

冬季养“藏” 谨防三类疾病



立冬标志着冬季的开始。立冬过后，一切耗伤阳气的行为，如过食生冷、长期熬夜、情绪波动过大、剧烈运动等均可能对机体造成不利影响，养生食补也要注意有所选择。冬季养生要注意到以下几点。

避阴寒

入冬以后，“早卧晚起，以待日光”是养生的重要方面。中医认为，在生活起居方面要“阳气潜藏，阴精蓄积”，保证充足的睡眠。对老年人来说，可适当睡睡懒觉，对年轻人来说，要避免睡觉过晚。
此外，“病从口入，寒从脚起”，要想暖暖和和、健健康康地度过寒冬，还要注意脚部保暖。

勿耗念

学会及时调整不良情绪，当处于紧张、激动、抑郁等状态时，应尽快恢复心理平静。

重养阴

“肾者主蛰，封藏之本”，因而冬季养生重在“养肾防寒”，在调养方面，宜以温补为主。对于阳气偏虚的人，选羊肉、鸡肉等。气血双亏的人，可用鹅肉、鸭肉、乌鸡等；不宜食生冷燥热的人，选用枸杞子、红枣、木耳、黑芝麻、核桃肉等。
专家提醒：“药补则一定要遵医嘱，一人一法，而且冬令进补时，要让胃肠有个适应过程，不要一开始就猛补，不仅进补效果不大，反而容易伤脾胃，适得其反。”

多运动

冬季锻炼不可少，适量的运动可提高身体抵抗力，增强新陈代谢，产生热量，减少疾病。
但是，由于冬季天气寒冷，四肢较为僵硬，锻炼前热身非常重要，而且运动也不宜剧烈，如果出汗应休息，并及时添加衣物，有条件的可换件衣服。
此外，运动还要因人而异，尤其是老年人，在雾霾天的早晨、气温偏低时，尽量不要外出，以防受寒后脑供血不足诱发中风和引起呼吸道疾病。

冬季谨防三种疾病

中风

中风是老年人的常见病、多发病，在寒冷的冬季更易发生。老年人多有高血压，一遇上寒冷天气，身体就适应不了，血压便随之增高，就有发生中风的危险。因此，需要及早预防，切勿掉以轻心。预防要做好几件事：

- 1、留意天气的变化，注意添衣保暖。老年朋友出门不妨带条围巾、披肩或者带顶帽子。头部颈部不受寒，身体才能好。
- 2、要适当补充营养，增强体质。
- 3、要做好高血压、冠心病和糖尿病等的防治，已有此病者要遵医嘱服药，不可擅自停药。

心梗

心肌梗塞也是老年人冬季的高发病。除了重视防寒保暖外，室内温度适宜控制在18℃左右，外出不宜过久，并注意防风保暖，避免风寒交袭。
平时可遵医嘱服用降脂、溶栓、扩血管和防心肌缺氧的药物，以免发生意外。

流感

老人冬季感冒，说起来不算什么大毛病，但若治疗不及时，就容易诱发多种危及生命的并发症，如肺炎、肺心病、哮喘及慢性支气管炎等。
据报道，老年人肺部感染的死亡率高达36%。故在寒冬季节，老年人要注意加强耐寒锻炼，调理好饮食。
最好每天用冷水洗脸，热水洗脚，以提高免疫力。

立冬养生吃什么食物好？

冬枣

冬枣是VC含量非常惊人的食品，每100克果肉当中，维生素C含量可以高达380~600毫克，是苹果的70倍之多，是柑橘的16倍之多，就连同样是维生素C含量较高的山楂也要甘拜下风。

鲫鱼

鲫鱼性温，味甘，能补脾益气、温中下气、利水消肿、补血通乳。鲫鱼含不饱和脂肪酸，常吃鲫鱼不仅能健身，还能减少肥胖，有助于降血压和降血脂，使人延年益寿。

大葱

大葱味辛，性温，具有发汗解表，温中祛寒的作用。主要用于外感风寒，发热寒战，头痛鼻塞，咳嗽，咳白痰，胸闷气短等呼吸道症状。

黑木耳

中医认为其具有清肺益气、活血益胃、润燥滋补强身之效。能够清洁肠胃。还含有核酸、卵磷脂成分，具有健美、美容，延缓衰老之效。黑木耳是一种可溶性膳食纤维，能补血，高血脂、心梗、脑梗患者多食可溶栓，降低血小板数量。

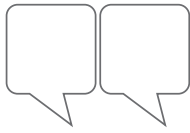
黑荞麦

可药用，具有消食、化积滞、止汗之效。除富含油酸、亚油酸外，还含叶绿素、芦丁以及烟酸，有降低体内胆固醇、降低血脂和血压、保护血管功能的作用。它在人体内形成血糖的峰值比较延后，适宜糖尿病患者、代谢综合征病人食用。

最后提醒大家，进入冬天之后，大家要记得多晒太阳，早睡早起、情绪稳定、适度运动，养生食补也要注意有所选择。

整理/珠江时报记者 沈芝强 通讯员 何家仪

老放屁并非排毒 可能是身体发出警告



放屁是一种不可避免的生理现象，过于频繁地放屁，有时也是身体发出的警告。下面盘点了突然频繁排臭气的6个原因。

整理/珠江时报记者 朱明菲



细菌失衡

纽约大学朗格尼医学中心的胃肠病学家丽贝卡·格拉斯博士解释：细菌会对人们所吃的食物进行发酵。这一过程发生在结肠里，但有些结肠细菌由于过度生长而进入小肠。因此，食物被消化前，就与细菌发生了接触，生成了气体。有些人患肠胃炎后，肠道内的菌群组成发生变化，肠道内细菌失衡，也会排气增多。

吃饭太仓促

如果你吃饭的速度太快或边聊天边吃饭，就有可能吞下大量的空气。空气是由各种气体构成的，当你吞下大量的气体之后，也会生成更多的气体。当达到一定程度时，这些气体会想办法排出体内。

激素分泌改变

更年期女性或激素分泌失衡患者，其肠胃运动不如年轻时那么活跃，也会出现排气增多的现象。一般来说，经常运动和服用益生菌有助于缓解。

对麸质敏感

如果身体在分解某些食物时存在困难，就会导致排气增多。例如，有吸收不良或其他自身免疫性疾病的患者会对麸质更敏感。

乳制品吃太多

即使是乳制品耐受人群也会因年龄增长而发生改变。因为随着时间的推移，人体内用于消化乳制品的乳酸酶的数量会有所减少，因而过多食用这类食品就会让人感觉不舒服，排气增多。

便秘

当粪便在肠道中无法移动时，人们会感到自己排气更多，这是因为粪便主要是由细菌构成的，细菌在人体系统内堆积的数量越多，发酵后排放出来的气体也就越多。此外，有些人虽然排气量不比别人多，却更为敏感，比较容易腹胀、胀气等。

排毒饮食方法

毒素堆积导致亚健康，长时间亚健康导致生病，下面给大家介绍一些排毒的饮食方法。

陈皮姜茶

陈皮可以帮助消化，排除胃气，还可以减少腹部脂肪堆积。(陈皮20g，生姜片10g，甘草5g，茶叶5g，配水1000ml，按此比例，先将水烧开，再将陈皮、姜片、甘草与茶叶投入，冲泡10分钟左右，去渣饮服。)

决明子茶

祛风散、清肝明目、润肠通便，能有效治疗虚火上炎、目赤肿痛、头痛及高血压病。(明子20g，以文火炒黄，加沸水冲泡，代茶饮服。)

蒲公英茶

具有促进肠胃消化、清血、强健肝脏、利尿、化食毒，改善便秘、青春痘、畏寒，可清热毒、消恶肿等功效。

枸杞茶

滋肾、养肝、润肺、明目、强壮筋骨、改善疲劳。



“文明健康 有你有我”公益广告



佛山市精神文明建设委员会办公室
佛山市创建全国文明城市工作办公室