

特别关注

老年人雪天出行 就走“企鹅步”

数九寒天，路面结冰，最易摔跤。特别是老年人，肌肉体积和力量逐年下降，运动和平衡能力也持续减弱，面对挑战时难以及时调整平衡或缺乏足够力量，更增加跌倒和骨折的风险。在雪天，4个部位“首当其冲”最易骨折，雪天出行也有小技巧。

骨质疏松者一旦受到外力刺激，如跌坐伤的发生，其疏松空虚的椎体很容易发生形态上的改变，即椎体压缩性骨折。这时腰背痛症状进一步加剧，有的疼痛会放射到腹部，起卧活动受限，驼背畸形也愈发明显。

腕部 人在摔倒瞬间，下肢支撑、扭曲的力量会作用于腕部，有骨质疏松的老年人很容易造成股骨粗隆或股骨颈的骨折，使腕部疼痛、活动受限，患肢呈外旋翻畸形。腕部骨折后，随之而来的有各种并发症，如肺部感染、褥疮、尿路感染、血栓栓塞等。

倒地后先别急着爬起

如果不慎摔倒，先检查有没有骨折的情况。看看四肢关节能不能活动，如果感觉肢体特别疼痛，有畸形或者反常的活动，有可能发生了骨折，应立即向

周围的人或家人寻求帮助，或拨打120急救电话由专业医护人员进行救助。千万不要随意移动，因为随意移动会造成骨折移位加重，造成二次损伤。

下雪天就走“企鹅步”

中老年朋友尽量减少下雪天出行，如果雪天必须出行，选择穿防滑鞋出门。

走路时，建议学习“企鹅步”，可降低摔倒风险。控制身体的平衡，注意双脚“小碎步”慢慢向前走，可以轻微外八字，保证自身重心在双脚中间。每步都要踩实，一步一个脚印地“脚踏实地”不易滑倒。

如果摔倒不可避免时，尽量保持身体顺势滑倒或者团身滚，让手臂或身体最大限度接触雪面，卸掉部分冲击力，减少骨折危险。

据《北京青年报》

应季养生

养生“黄金期” 记得吃这些食物

民谚素有“三九补一冬，来年无病痛；今年冬令补，明年可打虎”之说。哪些食材适合现阶段进补养生？

红枣 红枣性味甘温，有益气健脾、养血安神等作用，俗称“女性之宝”。因其含丰富的维生素、必需氨基酸、铁元素等，可促进血红蛋白生成，增加细胞携氧量，可润泽肌肤。

白萝卜 白萝卜性味辛甘，性凉，能促进胆汁分泌，帮助消化脂肪，还能顺气消食、化痰止咳、生津润燥。冬季常吃白萝卜，可有效调理肝火虚旺，清肺热，利肝脏。白萝卜跟排骨、牛肉、羊肉、猪蹄等煲汤，可补气顺气，减轻油腻感。

木耳 黑木耳性平、味甘，质滑，有活血止血、补气强身、补血通便、润肺、清涤胃肠等功效。现代营养学发现，黑木耳含有大量膳食纤维，能促进胃肠蠕动，可润肠通便、改善便秘。另外，黑木耳还含较多的微量元素、维生素B1、B2、胡萝卜素、甘露糖、木糖、卵磷脂、脑磷脂、钙、铁等，有防止血液凝结、心脑血管的作用。

白菜 白菜含有丰富的蛋白质、多种维生素、粗纤维、胡萝卜素、钙、铁等微量元素。中医认为，白菜具有清热解毒、止咳化痰、通利胃肠、宽胸除烦、解酒消食、下气等多种功效。

洋葱 洋葱含有丰富的硫化物和挥发油，具有刺激消化液分泌、改善肠道功能、预防感冒的作用。此外，洋葱还有抗菌、抗炎、解毒的功效。

红薯 红薯富含多种维生素、矿物质、碳水化合物等，常食可健脾胃、益气力、补虚乏。

枸杞 枸杞能够滋补肝肾，益精明目，长于滋肾精，补肝血。枸杞与龙眼肉搭配熬粥，具有补脾益肾、养血安神的功效。

据人民网

这4个部位最不抗摔

腕部 这是老年骨质疏松性骨折最常见的一个部位。当人要摔倒时，多会反射性地伸出手掌触地来支撑保护身体。这时，身体的重力会集中在前臂远端的桡骨（手掌向前时前臂外侧骨）上而发生骨折。此时，因腕部多是在伸直位受力而导致骨折远端向手背侧移位，从侧面看腕部，会呈特殊的“锅铲样”畸形。

踝关节 在人滑倒扭伤时承受很大的扭转暴力，容易发生韧带损伤和骨折。

椎体 人体骨质疏松发生时往往首先累及脊柱的椎体，使椎体内起支撑作用的骨小梁减少、变得脆弱。严重

有此一说

二甲双胍 或能预防痴呆

作为糖尿病患者的常用控糖药物——二甲双胍，或能预防痴呆！近期，一项来自美国的研究发现，糖尿病患者因除肾功能不全以外的一些不太严重的不良反应而停用二甲双胍后，痴呆风险明显增加。而且，停用二甲双胍和痴呆风险增加之间的关系，与血糖本身无关。

该研究共纳入4.1万余例于1955年以前出生、在启动二甲双胍治疗时无肾脏病的糖尿病患者，其中12220例（29.6%）早期停用二甲双胍。该研究从1996年实施电子病历开始随访痴呆事件，一直随访至2020年。结果显示，早期停用二甲双胍的患者诊断痴呆的风险较规律服用二甲双胍者增加了21%。

进一步分析显示，停用二甲双胍与痴呆风险之间的关系，基本上不受停用二甲双胍后一年糖化血红蛋白水平或停用5年时胰岛素使用的变化所影响。

目前，虽然对于二甲双胍是否能降低痴呆风险还不能下定论，还有待更大规模的数据支持，但研究者和医生怀着谨慎的乐观。

□杨进刚

医生提醒

总是腿脚冰凉 当心是血管“堵了”



一到冬天，脚就跟冰块似的，这种体验不少人都有。但有些腿脚冰凉可能是血管出问题了。

出现这些症状是血管在“求救”

腿脚冰凉的人要注意了！可能不只是天气缘故，也可能是血管堵塞了，不及时治疗，严重时可能要截肢。下肢血管堵塞主要有下肢动脉硬化闭塞症和下肢深静脉血栓两种情况。要做好预防，就要注意身体传递的信号。

1. 腿发麻 当人体血液中有血栓，四肢会因供血不足而出现麻木、疼痛的感觉。所以，如果突然感到腿疼、有压迫感或下肢麻木等，一定要警惕。

2. 走路跛 如果血管堵塞加重，会出现间歇性跛行。走几百米，便会感觉腿酸，需要休息一会儿才可缓解。血栓会引起供血不足，导致肌肉酸痛。如果忽视下肢动脉堵塞，病情进一步进展，就有可能导致下肢严重缺血，皮肤温度下降，足背及胫后动脉搏动减弱或消失，不行走时也会下肢疼痛，进一步发展可出现肢体破溃，伤口不能愈合，甚至组织坏死。

3. 腿变粗 血栓在静脉中形成，血液无法回流到心脏，压力会导致液体扩散到腿部组织，最容易辨识的就是突然单侧腿肿了，常见于膝盖以下部位。如果感觉小腿肿胀但目测无法确定，可以用卷尺测量比对。

一个方法教你识别血栓

髌骨上15厘米，髌骨下10厘米分别测量，测量后两条腿对比，如果一条腿比另一条腿肿1厘米以上，就说明有问题。如果两条腿一起肿，今天量23厘米，明天一量两条腿全25厘米了。除了水喝得多、尿少或其他症状外，也一定要想到有下肢深静脉血栓的风险，应尽快去就医。

据《健康时报》

健康饮食

哪些能吃？哪些要节制？ 慢性肾脏病饮食要注意



患有慢性肾脏病，饮食上就要注意了，应做到饮食有节。

以植物性食物为主 1-2期患者主食来源以全谷物、杂豆类、薯芋类及水生蔬菜等为主；3-5期患者，低蛋白饮食，主食需兼顾蛋白质的用量，可选土豆、莲藕、山药等代替部分或全部主食。

蛋白来源按顺序选 优质蛋白应占蛋白质总量的50%以上，蛋白质食物来源优先选择顺序为鱼禽-豆类-蛋奶肉。鸡蛋每天不超过1个，奶类不超300毫升。红肉如猪牛羊肉等尽量少吃，一般每周1至2次，每次不超50克。

出现水肿慎选蔬果 当慢性肾脏病患者出现水肿或高钾血症时，需谨慎选蔬菜水果，并计算其含水量和含钾量，蔬菜用清水浸泡并飞水弃汤后进食，水果根据具体情况选用。3-5期的患者，除关注蔬果中的水分和含钾量外，可多选蛋白含量较低的瓜菜，适当选择深色蔬果。

加餐以水果薯类为宜 做到饮食有节，加餐宜选择在餐间进行，以水果、薯类等天然食物为宜，并严格限制加工食品作为零食和加餐。体重下降者，应适当增加餐次。

据《健康时报》

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

家庭保健

天儿再冷 也得开窗透透气

长期密闭不通风会造成室内空气不流通，对健康有一定危害。但哈尔滨冬季严寒，开窗过大会造成屋内低温，如何掌握好严冬开窗通风的技巧呢？

常开窗通风 好处多多

室内环境密闭，易造成病菌滋生繁殖，增加感染疾病的风险，冬季是呼吸道传染病的高发季节，开窗通风可有效降低室内致病微生物浓度，改善室内空气质量，减少化学污染物的含量，降低室内二氧化碳浓度。此外，阳

光中的紫外线还有辅助杀菌的作用。

把握好时机 通风有讲究

早晨 早晨室内空气含氧量降低，而且整理床铺时，尘螨皮屑等乱飞，居室急需通风换气。

做饭时 做饭时最好把厨房的窗户打开，方便炒菜时产生的大量油烟及时排到户外，避免污染室内空气。

中午 中午气温已经升高，在大气底层的有害气体逐渐散去，开窗换气效果较好。

大扫除时 房间大扫除时大量细菌、粉尘、尘螨、皮屑等会飘浮在空中，是室内空气中污染物密度最高的时刻。打扫时应佩戴口罩，避免吸入空气污染物。打扫时及打扫前后应开窗通风，让污染物尽快排出室内。

特别提醒，心血管及呼吸系统疾病患者对寒冷刺激尤为敏感，在开窗时要尤其注意保暖。如果有感冒患者在家，则要慎重，可房间依次开窗通风，注意防寒保暖。同时，雾霾天、大风天、早晚交通高峰时段、室温过低时别着急开窗通风。

□李洁