霜降节气过后 养生注重保暖

霜降是农历24节气中的第18个节气，预示着天气变冷，露水凝结成霜。天津市中医药研究院附属医院主任医师、国务院特贴专家张智龙提醒大家，霜降时节，天气日趋寒冷。养生之人宜顺应自然，注重“保暖”。

添衣被 防寒保暖 霜降时节，气温降低，此时不可薄衣御寒，不可赤足露腹，要逐渐增添衣服，注意防寒保暖。如糖尿病足的患者要注重足部保暖，关节炎的患者要注重关节的保暖，消化系统疾病的患者要注重胃脘部的保暖，心血管疾病的患者要注重胸背部的保暖等。

轻补益 防燥防热 俗话说“补冬不如补霜降”，此时在预防秋季“凉燥”的同时，也应开始适当的进补。但此时进补不可峻补、大补，应清补、平补。因为此时外界天气寒凉，人体阴气渐盛而阳气内敛，适当进补，可无助阳化热之嫌。目前尚在深秋，若峻补、大补，则易生燥、生火。因此在饮食上应多食柿子、栗子、山药、红薯、黑芝麻、牛肉等食品。

调居处 增温增湿 霜降之后，立冬之前，尚未供暖时，室内寒凉。此时居室内应适当增温、增湿，注意保持室内温度，开窗通风不宜过久。此外，要调整作息时间，不宜经常熬夜，不宜过度疲劳，要养成早睡早起的生活习惯，以适应阴阳消长的变化。

适运动 强体防病 霜降时节，可适当增加运动量，如慢跑、登山、赏菊等活动。但因天气寒凉，故在运动前要注意做好准备活动，以免损伤关节或肌肉。亦不可过度运动、大汗淋漓，以免寒邪伤表引起感冒。

来源：光明网

走出健康来

在日益重视健康的当下，管住嘴、迈开腿，养成良好的饮食习惯，走路健身，已经成为大家公认的健康理念和习惯。人类正常步行时，每步的距离约是75厘米，每小时步行的距离约为5公里，折算一下是6666步。我们每天行走半个小时到一个小时是比较合适的行走步数。如果不能天天坚持，那么每周有三至五次的行走锻炼，也能达到锻炼身体的目的。

现在微信里有计步器的功能，很多人每天都会通过上面的数字来掌握自己当天的运动情况。掏出手机一看，今天已经走了一万步、两万步了，感觉当天的行走步数已经足够了，不再需要进行专门的行走锻炼了，这种观念其实是错误的。

这是因为日常生活中一般性的脚步移动，也就是微信计步器认为的行走步数，不具有连续性，不能使身体产生相应的载荷，心肺、肌肉的积极性没有充分调动起来，只是按部就班工作，起不到锻炼后功能提升的效果。另外的关键在于行走时的姿势，日常生活中和锻炼身体行走时，一定要注意保持正确的姿势。错误的行走姿势不但起不到锻炼身体的作用，反而会给身体带来问题。比如，有些人走路时足跟先着地，走起路来咚咚带响，足跟部承受的冲击力大，待到中年以后就容易发生足跟痛，长跟骨骨刺；也有些人走路时弯腰低头，全足着地，架着胳膊，容易发生颈腰椎疾病；还有些人走路时是外八字，脚尖朝外，则容易发生膝关节的骨质增生。

正确的行走姿势应该是：挺胸收腹，摆开双臂，脚尖着地，足弓发力，绷紧腿部肌肉。行走过程中，意守丹田，采用腹式呼吸。古人所说的“行如风”就是如此，这也是一种能使人长寿的健康姿态。

来源：学习强国

气候干燥，警惕『冬季皮炎』来袭！

进入冬季，天气变得寒冷干燥，随着空气中水分减少，皮肤容易缺水，很多人感觉到皮肤瘙痒。近日，位于步行街北头东侧陈君霞诊所的陈君霞医师告诉我们，如果身上出现了红斑、丘疹、抓痕，还会脱屑、瘙痒等，皮肤还一抓就破，那么你就要小心了。

陈医师说，冬季皮炎又称“乏脂性皮炎”或“乏脂性湿疹”，主要是由于冬季气候干燥，皮肤表面油脂分泌减少、缺乏足够滋润而引起的一系列症状。临床表现为皮肤出现细小鳞屑，严重时可见“碎瓷器”样裂纹，尤其以小腿特别明显，手背也会出现干燥性裂纹。皮肤干燥脱屑后会刺激痒觉神经，从而引发瘙痒症状，并且因搔抓而出现抓痕、渗血。

陈医师根据多年经验，认为引起冬季皮炎的原因有以下几个方面：

1、引起冬季皮炎的首要因素就是空气干燥

秋冬季节，由于冷空气的到来，空气中水分含量急剧下降。同时，由于天气寒冷使用电热器或空调使得空气更加干燥。

加上我们皮肤皮脂腺、汗腺分泌减少，自身保水功能差，导致皮肤水分流失，引起皮肤干燥。较长时间的皮肤干燥就会引起皮肤瘙痒，导致皮炎湿疹的发生。

2、引起冬季皮炎的另一个重要因素就是过度洗涤

秋冬季由于天气较寒冷，我们洗澡的时候不知不觉把水温提高了，洗澡的时间也延长了，同时和夏天一样继续使用肥皂和沐浴露等强效清洁剂。殊不知热水和强效清洁剂会使得保护皮肤的天然油脂层（皮脂膜）遭受破坏，皮肤油脂过度缺失，水分流失加重，皮肤更加干燥和瘙痒，这就是为什么很多人都是在晚上洗澡之后才出现皮肤瘙痒。

陈医师说，冬季皮炎只要科学护理，即可缓解症状。首先保持室内温度适宜，保持室内湿度在40%以上。尽量避免使用电热炉、电烤炉、空调等，防止加重空气干燥。还要淋浴避免过久过热，避免使用强效清洁剂等。每天坚持使用保湿润肤剂，尽量穿纯棉的衣服，尽量避免搔抓，一旦出现冬季皮炎，做到了上述几点症状仍不缓解时，应该及时在正确的指导下医治，或外用药物缓解症状，切忌乱用偏方。

陈医师提醒我们，情况严重者要及时就医，因为冬季皮炎病情可轻可重，故用药因人而异，建议在专业医师指导下用药。 **（真真）**

不同年龄阶段补钙需求各有不同

随着健康知识的普及，骨骼健康也得到了越来越多的重视，许多家庭都备上了补钙剂。但很多人在选用补钙产品时贪图省事，让一家人都服用相同的钙剂。

其实，不同的年龄、不同的补钙原因，对应的补钙产品的剂型、剂量和工艺都会不一样。应该有针对性地选择适合的钙剂。

一、不同年龄段的人应该怎么补钙？需要注意什么？

1、婴幼儿：一般6个月内无需补钙

正常足月新生儿一般6个月内无需补钙，若有特殊情况，需在医生指导下进行钙剂补充。婴儿补钙应该选择适合婴儿的钙剂，不能吃成人钙剂。

2、儿童：最好选择无糖的钙剂，防止龋齿

足量的钙有利于儿童骨骼的生长发育，避免缺钙所致的骨骼改变和畸形，还可预防或延缓成年期骨质疏松症的发生。为儿童选钙剂时，要着重考虑剂型口感和成分。可以选择咀嚼片，让他们自己嚼着吃，还可以锻炼咀嚼功能。年龄越小，对口感越挑剔，所以好的钙剂还得适合孩子的口感，让孩子愿意吃。

不建议为儿童选择糖含量过高的钙剂，最好选择无糖钙剂，以免增加儿童患龋齿的风险。有些钙剂中含维生素D，可以促进钙的吸收，增强补钙效果。

儿童不是缩小版成人，不可服用成人的钙剂，儿童补钙需要使用儿童的专属钙剂。

3、孕妇：含有山梨醇的钙剂帮助缓解便秘

孕产期、哺乳期女性的钙需求与其他人群又有什么不同呢？

孕妇在孕期需要向胎儿提供大量的钙。若在孕期没有额外补充钙，胎儿会“抢夺”孕妇的钙，影响孕妇和宝宝健康。孕妇还可以选用含有山梨醇的钙剂，有助缓解孕期便秘。另外，选择口感佳的咀嚼钙剂也会提升孕妇补钙的持续可行性。

4、中老年人：选择添加维生素D、K的钙预防骨质疏松

除了年龄因素引起的激素水平下降外，钙和维生素D的摄入不足，也在一定程度上影响骨代谢。适量的钙配合活性维生素D3和维生素K2，能够高效补钙，预防骨量流失，还可改善肌肉平衡能力，降低跌倒风险和骨折发生率。

二、补钙要注意这几点

中国营养学会对中国居民每日膳食中建议的钙摄入量是：

成年人800毫克/天；青春期的青少年1000~1200毫克/天；孕中晚期、哺乳期女性以及50岁以上中老年人为1000毫克/天。

但是，很多人的钙摄入量并没有达到推荐量的要求。我国的膳食结构主要是以植物性为主（大米、面食），很多人没有喝牛奶的习惯，这样的人更需要补钙。

敏感人群（青少年、孕期、哺乳期女性以及50岁以上中老年人，特别是达到绝经年龄的女性），如果不能保证每日膳食中摄入300毫升以上的牛奶或等量奶制品，就应该适当使用钙剂。

三、食用专属钙剂时的注意事项

1、晚餐后补钙效果好

一般而言，晚餐后是人体补钙的最佳时间。按正常的激素分泌调节作用，人体的钙吸收率在晚间最高。

2、警惕过量

钙片补钙快，但吃多了可能出现摄入过量的副作用。因此，要根据自己的实际情况，选用适量的钙剂。

合理均衡饮食是保障钙营养的根本，不能从食物中获得足量钙的人群，如婴幼儿、孕妇及老年人等应根据自身生理特点选用合适的钙剂。

综上所述，不能一瓶钙全家补，补钙要分清人群，选用专属钙片，才能科学补钙。 **来源：科普中国**

健康教育专栏

值班总编：梁国强 本报地址：县融媒体中心六楼 编辑部电话：7065556 运营部电话：7065557 投递部电话：15639976822 法律顾问：陈鹏阁 电话：15037595699