

健康驿站

身体有6个寒气“入口”，没捂好的人冬天更易生病

天气越来越冷，我们常常会被嘱咐“别着凉了”“别受风”。那么，这些凉气、寒气到底从哪里来，是如何侵袭人体的？

实际上，人体的确容易受寒，需要细心呵护。

寒气招来一身“病”

困扰我们的“寒气”到底是什么，又从何而来？寒气产生的原因有两个：外因，如寒冷、淋雨、出汗吹风等，会使外界环境中的寒气影响人体；内因，如常吃生冷食物损伤脾胃阳气，导致寒从内生。

受寒之后，一般表现为身体某些部位疼痛、关节活动困难、怕冷，易腹泻、感冒，身体乏力，睡眠和食欲变差等。

在寒冷时，为给身体供应能量，心率会增加，心脏的耗氧量和 workload 也会增大。一旦遭受寒冷刺激，冠状动脉易收缩痉挛、血压升高，心血管基础病变的患者会出现急性心肌梗死，诱发心绞痛，甚至心肌梗死。

有些人在冬季会出现情绪低落、没有活力、容易发怒等表现，这些被称为“季节性情绪失调症”。

最不扛冷的6个部位

人体有6个部位最不扛冷，如果不“捂”好，寒邪易乘虚而入，使体内的阳气随之外泄，出现“冬病”。

1. 头部。若头部受寒，阳气特别容易散失。尤其是患有高血压、高血脂等慢性疾病的人，头部受寒易引起血压飙升或大脑供血不足而发生脑卒中。

2. 颈部。颈部有3个以“风”命名的重要穴位，风池穴、风门穴和风府穴，是风邪最易入侵的门户。脖子受凉易引发落枕、感冒。

3. 后背。背部是督脉循行的地方，督脉为阳脉之海，主一身之阳气，调节阳经气血运行，背部是温经散寒的重要部位，不能受寒。

4. 肚脐。若肚脐受风寒侵袭，不但会使脾胃受寒，女性还容易痛经。

5. 膝关节。膝关节受寒易发生退行性变化，出现疼痛、屈伸不利等问题。

6. 脚。如果双脚长时间受凉，不但容易长冻疮，还可引发感冒、痛经、腹痛等问题。

5个好习惯赶走寒气

天气渐寒，需要在日常生活中采取一些措施，防止寒邪侵犯人体。

1. 顺时令。多吃时令蔬果，一日三餐要有规律。

2. 晒太阳。午后太阳当头之时，晒20分钟左右，傍晚时分可以晒后背。最好边晒边拍打按摩，有助调理五脏气血。

3. 迈开腿。“动则生阳”。阳气足，寒湿就容易排出。

4. 少熬夜。熬夜内耗气血，寒邪乘虚入侵人体，会导致经络阻塞。

5. 控情绪。

越是冬季越要把控好情绪，特别是中老年人，要保持好心情。

(晨综)

今日聚焦

用足浴盆泡脚后，老人最好平躺一会儿

□ 记者 张汉杰

冬至已过，数九寒天开始了。天气越来越冷，儿女们开始为父母置办御寒用品。

舒舒服服泡个脚，不仅可以舒筋通络，调节人体内分泌，放松神经，还可以有效地预防各种疾病，近年来，足浴盆越来越受市民喜欢。其实，足浴盆并非人人适用，高血压及体弱的老人，使用时就需要注意。

数九寒天，足浴盆热销

12月22日上午，记者在采访中发现，足浴盆迎来热销季。经销商更是为满足消费者的需求，把足浴盆摆在了销售区的显眼位置，有的足浴盆前还摆出了写有“升级版”“促销款”等字样的牌子。

“这台足浴盆卖得特别好，上周末，两天的时间就卖出去13台。”在市区建设路一家电卖场，得知记者要挑选足浴盆产品时，某品牌销售人员立刻迎上来介绍，使用足浴盆有利于血液循环，冬季使用对身体十分有益。

记者留意到，短短几分钟的时间，该专柜就有两位消费者前来咨询，其中一位消费者下了单。

老人使用足浴盆有讲究

数九寒天，许多人会感觉手脚冰凉。“其实这是血液循环不畅通的关系，用热水泡脚可以起到促进血液循环的作用，可以舒缓疲劳，改善睡眠。”市中医院养生堂专家徐征华说，在中医理论中，泡脚还有益于其他疾病，比如说风湿、关节炎、感冒等常见疾病，这类人群只要坚持每天泡脚，就能收到减缓症状的效果。

现在足浴盆有很多附加功能，但并非人人都适合用足浴盆泡脚。徐征华建议，老人用足浴盆泡完脚之后，最好在沙发上平躺或者半躺3分钟。因为泡脚的时候全身的血液都往下半身加速循环流淌，直到脚底。老人循环功能较弱，如若突然起身，血液不能及时“增援”到上半身，容易造成“一过性”的眩晕。平躺或者半躺有利于血液回流心脏，防止低血压和眩晕的发生。

泡脚的时候，后背、额头微微有汗即可，千万不能泡得浑身大汗。因为中医认为“汗为心之液”，出汗太多不利于心血管系统的健康。心脏病、心功能不全、低血压、经常头晕的人，都不宜用太热的水泡脚。糖尿病患者更要留意水温，因为这类患者末梢

神经常不能正常感知外界温度，即使水温很高，他们也感觉不到，容易被烫伤，从而导致严重的后果。泡脚的水以40℃左右为宜。老人最好晚上9点用足浴盆泡脚，此时肾经气血比较衰弱，泡脚有利于温补肾阳，尽量不要在过饱、过饥或进食的状态下进行。

选购足浴盆有技巧

面对琳琅满目的足浴盆，我们该如何选购？当日，记者采访了一名足浴盆导购员。这名导购员提示，选足浴盆与选冰箱等家电一样，要分外留心其售后服务。一般来说，足浴盆的保修期为1年，终身修理。一些小厂家出产的足浴盆没有专门的售后服务，一旦足浴盆出现质量问题，很难解决。所以，消费者在选购足浴盆时，最好先问其有无售后服务。

在功能上，一般用户购买足浴盆只需要有加热、恒温、保温功能就可以，现在市面上大部分足浴盆都有这些功能。如果经济条件允许，可以买一些带附加功能如冲浪、按摩等的足浴盆，帮助缓解一天的疲劳。一些足浴盆的质料较差，刺激性气味比较浓，消费者选购时不妨先细心检查一下产品说明，看其质料是否环保。

热点话题

主食的益处超出你想象

一直以来，人们对主食有很多误区：吃饭要七八分饱，因此故意减掉主食摄入量；主食吃多会发胖等。

近日，《美国国家科学院院刊》上发表的一项新研究证实，主食摄入量与不同年龄的死亡率息息相关。尤其步入50岁后，主食摄入量适当增加，可最大限度地降低死亡率。

研究人员建议中老年人采取高碳水、低脂肪饮食模式，并适当减少蛋白质，更利于延长寿命。而以高脂肪、低碳水为特征的“生酮饮食”，对健康中老年人有害无益。

摄入主食好处多

1. 促进肠胃蠕动。主食中的粗粮薯类、杂豆类富含膳食纤维，足量的膳食纤维会大大增加肠道内的菌群数量，利于预防便秘、促进肠道蠕动。

2. 提高人体免疫力。主食富含维生素和矿物质，尤其是B族维生素、镁、钙等。经常不吃主食的人，容易缺乏微量营养素。长期不吃主食的人，轻则注意力不集中、疲劳、嗜睡，严重者可出现记忆力减退、便秘、口臭、月经紊乱、肌肉无力、贫血、发抖等症状。

3. 调控血糖。很多糖尿病患者对主食深恶痛绝，但主食本身并不升糖。相反，如果糖尿病患者一天吃的



资料图片

主食少于三两，体内升糖激素将很快升高，不仅会使血糖升高，还会产生大量代谢产物，加重肝肾负担。

4. 维持脑、骨、肌肉正常运转。老人的主食不能轻易减掉。因为碳水化合物是维持脑功能、骨骼、肌肉运转的重要来源，一旦主食吃得少，就要“浪费”更多蛋白质来为机体供能，体重、肌肉量会严重“丢失”。

碳水化合物有“最佳摄入量”

正常人要遵循“碳水化合物50%

至65%、脂肪20%至30%、蛋白质10%至15%”的科学膳食模式。

中国营养学会推荐，每日谷薯类摄入量是250克至400克，等于两三碗米饭的重量（一碗二两米饭在150克左右）。

建议不要每餐都是精米白面，粗粮占主食比例的20%至30%。老人要保持每日碳水化合物供能比不小于50%，蛋白质不超过20%，脂肪不超过30%。

(晨综)