

特别关注

寒冬易发肩周炎 教你8招给肩膀“解冻”

一到冬天肩膀就隐隐作痛,严重时甚至胳膊都抬不起来?这很可能是肩周炎犯了。送你8个护肩小妙招,给肩膀“解冻”吧。

■热敷疗法 取适量不去皮的生姜,洗净后捣烂,挤出姜汁备用。将姜渣在锅中炒热,用纱布包裹扎口,在患侧肩部热敷。姜渣包凉后,加些姜汁入锅炒热后再敷。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒,另取适量陈醋,边炒边洒入盐内。醋洒完后再略炒一下,倒入事先准备好的布包内,趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

更加简便易行的还有热水袋热敷法。将60℃至70℃热水装至热水袋容量的三分之二,排出气体,敷于患侧肩部。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

注意!局部皮肤溃烂、出血者不宜用热敷法,孕妇禁用。

■药物辅助 局部外用药物如麝香止痛膏、红花油等,可以外用于患处,起到缓解疼痛的作用。但使用时要遵循医嘱,避免过敏等不良反应。此外,还可以遵医嘱服用口服药。

■按摩推拿 通过按摩肩部肌肉和穴位,可以促进血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。可以选择专业按摩师进



行按摩,也可以自己在家进行简单按摩。

■中药调养 中药内服可以根据个人体质和病情进行个性化调理,通过补气、温经、散寒、活血化瘀等功效来缓解肩周炎症状。但这需要在专业中医医生的指导下进行。

中药外洗也是一种有效的治疗方法,将中药煎水后用于浸泡或擦洗肩部,可促进血液循环、缓解肌肉紧张。但要避免过敏等不良反应。

■穿戴保暖 冬季外出时,应穿戴保暖的衣物,尤其是肩部要特别注意保暖。在室内时,避免肩部长时间暴露在寒冷环境中。

■适度运动 适度进行肩部运动,

如耸肩、旋转肩膀等,可以促进肩部血液循环,缓解肌肉僵硬和疼痛。但运动时要避免过度用力,以免加重症状。此外,瑜伽中的一些动作可以帮助放松肩部肌肉,提高肩关节灵活性。

■物理疗法 如超短波、微波等物理疗法,可以通过电磁波的作用来促进肩部血液循环、缓解炎症和疼痛。但上述操作需要在专业医生的指导下进行。

■肌肉训练 通过针对性的力量练习,增强肩部及周围肌群力量,提高稳定性并减少炎症,对慢性期或恢复期的肩周炎患者效果较好。关节功能锻炼包括被动牵引、主动屈伸等动作。

□莫鹏

不懂就问

只要头不晕 高血压就不严重?

有人认为只要没有感到头痛、头晕,血压高点也没什么大碍,不用治疗。这是一种危险的误解。

高血压常被称为“无声的杀手”,因为它在早期往往没有明显症状,很多人即使没有感到头痛、头晕,也可能已经患有严重的高血压。

研究发现,高血压患者中大约只有13.6%至24%的人表现出头痛,大约只有7.4%至14.2%的人表现出头晕。

长期的高血压会对心脏、肾脏、眼睛等重要器官造成不可逆的损害,甚至引发心梗、脑卒中等危及生命的疾病。因此,不能仅凭有无“头痛”“头晕”的症状来判断高血压的严重程度,定期监测血压、遵循医嘱、合理用药和健康生活方式才是预防和控制高血压的关键。

□李洁

有此一说

白天打盹超30分钟 心血管风险或会增加



近日,国内一项研究显示,白天30分钟之内的小睡或有益,而超过30分钟可能有危害。

这项研究检索了国内外涉及小睡与健康关系的队列研究,最终纳入44项研究,涉及186万人(平均年龄56.4岁),其中82万人有白天小睡习惯。

结果显示,当小睡时长小于30分钟时,并未对心血管病风险产生明显的影响,或许还能在一定程度上缓解疲劳,而不至于干扰正常的生理节律,甚至白天小睡还有预防肌少症的作用。但是当小睡时长达到或超过30分钟时,其心血管病风险会增加。

研究者认为,白天较长时间小睡可能干扰人体生物钟的正常节律,影响心血管系统的自主神经调节功能,使得交感神经和副交感神经的平衡失调,进而影响心脏的正常节律和血管功能。

此外,生物钟的紊乱还可能影响激素正常分泌,这些激素的失衡可能间接影响心血管系统的功能,进一步增加心血管病风险。

□杨进刚

糖友之家

从买菜做饭到吃饭,这样做更利于稳血糖

从菜市场到烹饪,再到餐桌,控制血糖都有妙招。

买菜:蔬菜蓬松些 水果生硬点

蔬菜选蓬松的,例如体积大的青菜、生菜,水分足的冬瓜、黄瓜,疏松多孔的茄子。

水果选生硬点的,比如,生香蕉比熟香蕉升糖指数低。

做饭:炒菜酸一点 主食硬一点

食物酸度增加更有利于控糖,炒菜时,给菜品淋些醋、挤点柠檬汁、加勺番茄酱,都可辅助控糖。

精制和发酵的米面制品升糖快,而

混合豆子、粗粮的面包或米饭血糖上升慢。

吃饭:淀粉食物凉凉 夹菜顺序变变

热乎的淀粉类食物凉一凉再吃,对控糖有利。刚煮熟的土豆血糖生成指数(GI)85,晾到26℃,GI就降到了54。

近几年研究发现,在碳水化合物(米饭)前,先吃蔬菜、蛋白质或脂肪(肉、鱼、奶酪、坚果等),尤其是以“蔬菜→肉类→米饭”的秩序进餐(甚至不是混着吃),最有利于控制血糖。

□田芳



健康饮食

冬天尤其需要补钙 这5个饮食方法很有效

冬季晒太阳和运动减少,是老年人最需要补钙的季节。根据中国营养学会的推荐,成年人每天应当摄入800毫克左右的钙,而老年人则需要更多,每天应摄入1000毫克的钙。

◆每天喝1至2盒奶◆

牛奶是补钙食物中的头号选手,钙含量高、吸收率高,250毫升一盒的牛奶作为早餐或者加餐都很合适。每天喝1至2盒能提供大约275毫克至550毫克钙。如有乳糖不耐受,可分次喝,或选无乳糖舒化奶、酸奶、奶酪等。

◆吃鸡蛋别丢蛋黄◆

鸡蛋中大部分的矿物质都存在于蛋黄中,每100克蛋黄含有钙112毫克,和牛奶的钙含量不相上下,但吸收率还是较牛奶逊色一些。需要注意的是,蛋黄中胆固醇含量较高,不宜食用过多,尤其是本身胆固醇就较高或者肥胖的老年人,一周不超过7个鸡蛋为宜。

◆吃一点卤水豆腐◆

大豆本身含钙量不高,加工过程中加入了石膏、卤水等凝固剂,从而提高了大豆制品的钙含量,尤其是北豆腐。同时,大豆制品还是异黄酮的良好食物来源,有利于保持骨骼健康,对预防女性更年期骨质疏松非常重要。

◆小鱼小虾打烂吃◆

小鱼小虾的骨头、虾皮含钙丰富,将肉和骨头、虾皮充分炖烂或者使用破壁机打烂一起吃,很容易获得其中全部的钙质。

◆绿色蔬菜焯水吃◆

许多绿色蔬菜中的钙含量都很高,比如苜蓿、苋菜、西兰花等,但这些蔬菜中同时还含有草酸,易与钙结合而阻碍钙的吸收,因此,烹饪时将蔬菜过水焯一遍,能够去掉部分草酸,从而提高蔬菜中钙的吸收率。

如果吃不了这么多食物,钙还是不够,可适量给予补充钙剂。不过,要咨询医生了解具体吃多少,吃太多也不好。

□李晶晶

家庭保健

泡脚也要掐算好时辰



热水泡脚不仅能驱风寒、散疲劳,还能改善血液循环、促进睡眠。那么,如何正确泡脚呢?

▲泡脚的最佳时间

泡脚后,建议对脚部、小腿做一些简单易行的按摩,让热量传到全身,促进周身气血运行,这样睡觉更加放松舒适。

有人喜欢饭后立即泡脚,这是错误的。饭后胃部消化需要供血,泡脚会将血液引流到身体其他部位,胃部血液供应就会减少,容易导致消化不良。建议至少饭后一个小时再泡脚。

最佳的泡脚时间是21时到22时,可促进气血运行,有助于改善睡眠。

▲水温和时长有讲究

水温过高,容易烫伤皮肤,使脚部皮肤干燥,甚至干裂;水温过低,容易导致寒性凝闭,经脉闭塞不通。时间过短,起不到促进血液循环的作用;高水温、长时间泡脚则可能出现头晕甚至昏厥等症状。特别是患有心脑血管疾病的老人这样泡脚,会对心脑血管产生很大的负担。

从养生角度讲,泡脚水的温度最好比人的体温稍高一些,38℃至40℃为佳,泡脚时间15至30分钟为宜。

此外,泡脚不能用金属桶或盆,因为金属易与中草药中的鞣酸发生反应,生成鞣酸铁等有害物质,使药物的疗效大打折扣。

□刘畅