

冬季骤然降温 老年人注意防寒养肾



今年冬季的第一场雪来得有些早，上周末禾城笼罩在一片白茫茫中，气温骤然降低，很多市民措手不及，嘉兴市第一医院中医科金航副主任中医师特别提醒，气温突然降低，老年人要注意防寒。“中医上说，冬季是阴气极盛，万物收藏之季，所以冬季应该要养肾。肾为先天之本，补肾填精是延缓衰老和治疗老年性疾病的重要手段。”金航说。

早睡晚起

冬天夜长昼短，金航介绍说，我们

人类要与自然相呼应，所以应该做到“早睡晚起”。对于成年人来说，晚上11点前应该入睡，老年人八九点就该入睡进入休整时间。条件允许的情况下，建议大家中午11点到下午1点间睡个午觉，尤其是老年人。“要提醒上班族，睡午觉不要趴在桌上，这样不仅休息不好，还容易造成颈椎损伤。”金航说。

他谈到，老年人习惯早醒，但是冬天的早晨不要过早起床，而且冬季的早上空气中弥漫着浊气，最好也不要去做室外活动，特别是有心脑血管疾病的老人，更加不要在清晨就去室外，因为室内外温差大，容易造成心梗、脑梗等。

另外，老年人的锻炼以舒缓运动为主，因为剧烈运动容易造成膝关节半月板受损，他建议每天散步不超过一万步。

忌吃生冷食物

冬天，饮食也很关键，金航建议大家

不要吃生冷的食物，一些凉性水果也要少吃，比如西瓜，要多吃温阳保阴之品，比如木耳、香菇等。老年人建议煮烂一些，最好用煲汤的方式做；但是老年人建议少喝菌菇汤，因为这类食材煲出来的汤含大量的嘌呤，所以老年人要少吃。”

怕冷的人，在冬季可以吃一些羊肉、乌鸡等，但是内火较重的人不宜吃。

注意保暖

老年人器官功能减弱，适应性差，易被寒邪侵袭，因此老年人要格外注意保暖，金航说，首先要注意保护好颈动脉，可以穿高领，或者围上围巾，其次，老年人冬季穿衣要以宽松为主，像西装领带这样的装束少穿，过分束缚的衣服可能会使人晕倒。

“头部是诸阳之会，要保护好头部，所以出门要戴帽子，不然会造成头痛，血压升高；到了冬季，人需要阳气，出门在

外老人口罩也要戴，不然容易造成上呼吸道感染。”金航还提到，寒从脚底起，因为脚掌远离心脏，所以不太容易保暖，因此建议晚上睡觉前泡脚，并且搓脚，按揉涌泉穴，可以“引火归源”。

“但是有一点要引起注意，糖尿病患者、有血管病变、下肢静脉曲张的患者是不可以这样做的，不然会适得其反。”

情绪平和

许多疾病的发生、发展和恶化都与人的心理状态有关。到了冬季，由于天气原因，容易使人情绪低落，金航说，这个时候应该听听音乐，也可以看些电视，但是老年人注意，不要看一些悲伤的电视，尽量让自己心情平和，过喜过悲都容易造成血压升高、心率加快，从而诱发心绞痛、心肌梗塞、脑溢血等病，因此老年人保持乐观的态度，豁达开朗至关重要。

记者 沈佳

长期练瑜伽的惊人效果是什么

现如今大街小巷各种各样的健身场所都在推崇瑜伽动作，很多瑜伽私人会所也如雨后的春笋般出现，那么长期练瑜伽的惊人效果到底有哪些呢？

1.可以帮助缓解肌肉的紧张，让身体保持放松的状态。如果你坐了一天的

办公室又没有太多时间运动，可以抽出5—10分钟做几个瑜伽动作，身体可以得到一定程度的舒缓。

2.帮助提高身体灵活度和协调性，瑜伽可以运动到全身，柔和的瑜伽动作可以让身体很多部位得到舒展，改善身体协调性。

3.扩大身体的动作范围，经过一段时间的瑜伽练习，身体各部分变得更加灵活，打开身体更多的空间。

4.防止身体肌肉损伤，练习瑜伽之后身体变得更加柔软，肌肉线条更纤长，在做其他的运动时可以避免运动损伤。

5.提高高强度运动的水平，经过一段时间的瑜伽练习，对于跑步、网球、滑雪等高强度有氧运动都能起到一定帮助。

6.保持身体柔韧度，随着年龄的增长，长时间不运动会让身体变得越来越僵硬，瑜伽可以延缓身体衰老。

橘子全身都是宝，你知道吗？

说到冬天受欢迎的水果，肯定少不了橘子，它黄澄澄的外形配合酸甜的口感，总是让人忍不住想多吃几个。大家都知道橘子是一种水果，但其实它还是一种有着极高医药价值的中药。中医认为，橘子能够润肺、止咳、化痰，全身都能入药，可以说得上是“一个橘子6味药”。对于老年人、急慢性支气管炎以及心血管病患者来说，橘子则更是食用的上乘果品。接下来，嘉兴市中医医院中药房的药师就要教你怎样“橘子六吃”。

陈皮：用橘皮炮制而成的。陈皮气香性温，能行能降，具有理气、健脾、调中、燥湿、化痰等功能（通常陈皮越陈越好）。食用方法：用陈皮泡茶，有理气、健胃和化痰的功效，熬汤的时候加几块陈皮，可以起到祛腥、解腻、增香的效果；煮粥时加陈皮能起到开胃的作用。

橘红：也就是橘皮外层红色薄衣，主要功效是解表祛寒、化痰降气，对胃部胀痛消化不良也有一定作用。食用方法：橘红的吃法有很多种，最简单的就是切片煮水喝，或者直接用水冲泡，也可以加糖或蜂蜜调味。

橘络：也就是橘子的中果皮和内果皮之间的白色网状络丝，俗称筋络。可宣通经络，行气化痰，中医用于治疗咳嗽、咯痰、胸肋疼痛等。食用方法：橘络可以直接泡水喝，也可以在煮粥的时候加点，

效果也是极好的。

橘核：有行气散结止痛的功效，用于治疗疝气坠痛、睾丸肿痛及乳房结块等症。食用方法：止痛时可以用橘核沏茶，一般3-5克即可；还可以用炒制去掉外壳的橘核，送酒服用，止痛效果很明显，但注意孕妇不能服用。

橘肉：具有含水量极高，具有生津止渴、理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效，能治食少、口淡、消化不良等症，能帮助消化、除痰止渴、理气散结，防治便秘。食用方法：橘肉除了生吃，还可以做成果酱。

橘叶：橘叶有疏肝行气、消肿散结的功效，适用于肋肋作痛、乳痈肿痛、乳房结块等症。食用方法：乳房肿痛的时候，可以取两三片泡水喝，如果适应不了味道，可以加些冰糖或蜂蜜，橘叶和猪蹄一起炖，可以治疗产妇的乳腺炎。

橘子虽好，但也有禁忌，阴津亏损、内有实热者、儿童要慎食。橘子吃多了会上火，会出现口舌生疮、口干舌燥、咽痛等“上火”症状。这跟橘子中含有的一些有机酸和酶类对口腔黏膜、消化道的刺激有关，尤其是在空腹、大量食用的情况下更为明显。橘子还不能和牛奶同食，蛋白质易与橘子中的果酸和维生素C发生反应，引起腹痛、腹胀、腹泻。

嘉兴市中医医院 戴建锋 宛



2019

嘉兴广播电视

全年滚动征订

生活媒体
家庭读本

内容丰富
版面精美
信息量大
可读性强

全年订价
156元

征订热线：82209984

各邮政营业网点均可收订，上门收订电话：
 城中片：82067170 城南片：82683811 城东片：82056051
 城西片：82719513 城北片：82206772