



冬季,是一个非常适合进补的季节,不妨多吃些黑色食物。黑色食物入肾经,能够益肾强肾。冬季养生不容错过的五种黑色食物为黑木耳、黑米、黑枣、黑豆、黑芝麻,如果每天喝一碗用黑米和黑豆熬成的粥,除了能补肾外,还可以暖胃养胃。

冬季养生御寒,专家教你三绝招

中医专家建议:手脚冰凉不妨做艾灸、晨练请在日出后、泡脚治病最好一天两次

立冬后不久,长沙就经历了一次降温降雨,让不少市民难以招架。专家提醒,冬季人体免疫力低下,是疾病的多发期,如心脑血管疾病、呼吸系统疾病、关节炎等疾病会因气温下降而多发或者加重。11月11日,三湘都市报记者采访了湖南多位中医专家,为你开出一剂冬季养生方。

冬季常常手脚冰冷?

养生建议:做艾灸能改善

冬天一到,24岁的陈书云就变得手脚冰冷,怎么捂都捂不热。在省中医附二医院(省中医院)治未病中心,冯国湘教授查看了她的症状后表示,从中医角度来说,这是阳虚体质的主要表现。

“阳气不足,内环境就会处于一种‘寒冷’状态。”冯国湘说,畏寒怕冷主要为脾肾阳虚而引起,经常手脚冰凉是气虚、气滞、阳气不足的反应,心脏衰弱无法使血液供应到身体末梢部位。

对于这部分手脚冰凉、畏寒怕冷的患者,冯国湘教授建议,冬季养生不妨做做艾灸。在关元穴、肾俞穴、命门穴等穴位用艾条温和灸,每次灸到皮肤潮红能忍受为度。除此之外,适当进行有氧运动也能改善手脚冰凉,但不可高强度运动,大量的出汗反而会“发泄阳气”,起相反作用。

为防寒要天天泡脚?

养生建议:有四注意一禁忌

民间谚语“天天洗脚,胜过吃药”。尤其是进入冬季,为了防止“寒从足下生”,长沙不少市民开始泡脚。

长沙市中医医院(长沙市第八医院)老中医肖展鹏很赞同这一养生方式。他介绍,适当泡脚能促进血液循环,刺激足部的穴位、反射区及经络,不仅能够保暖,对很多疾病的治疗也有很好的辅助作用。

不过肖展鹏提醒,泡脚也有一些注意事项。

温度:水温应在38℃-43℃为宜,最好别超过45℃。

脚盆:泡脚容器要求质地无害、安全、保温性能好,高度要超过20厘米。

频率:每天可泡脚1-2次,如为保健最好是晚上睡前泡1次脚,如为治病则上午10点1次,晚上睡前1次。

时间:一般人每次泡脚时间应在30分钟以上,老人每日以临睡前泡脚20分钟为佳。

禁忌:太饱太饿时,严重心脏病和低血压病人,足部有炎症、外伤或皮肤烫伤者不宜泡脚。

冬季晨练什么时间好?

养生建议:选在日出之后

“冬主藏,运动要‘必待日光’。”省中医附一医院治未病中心主任李晓屏提醒,冬季的晨练不适宜在日出之前。这是因为冬季日出之前天气非常寒冷,这时外出锻炼极易受“风邪”侵害,导致伤风感冒。加之老年人是晨练主力军,抵抗力较差,不但容易导致感冒,还可能诱发心脑血管疾病。

其次,清晨时地面空气的含氧量是一天中最低的时候。只有等到太阳出来,绿色植物进行光合作用后,地面空气的含氧量才能逐步提高。

李晓屏建议,老人最好减少冬季晨练次数,选择室内运动,如一定要外出晨练,也最好选在太阳出来后。

■记者 洪雷 张春祥

实习生 吴思宁 王敏

通讯员 田依灵 粟青梅 陈双

镜头故事

医生当选手 患者做裁判

11月9日,一场妙趣横生的运动会在湖南师大医学院足球场举行。400余名运动员均是湖南省肿瘤医院的正式职工,裁判则是该院的病友们。脱下白大褂的医生们,在患者的指挥下奋力拼搏,欢声笑语中,医患关系很是和谐。

■记者 洪雷
通讯员 彭萍 彭璐 摄影报道



都市急诊室

气温骤降,幼儿肺炎进高发期 别把肺炎当感冒,家长三招能辨出

11月12日是第6个“世界肺炎日”,今年的主题是“普及肺炎预防和护理”。近期长沙气温骤降,三湘都市报记者走访发现,上医院看肺炎的孩子明显增多。医生提醒,现在正是小儿肺炎高发期,肺炎某些症状和感冒极其相似,家长要注意辨别,以免延误病情。

4岁娃肺炎当感冒治

据长沙市中心医院儿科数据,11月1日至11日上午9时,门诊数高达1800余人,儿科住院病人中6-7成是肺炎患儿,其中3岁以下的婴幼儿居多。11日上午,

长沙市民程先生4岁半的女儿舟舟正在该院儿科打针。舟舟半个月前因为受凉出现咳嗽、喘气、发烧等症状,在社区医院被当成感冒治疗,五六天后才转入长沙市中心医院治疗。舟舟的主管医生、副主任医师张小佛介绍,舟舟入院检查为重支原体肺炎,病情危重,对症治疗后才好转。

家长可学三招辨别肺炎

张小佛提醒,婴幼儿患肺炎的症状不如成年人典型,家长要多加注意。建议学会“一测、二看、三听”。一

测,测体温,小儿肺炎会持续发热,且多在38℃以上,使用了退烧药也只能暂时缓解。而小儿感冒发烧,用退烧药后,病情明显缓解。

二看,看精神状态,小儿肺炎时精神不佳,而小儿患感冒时精神较好;看饮食,小儿患肺炎时食欲下降,而小儿感冒时饮食正常;看睡眠,小儿患肺炎时多睡易醒,夜里有呼吸困难加重的趋势,小儿患感冒时睡眠正常。

三听,家长可以在孩子安静时仔细听脊柱两侧胸壁,肺炎患儿能听到“咕噜”般的声音,感冒患儿则没有。

■记者 洪雷 通讯员 汤雪

健康资讯

专家聚首研讨 口腔护理技术

本报11月11日讯 为促进湖南省口腔专科护理水平的发展,由湘雅口腔医院主办的“湖南省首届口腔专科护理学术研讨会”于近日在长沙召开,研讨会特邀中华护理学会、中华口腔医学会、北京大学等十余名专家授课。来自省内各口腔医院160余名口腔科医护骨干参会。

湘雅口腔医院在此次论坛通过理论讲授与临床观摩相结合的方式,使与会代表了解了最新的专业发展信息,掌握了口腔护理配合技术,熟悉了口腔护理操作流程。

■记者 张春祥
通讯员 罗麦



线路一:乾州古城、矮寨大桥、重庆酉阳、边城汽车纯玩三日 长沙起止 11月14日 539元/人

线路二:乾州古城、矮寨大桥、重庆酉阳汽车特价两日 长沙起止 11月22日/29日 339元/人

各大旅行社均可报名