

特别关注

腿脚是身体的“警报器” 出现这几种信号要当心

身体好不好,关键看腿脚。“腿脚灵活”被看作是健康的表现之一。随着年纪增大,腿脚难免会出现一些疼、痒等不适。而有些表现,可能是血糖超标、心脑血管疾病的信号。

腿脚是人体的“血糖仪”

腿脚部位可称得上是人体“血糖仪”,血糖超标时可能会释放出信号。

1. 伤口不易愈合 高血糖会破坏机体原本“舒适”的大环境,甚至引发血管病变和代谢异常,使伤口得不到充足的营养和自我修复能力,因而难以愈合。另外,老年糖尿病患者抵抗力本来就差,处理不当可能引发足部细菌反复感染,导致伤口长期无法愈合。

2. 出现“糖斑”也叫“胫前糖斑”,多见于男性糖尿病患者,主要表现为小腿前侧的一些不规则的褐色斑,不痛不痒。主要是由于持续高血糖导致血管内皮细胞功能紊乱,以及毛细血管高压和蛋白质代谢不畅等,使得皮肤血流量不足、营养不良,一旦有外伤刺激双下肢胫前,就会出现皮肤红斑、水疱、糜烂等征状。

3. 腿脚麻木 长期高血糖会对血管内壁产生不良刺激,出现“僵硬”的情况,阻碍正常的血液循环,引起腿脚麻木。有些糖尿病患者随着病情的加重,

还会出现周围神经病变,同样导致下肢麻木,且随着神经病变时间的推移,症状也会越来越重。

4. 皮肤瘙痒 血糖过高会导致血管内产生更多的炎症因子,损害周围神经末梢,出现一系列不适症状,包括皮肤瘙痒。这种瘙痒主要发生在手脚等部位,感觉像蚂蚁在皮肤上面爬一样,到了夜间往往更加明显。

5. 皮肤皴裂 长期高血糖的人,身体的渗透压也会更高一些,皮肤血管处于扩张状态,水分会慢慢向血液转移。其中部分体液会从皮肤中流失,引起皮肤脱水干燥等。另外,血糖过高会刺激微循环调节机制,使皮肤自身出现循环障碍,导致皮肤干燥或皴裂。

腿脚是心脑血管的“信号区”

血管堵了也许你还没什么感觉,但可能腿脚已经给出提示。

1. 腿疼腿麻 当人体血液中有血栓,四肢会因为供血不足而出现麻木、疼痛的感觉。如果在生活中,突然感到腿疼、有压迫感或者是下肢麻木等,一



定要警惕。

2. 单侧腿肿 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。

3. 双侧腿肿 心脏病患者如果感觉常穿的衣服和鞋子突然变紧了,排除变胖因素后,要警惕是发生了心功能不全导致的水肿。慢性心衰发生的一大信号就是双下肢水肿,腿上一按就会有一个坑。心衰导致的水肿和其他疾病的水肿有所不同,往往就是从双脚或两条小腿开始的。同时,患者还会伴有咳嗽咳痰、乏力,劳力性呼吸困难、睡觉常常被憋醒等症状。

据《健康时报》

应季养生

吃对身体暖 寒冬可适当吃这些食物

冬季天气寒冷,脾胃虚寒的人群在此时节容易出现腹部隐痛、胃口欠佳以及消化不良等问题,可适当食用一茶一方。

冬季脾胃虚寒 可用一茶一方

▲姜枣茶

材料:生姜15克(约3片),红枣3颗,红糖适量。(1人份)

做法:红枣去核掰开,生姜切细块,入锅加大火烧开后加入红糖煮化即可。

适合人群:脾胃虚寒、寒凝血瘀之人。平时可见腹部隐痛、遇冷则发,痛经,月经量少、夹血块,大便溏烂,手脚冰凉,倦怠乏力,面色萎黄、唇色淡暗。平时血糖高的人群可以不加红糖。

▲羊肉甘蔗马蹄汤

材料:羊肉250克,马蹄50克,黑皮甘蔗100克,当归10克,生姜6片,食盐和料酒适量。

做法:羊肉洗净,切块,用开水焯后放入适量食盐、生姜片和料酒混合均匀,腌制10分钟;马蹄削皮洗净,切块;黑皮甘蔗洗净切块;当归洗净;将上述处理好的食材放入砂锅,加入适量水,先大火煮沸后改为文火煲1.5小时,即可。

适合人群:脾胃虚寒之人,平时可见腹部怕凉、手脚冰凉。本汤具有温中散寒、补益气血的功效,并且补而不燥。

冬季可适当吃这些食物

核桃 具有增强细胞活性、促进造血功能、增进食欲等功效,对提高御寒能力大有益处。

胡萝卜 能够增强体力和免疫力,达到调理内脏、暖身、滋养的功效。

羊肉 有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾的功效,能抵御风寒,滋补身体。 据人民网

有此一说

多闻闻香味 或可提高记忆力

美国加州大学欧文分校的神经生物学家发现,当一股香味在老年人的卧室里每晚飘荡2个小时,持续6个月后,他们的记忆力明显提升。

这一发现证实了嗅觉与记忆之间存在联系,即嗅觉与大脑的记忆回路直接相关。这项研究成果有望将这种联系转化为实用技术,用于增强记忆和预防老年痴呆症。

研究人员选取了43名年龄在60岁至85岁之间的男女参与者。通过使用一种常用于评估记忆力的单词列表测试来测量,与对照组相比,闻香味的参与者的认知表现提高了226%。大脑影像显示,前一组参与者被称为左钩束的大脑通路有更好的完整性。这条连接内侧颞叶和负责决策的前额叶皮层的通路随着年龄的增长而变得不那么强劲。此外,参与者还报告他们睡得更好了。

接下来,研究团队将考察这项技术对认知功能丧失患者的影响。

□刘春华

医生提醒

关节炎不能运动? 这样锻炼最有效



骨关节炎是最常见的慢性疾病之一,它好发于中老年人,65岁以上人群中超过50%患有骨关节炎。通过合理使用、适当预防能让关节长期保持良好的状态,即便步入老年,也能拥有健康的关节。

首先是合理运动,包括运动形式与节律。适量、正确的运动,不仅不会加重软组织的损伤或关节炎症,还会加强关节的稳定性,预防关节软骨的进一步损伤,减轻关节炎的症状,延缓关节功能退化。要避免爬楼梯、爬山、深蹲等对关节压力较大的活动,推荐一些中等强度的运动形式,例如散步、

慢跑、游泳、骑自行车等。在运动节律上,推荐养成规律运动的习惯,避免“冲击剂量”体育锻炼,特别是步入中年后、长期伏案工作的人群,一次突然的大剂量运动可能对关节造成严重的伤害。

其次是对负重的控制,包括自身的体重控制与负重。建议保持合理的体重,避免肥胖,否则会对关节带来直接的压力,但是也不能过于瘦弱,薄弱的肌肉会让关节容易受到损害。在日常生活中,建议减低负重,一个典型的例子是老年人买菜,十几斤的菜拎回家对关节是非常大的挑战,建议尽量使用手拉车。

最后要对关节进行强化。强壮的肌肉可以使关节更稳定,更不容易受到伤害。每个人体质不同,需要针对个人体质进行强化。建议日常做一些直腿抬高、静蹲训练等动作,有助于保护膝关节,强化关节周围的肌肉。同时,还可以在活动时使用护膝、髌骨带等防护用具,这些用具的使用同样会让关节更稳固,有助于避免关节受伤。

据人民网

健康饮食

“减油”要从家庭厨房做起

数据显示,脂肪摄入过多,尤其是烹调油过多是国人能量摄入过剩的主要原因之一。

■控制烹调油4个小妙招■

第一,家庭厨房可以使用带刻度的控油壶,并以每周为单位控制总量。

第二,多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式,少煎炸。

第三,喝汤或用菜汤拌饭时注意撇去浮油。

第四,用油性调料佐餐要酌情控制用量,如沙拉酱、芝麻酱、油辣子等。

■关注饱和脂肪酸摄入量■

饱和脂肪酸摄入量过多也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多会增加心脑血管疾病风险,儿童和成年人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在膳食总能量摄入的10%以内。

平时做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂。另外适当少吃肥肉较多的菜肴,比如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等。但瘦肉、蛋类、奶类等是合理膳食的重要组成部分,尤其是蛋奶类的摄入量远

未达到推荐值,不能为了控制饱和脂肪酸而牺牲它们的摄入。

■购买食品时当心标签“陷阱”■

日常购买食品时要注意阅读食品标签,了解产品的脂肪含量。为了更好地控制油脂消费,可选择小包装产品,或在同类产品中选择脂肪含量较低的。脂肪含量接近时,可优先选择饱和脂肪酸较少的产品。需要注意,营养成分表的计量单位有“每100克(毫升)”和“每份”两种,如为“每份”则应根据其分量换算后再比较。 □阮光锋

家庭保健

冬季泡脚,记住这6点



脚部对于人体的气血运行有着重要的影响。科学的泡脚不仅可以促进下肢血液循环,缓解疲劳,还可以放松心情,提高睡眠质量。

泡脚有个“三要素”

1. 时间:不宜过长,通常在15至20分钟左右,最多不超过30分钟。过长可能会导致皮肤过度水合,破坏皮肤保护屏障,引发皮肤疾病。

2. 温度:水温不宜过高,一般控制在40℃至42℃间。冬季也不要超过45℃,水温过高可能会导致低温烫伤,造成皮肤红肿、脱皮或水疱等。

3. 时机:可在晚上7点到9点,或睡前1小时进行,不宜饭前饭后,空腹泡脚易出现低血糖症状,饭后血液灌注胃部,泡脚后下肢血管扩张,胃部血液减少,易出现消化不良、脑部缺氧症状。

泡脚注意“三细节”

1. 泡到微发汗 切不可大汗淋漓,伤阴耗气。

2. 泡完要擦干 既可避免潮湿的脚趾缝滋生真菌,诱发足癣,还能保持足部温度,不易着凉。

3. 泡后再按摩 轻轻按揉脚部相应腧穴或反射区,可疏通经络、行气活血。 □鲍治君

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。