

康宁话健康

秋冬转换间 防病保康健

□ 本报记者 尹超

霜降过后，冬季即将来临。此时常有冷空气侵袭，颈椎病、过敏性皮肤病、呼吸系统疾病高发，无论是在饮食方面还是运动调养上，都应谨慎。那么，秋冬转换之际，高发疾病如何预防？养生又要注意什么？听听专家怎么说。



秋冬转换 防病保暖是关键

“一降温就觉得颈椎不舒服，也没太在意。前天洗头扭了一下，可疼了，现在脖子还不能动了。”市民李然说，咨询医生后才知道颈椎病犯了。

秋冬季是颈椎病高发季节。气温的变化以及不良的生活习惯都会伤害颈椎，近年来，颈椎病发病率日渐增高。为了避免颈椎病的困扰，秋冬季更要做好颈椎病的预防与治疗。

沧州中西医结合医院推拿康复科主任陈华介绍，颈椎病的发病原因多样，病理过程复杂，而在日常生活中，不良的生活习惯、姿势不当、睡眠体位欠佳、外力伤害是引发

颈椎病的最直接原因，应引起足够的重视。

秋冬季外部环境温度逐渐降低，要适时添加衣物，有颈椎病史的人则应用围巾、披肩等护好颈部以保暖。不洗冷水澡，洗冷水澡会使颈部受凉，使人体颈部的肌肉筋膜和血管收缩，诱发颈椎病。

睡眠时头颈要放在合适的位置。陈华介绍，一般情况下，头颈保持自然仰伸位最为理想，切忌高枕，也不宜无枕。工作中要避免某一姿势持续过久，一般1小时左右活动一下颈椎，使疲劳紧张的肌肉放松下来。

应避免午后趴睡，趴睡者在醒后经常感到颈部酸痛不适，甚至活动受限。遇到这种

情况可做扩胸及后仰动作，一般可以缓解，如不见好转可到医院就诊。

除了颈椎外，过敏性鼻炎患者也要注意保暖。沧州中西医结合医院耳鼻喉科副主任医师刘大英介绍，过敏性鼻炎患者要避免受凉，避免接触过敏原，戒烟及避免吸入二手烟，并尽量避免出入空气污染的地方。

同时，此时也是呼吸系统疾病的高发期。预防这些疾病，首先要注意保暖，尤其是下肢的保暖；其次要加强体育锻炼。患有肠胃疾病、高血压及脑血管硬化的患者要特别注意，应避免剧烈运动，保持情绪稳定和心情舒畅，尽量避免受冷空气侵袭。

天干物燥 补水护肤防过敏

霜降过后，市民张子嘉感觉皮肤发痒。脸上起了一层皮，摸起来有些粗糙。身上也有多处地方瘙痒，洗完澡也不见缓解。后来在医生指导下，买来药膏，用了一段时间才好转。

一到换季，很多人深受过敏性皮肤病困扰，皮肤瘙痒、起疹块、脱皮……好好的怎么就过敏了呢？又该怎样预防这类疾病？

据沧州中西医结合医院皮肤科主治医师赵娜介绍，秋冬交替之际昼夜温差大，空气

中水分减少，此时皮肤缺水变薄，更容易受到外界物理、化学等过敏物的侵犯，出现过敏症状。

天干物燥，有些人会比平时更依赖护肤品，由于个人肤质不同，频繁涂抹护肤品可能导致皮肤无法吸收。此外，工作压力大、生活不规律、经常熬夜、过于劳累、情绪变化以及接触过敏原等因素，也会影响人体皮肤状态而导致过敏。

秋季常见的过敏性皮肤疾病主要包括荨麻疹、皮肤瘙痒、干性湿疹、面部皮炎等。

赵娜表示，过敏性皮肤病可以通过补气养血、固护卫表、祛风止痒的中药进行综合调理，还可以通过中医特色外治法进行养血润肤、活血通脉、祛风止痒，以达到治疗目的。

赵娜提醒，秋冬季节要做好皮肤防护，注意保湿润肤，日常避免接触过敏原，皮肤易过敏的人平时应避免吃辛辣食物，忌用热水烫洗和过度清洗。一旦出现皮肤过敏，千万不要乱涂药物，需要尽快到医院进行检查治疗，以免耽误病情。

早睡早起 运动适宜饮食清淡

有关健康专家指出，最好的调养方式就是保证充足的睡眠，早睡早起。早起能让人提前觉醒，精力充沛，使体内的阳气舒畅；早睡，则有利于阴精的收藏。

精神调养也不容忽视，应收敛神气，做到内心宁静、心情舒畅，切忌悲伤忧感。尤其中老年人，不宜动怒，以免火气内郁，耗伤阴津，出现肝阳上亢，从而诱发高血压、中风等疾病。

室内要保持适宜的温度，不能太热。室内外温差大，人容易感冒。室内要保持适宜的湿度，可以在卧室放一盆水，或者用湿拖把拖一拖地，也可使用加湿器。室内要加强通风，早晚要开窗通风15分钟。

霜降过后，运动要适度。如果活动量大，出汗后可以解开衣扣，让身体慢慢降温。注意动与静的合理安排，不宜过度劳累。

每次运动前做好准备，要特别注意保护关节，一定在做完准备活动之后，再加大各关节的活动幅度，准备活动包括踝关节运动、膝关节运动及髋关节运动。室内运动时，应适当延长准备活动时间，注意韧带的拉伸，在身体发热的情况下，做压腿、立位体前屈等动作。

老年人进行运动时，切不可过量，也不宜做屈膝动作时间较长的运动，尽量减少膝关节的负重。

此时饮食养生适合的是“平补”，以保暖、润燥、健脾、养胃为主。适宜的食物有梨、苹果、橄榄、白果、洋葱、芥菜等。这些食物有生津润燥、清热化痰、止咳平喘、

固肾补肺的功效。此时应少吃寒凉的食物，还要注意胃的保暖，以免引发疾病。建议多吃些南瓜。南瓜富含胡萝卜素，它在人体中会转化成维生素A，而维生素A有保护呼吸道和上呼吸道黏膜的作用。



适当补钾 适当吃些钾含量高的食物，有利于排除体内较多的钠，从而对降压有好处，建议吃些桃子、西瓜、红薯、菠菜、土豆等。

抽空走走 慢跑5分钟、散步5分钟交替进行，对血管健康有好处。建议利用零散时间锻炼，如出门少开车，多步行一会儿；养成晚饭后遛达一圈的习惯。

保证睡眠 睡不好会引起夜间血压水平升高，还会导致晨起的血压高峰提前出现，继而影响一整天的血压。血压异常波动又会反过来影响睡眠质量，形成恶性循环。

这几个细节有助血压健康

高血压患者一定要遵医嘱定时服药。以下几个生活细节，也有助于保持血压健康。

监测血压

家庭自测血压正常值应<135/85毫米汞柱，非同一天测量且三次超标，需及时就医。

在降压治疗的目标值上，基本标准建议降到<140/90毫米汞柱；最佳标准中给出两个降压目标：65岁以下<130/80毫米汞柱，65岁以上<140/90毫米汞柱，且不应<120/70毫米汞柱。

控制体重

超重、肥胖是升高血压和引起心脑血管病最危险因素之一。将体重指数【BMI=体重(千克)÷身高的平方(米的平方)】尽可能保持在19到24之间。

别吃太咸

盐摄入量过高会增加高血压、心脑血管疾病及肾脏疾病的风险。以下食物要少吃：

加工肉制品、腌制食品、果脯类、腐乳等高盐食物。

酱油、番茄酱、甜面酱、味精、鸡精等含钠量较高的调味品。

白面包片、方便面、披萨饼等高盐主食。买食品时看下食品包装上的营养成分表。

适当补钾

适当吃些钾含量高的食物，有利于排除体内较多的钠，从而对降压有好处，建议吃些桃子、西瓜、红薯、菠菜、土豆等。

适当补钾

适当吃些钾含量高的食物，有利于排除体内较多的钠，从而对降压有好处，建议吃些桃子、西瓜、红薯、菠菜、土豆等。

抽空走走

慢跑5分钟、散步5分钟交替进行，对血管健康有好处。建议利用零散时间锻炼，如出门少开车，多步行一会儿；养成晚饭后遛达一圈的习惯。

据《健康时报》

肩膀痛并非只因肩周炎 有种病偏爱“勤快人”

前段时间，50岁的张女士因肩膀剧痛，前往医院就诊。在超声科接受了肌骨超声的检查及诊疗，结合影像检查结果及张女士的自述症状，医生找到了令其疼痛的“真凶”——钙化性冈上肌腱炎。在超声科团队的治疗下，张女士肩膀疼痛症状消失，功能已经恢复正常。

医生介绍，钙化性冈上肌腱炎，是指钙盐沉积在变性肌腱中的一种无菌性炎症，是引起肩关节疼痛和活动障碍的常见疾病之一。该病多发于40岁至60岁人群，一般与随着年龄增长带来的退行性变化以及长期慢性劳损有关。传统治疗方法多采用口服镇痛药或是理疗，但对于重症患者，以上方法疗效较弱，而肌骨超声治疗能让此类患者在短时间内获得治疗效果。

医生提醒，肩周炎是一个很广泛的概念，肩膀疼痛的原因并非完全相同。肩痛的早期诊断、早期治疗很关键，如发现类似的临床症状表现，应及时治疗。

据新华网

这些养生产品可能有“坑”

“双十一”来临，不少人又开始准备买买买！但要注意，有些产品需谨慎入手，可能有“坑”！

无糖食品

常见的无糖食品，如无糖饼干等，本身大多是用面粉等碳水化合物制成，与馒头、米饭等食物摄入的糖分并没有彻底减少。

而且为了改善口感，有些“无糖食品”可能还添加了大量油脂，热量也不低。

儿童食品

1.儿童奶酪：很多是再制奶酪 此类产品会加上大量脂肪、奶油、糖以及其他添加剂，来迎合孩子的口味。 另外，它的含盐量一般比较高，除极少数新鲜奶酪含盐量较低外，其他大部分奶酪在发酵过程中都需要加入大量的盐。

2.儿童牛奶：可能加入较多甜味剂 商家会加入较多的糖或代糖等甜味物质，甚至还会加入各种香精调味，摄入过多糖会造成儿童肥胖、龋齿等问题。

3.儿童调味品：与成人无太大区别 部分调味品也有冠以儿童食用的，比如儿童酱油、儿童咸菜、儿童肉松，很多家长看中的就是它“低盐”“低钠”，但事实上对比普通酱油和咸菜的钠含量，并没有差多少。

网红减肥产品

各类减肥产品卖得很火，不过有很多减肥产品并不靠谱。保健品没有治疗功效，最多是辅助功效，减肥效果无法专业评价。要想科学减肥，还是要到正规医院的营养科、减重门诊咨询专业医生。

各种养生贴

发热眼贴：类似于毛巾热敷 发热眼贴利用热的物理刺激来松弛眼部肌肉，起到放松的效果。去疲劳可以，其他如彻底去黑眼圈、改善视力等基本上没什么效果的。

暖宫贴：和热水袋效果差不多 暖宫贴的作用与传统用热水袋放在小腹部的效果差不多，从一定程度上来说对于改善盆腔的血液循环有积极作用。但是暖宫贴也只能起到局部改善的作用。

足贴：排毒祛湿没有科学依据 足贴并不能“吸湿”，湿气是不会通过某部位直接排出的。含有药物成分的足贴，可能会在一定程度上作用于涌泉穴，起到祛除人体内湿气的作用，但这种功效与它是否变色无关。如果想养生调理，可以采用足浴或艾灸等方法。

各种“量子产品”

很多人在网购中发现多了个新鲜词“量子科技”，而且这些“量子产品”功能被宣传得“神乎其神”。

从总体上来看，量子科技目前仍然处于基础理论研究和实验研究阶段，距离我们的生活还有一定的距离。

此前，中消协发布消费警示，称当前市场上所谓的“量子产品”名不副实，广告中的神奇功效也涉嫌虚假宣传。

据《健康时报》

