

严冬易受风寒，小心患上面瘫

我们经常能在网上看到类似这样的批评“XXX 演技好‘面瘫’啊，完全看不出情绪！”但家住长沙市开福区的刘先生最近也遇到了“面瘫”的烦恼。然而此面瘫可非彼“面瘫”，真正的面瘫不是高冷，可能是脸冷！

近期，长沙早晚温差大，有时夜晚温度甚至直降至 3℃ 以下，热爱运动的刘先生仍坚持每晚去公园夜跑，并从不佩戴口罩、帽子等头部保暖装备。在一次夜跑结束到家后，刘先生感觉脸颊被冷风吹得有些僵硬麻木，可没有在意。第二天早上，刘先生一照镜子发现嘴巴歪了，眼睛也斜了，整个表情面部僵硬。于是当即来到湖南中医药大学第二附属医院针灸推拿康复科就诊，被确诊为面神经麻痹（俗称面瘫），在经针灸治疗 2 周后康复如初。

面瘫不受年龄限制

面瘫是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种疾病，表现为口眼歪斜，抬眉、闭眼、鼓嘴等动作

受限，同时它也是一种常见病、多发病，不受年龄限制。根据发病部位的不同，可分为中枢性面瘫和周围性面瘫，临床上以周围性面瘫为最常见。

中枢性面瘫属于中风病范畴，而周围性面瘫又称面神经炎或面神经麻痹，属于中医疾病中的“喎斜”“口僻”“吊线风”等范畴。

根据时间的长短，面瘫可分为：急性期（发病 1 周以内）、恢复期（1 周到 1 个月之内）及后遗症期（发病 3 个月至半年以上）。

常见的发病原因

感染因素；发病率高达 42.5%，如：带状疱疹、脑膜炎、腮腺炎、流感、猩红热、中耳炎等。

面部、耳后受凉、受风寒等原因；发病率为 30.3%。

还有神经源性疾病、颅底骨折、颞骨骨折等创伤性因素及肿瘤因素。

面瘫的治疗方法

治疗面瘫，目前西医主要是运用

糖皮质激素、抗病毒、营养神经等药物治疗。

而中医则以针刺为主，针灸对面瘫治疗效果很好。主要选取双侧太冲、合谷及病侧地仓、颊车、翳风、颧髎、迎香、阳白、四白、鱼腰、牵正，还可配合梅花针、穴位注射、闪罐、热敷等多种方法治疗。

面瘫的预防和自我护理

【室外防寒，注意保暖】冬季气温低、风大的时候，不要进行室外跑步，外出活动可戴上口罩、帽子等保护头面部；跑步出汗时，更不要让风直接吹头、面部。室外跑步即使做好了防寒措施，也不可能把脸部全都包裹起来，因此建议每次跑步前脸部、耳部涂抹凡士林，油脂成分具有保湿和保温的双重功效，也可以有效减少寒风对脸部的伤害。

【不要用冷水洗脸】因为长期的冷水刺激会造成神经的损伤，建议用温水洗脸，并在睡前做个热水足底按摩。

【饮食宜清淡】避免辛辣油腻食物，饭后及时漱口，清除患侧滞留食物。

【适当锻炼，增强体质】一些适宜的体育项目，如：散步、打太极拳、跳舞等，长期坚持下去，会使体质循环得到提高，免疫力增强，对风寒的易感性和抗御能力也会大大增强。

【注意休息】很多面瘫患者的病就是因为神经过于紧张，受到精神刺激，每天过度疲劳、休息时间不充足，要注意休息，少看电视、电脑。

温馨提示

1. 本文所提的面瘫治疗只针对普通周围性面瘫。

2. 面瘫简单的可以治愈，复杂的也可致命，切勿偏听偏信，发现症状需及时就医。

（据湖南中医药大学第二附属医院公众号）

健康养生

“大寒”至，养生“暖”当先

1 月 20 日，我们将迎来一年中的最后一个节气——大寒。大寒是冬天结束，春季到来的转折点。专家们建议：大寒节气养生的重点“暖”字当先，大家要抓住时机，调养好身体，静候春天。

暖身先暖心 要“暖”就要动起来

“心藏后调节，岁有大寒知。这个节气要注意暖身先暖心。”新疆维吾尔自治区中医医院内科，区中医院国家名老中医刘继祖工作室负责人刘佰林大夫提醒说，心神旺盛，气机通畅，血脉顺和，全身四肢百骸才能温暖，方可抵御严冬酷寒的侵袭。在大寒时节，应安心养性，怡神敛气。保持心情舒畅的办法有很多，其中多晒太阳，延长光照时间，这是调养情绪的天然疗法。

“大家可在睡前用温水洗脚，并搓脚心 100 至 200 次，以补肾健脑。”

刘佰林表示，另外穿衣也要保暖，起居宜早睡晚起。早睡是为了养人体的阳气，晚起是为养阴气。阴阳平衡，提高人体免疫力。

“除了防寒保暖，还要加强锻炼。”新疆维吾尔自治区人民医院体检健康管理中心主任医师李惠梅说，大寒时节的运动不宜过度激烈，建议在阳光晴好的上午、中午，在户外活动 1 个多小时，可选择慢跑、快走、登山等。运动强度视自己的身体状况而定，以微微出汗最好，雾霾、雪天，暂停锻炼。

“一定要尽量少去人流密集场所，减少感冒的机会。”李惠梅说，如果不能避免去人多的地方，要记得戴口罩，回到家里第一件事是洗手，家里居室要常通风。

“发热”食材吃起来

大寒节气，时常与岁末重合，那

重点必然是吃。

“每天早晚喝一碗姜汤，可以收到补气、提神、改善睡眠的功效。”刘佰林表示，土鸡、羊肉、丹参、三七等都可列为这个时节的美食之选，为抵御严寒补充元气，在冬季应少食生冷之物。

中国烹饪大师，人行 23 年的李树春特别推荐了一道：淮元杞羊腿汤。李树春说，冬天吃羊肉可防寒保暖、提高身体体质、增强人体抗病能力，最适合体虚畏寒的人。

该汤品的制作方法是：将羊腿肉切块，铁棍山药去皮切块，生姜去皮切片。锅里烧水，待水开后投入羊肉用大火煮开后小火泡 10 分钟，捞起待用。取炖盅 1 个，加入羊肉、淮山、杞子和桂圆肉、生姜、花雕酒、胡椒粉，之后加盖炖 4 小时后下盐再炖 20 分钟即可食用。

（据天山网）

健康食疗

冬天吃些薯类食物，既帮助减体重又能防便秘

俗话说：“春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根。”这里的根指的是红薯、紫薯、山药、土豆等薯类食物。

除了应季，冬季常吃薯类食物还有多种好处。

预防便秘。冬季活动量减少，更容易发生便秘。大量研究显示，每天适当吃一些薯类，可降低便秘风险。

原因在于，薯类膳食纤维含量丰富，能够促进肠道健康，预防便秘。

有助控制体重。天冷时吃得多吃得少，更容易长胖。薯类脂肪含量低、水分高、饱腹感强。两种食物，吃到同样饱的情况下，薯类摄入的能量更少。因此，用薯类替换一部分精

米白面，能减少能量摄入，有助控制体重。

有助补充维生素 C。很多人冬天果蔬吃得少，导致维生素 C 缺乏，而土豆、红薯等薯类的维生素 C 含量远高于其他主食，甚至高于大多数的根茎、鲜豆和茄果类蔬菜。

（据大众卫生报公众号）

健康新知

四类脂肪肝不宜做运动

如果有谁体检被查出脂肪肝，周围人总会语重心长地说：“管住嘴、迈开腿，抓紧运动！”虽说生命在于运动，但脂肪肝患者是不是都要增加运动量，还真不能一概而论。有 4 类脂肪肝患者，做运动要尤为谨慎。

第一类，伴有严重合并症，如急性心肌梗死急性期、不稳定性心绞痛、严重心律失常、重度高血压、1 型糖尿病、肾功能不全或有明显的糖尿病肾病、肝功能明显损害或发展至肝硬化失代偿期等，应限制活动，以免病情恶化。即使是医生许可运动，也必须严格掌握运动量，并在运动过程中密切观察。

第二类，运动会使代谢增加，对于低体重的营养不良性脂肪肝，以及甲状腺功能亢进和肺结核等全身消耗性疾病所致的脂肪肝患者，过多的运动反会加重病情。

第三类，药物、酒精和环境毒素、工业毒物所致的脂肪肝病人，过多运动可能成为干扰代谢的因素。

第四类，妊娠急性脂肪肝、瑞氏综合征（脑病脂肪肝综合征）患者，应限制活动，并增加卧床休息时间。另外，运动疗法仅适用于原发性肥胖症，继发性肥胖患者不宜过多运动。

（据新华网）