卜若久煮，则辛凉性大减，而偏于滋润；生用则辛凉力强。

□马国靖

疾病提醒

比周围人怕冷 有可能“甲减”了



一到冬天，总有一些人非常怕冷：在一个屋里，别人穿薄衫，他要裹着外套；别人还在喝常温水，他已经拿起了保温杯。内分泌科医生提醒，比周围人更怕冷，最好查一查甲状腺。

甲状腺是人体最大的内分泌器官，位于喉结下方2-3厘米处，形似蝴蝶。甲状腺无时无刻不在分泌甲状腺激素，但凡缺了或多了这种激素，就会出现怕冷或怕热的情况。

甲减怕冷 如果体内的甲状腺激素不够用，就会引发甲状腺功能减退

症，也就是甲减。甲减患者由于血液循环差以及能量产生不足等原因，会出现异常怕冷、无汗、体温偏低等表现。但因甲减引起的病症不明显，几乎98%的患者并不知道自己患病。

甲亢怕热 如果更容易出汗或怕热，可能是甲状腺活动过度即甲亢的表现。甲亢会使机体神经、循环、消化等多个系统兴奋度增高，代谢亢进。除了怕热，甲亢还会让人出现多汗、易激、心悸、消瘦、食欲亢进、失眠、大便次数增多或腹泻、女性月经稀少等表现。

甲减风险可自测 内分泌科医生提醒，如果以下10条症状符合5条以上，就可能患有甲减：1.怕冷；2.记忆力下降，行动和反应变慢；3.没有食欲，体重增加；4.便秘；5.皮肤变得干燥，很少出汗，毛发干枯；6.乏力，犯困；7.情绪低落；8.肌肉和骨骼僵硬，甚至疼痛；9.心跳变慢；10.胆固醇水平增高。

□郑荣华

健康在线

观尿知健康 男女都看看

尿液是人体水分代谢最重要的载体之一，每个人都要排尿，排尿频次、排尿多少、尿液颜色等情况也会随着人们健康状态的改变而不断变化。因此，不少人把排尿当作反映身体情况的晴雨表。那么，尿液出现哪些情况，就是在提醒人们身体出了状况，需要引起重视呢？

尿色长期发黄

正常的尿色，像没起泡泡的啤酒。喝水多的时候，尿液也可能像白开水一样，是无色的。

如果颜色偏深，呈现深黄色，则可能与饮水过少、出汗过多有关，这属于

生理性的尿黄，不用过于担心。

不过，如果及时补水后，尿液依旧发黄就是病理性发黄，需要引起重视。尤其是当尿液长期发黄、发棕，就像浓茶一样，并且还伴有动不动就累、脸色发黄、上腹不适等症状，就可能与肝胆疾病有关，需要及时就医检查。

此外，痢特灵、中药大黄、B族维生素、多维合剂等药物也会导致尿液发黄，但停药即愈。

中医认为，长期的尿液发黄还可能是心火下移至小肠所致，除了尿黄外，还多伴有舌尖溃疡、口干、尿灼热、心烦、失眠等症状。

对此，可取莲子心3粒，芦根3克，

淡竹叶3克泡水饮用，一般饮用一周就能见效。

尿液泡沫久不消失

导致尿液出现泡沫的原因很多，比如吃肉多、尿流速大、憋尿太久、洁厕产品残留等都有可能引起泡沫出现。

不过，上面这些原因引起的泡沫往往较大且容易消散，而且尿液本身较为清澈，饮水或排过几次尿后泡沫会明显减少或消失，这并不是什么疾病，不用过于紧张。但如果泡沫久久不消失，或者伴随其他不适症状，最好及时就医检查，这可能与肾病、糖尿病等疾病有关。

□高继明



生活提示

久穿高跟鞋 留神“美丽代价”

高跟鞋不仅能为身高加分，还能极大烘托女性固有的风韵。即使它让双脚“伤痕累累”，许多爱美女性仍将它视作“战靴”。但是，穿上一双高跟鞋，要付出的代价不仅是脚痛那么简单，甚至可能影响全身健康。



久穿高跟鞋 全身都受伤

伤关节 穿高跟鞋时，人体重心前倾，从踝关节到膝关节，承受的压力都更大。长期穿高跟鞋会加重膝关节的退变程度和速度。

伤腰椎 鞋跟越高，穿着时间越长，对腰椎的伤害就越大，久而久之容易导致腰椎间盘突出。

伤子宫 过高的鞋跟扭曲了人体自然体态，不良姿势可导致女性子宫移位，增加子宫脱垂风险。

引发炎症 穿高跟鞋会造成局部炎症反应，可能会对泌尿系统、生殖系统等产生影响。

穿高跟鞋 牢记五注意

虽然无法解决美与舒适的统一，但在挑选、穿着时仍有许多可以优化的地方。

选择合适跟高与鞋头 高跟鞋鞋跟高度的健康标准是7厘米以下，最好在3-5厘米之间。另外，建议选购鞋跟较粗的高跟鞋，以使压力尽量平均分布。

在鞋头的选择上，可根据自己的脚型具体选择，一般建议选择圆头高跟鞋，其相对尖头的较为宽松，对脚趾的挤压会小一点；前脚掌处最好有缓冲垫，如果没有，可在脚前掌或脚跟处放置软鞋垫，减少鞋底受压。

减少穿鞋时间 尽量少穿高跟鞋，每天穿高跟鞋时间控制在三小时以内，可以在办公室放一双平底鞋换穿。穿高跟鞋时，注意经常活动一下脚趾，防止足部同一部位过分受到挤压。

注意走路姿势 走路时挺胸收腹，小步直线走，注意重心保持在中部偏后，不要前倾。有一个形象的比喻就是：感觉头顶有根钢丝吊着你，把你往上提。

保养脚部 多用热水泡脚，改善足部血液循环，并适当做一些脚部放松运动，如勾脚背、踮脚等。

特殊人群不建议穿 处于青春发育期的女孩、孕妇或者有腰部疾病的患者，尤其是腰间盘突出患者，最好别穿高跟鞋。

据《生命时报》