

# 冬季泡温泉 不贪热才健康

冬季,泡温泉是不少人青睐的休闲方式。专家提醒,长时间待在温泉、桑拿等高温高湿、通风不良的密闭环境中,可能导致中暑,最好注意把控水温、时间和洗浴方式,在驱寒暖身、舒缓压力的同时,规避健康隐患。

“我们最近陆续接诊因泡温泉时间过长出现头晕、乏力甚至昏迷的患者,经诊断,这些患者得了热射病。”中国医科大学附属盛京医院心血管内科主任医师孙志军说,“热射病也叫重症中暑,人体在高温高湿的环境下,身体的热量散不出去,人体内部温度短时间内如果飙升到40摄氏度以上,就可能损伤大脑等多个器官。”

孙志军提醒,泡温泉的时候水温不宜过高,最好控制在38—40摄氏度之间;单次浸泡以10—15分钟为宜,起身时应放慢动作,避免因体位变化导致头晕或跌倒;适当补充水分,避免在温泉池内饮酒、吸烟,降低意外风险。“如果觉得胸闷、心慌、头晕或者直冒冷汗,千万别硬撑,要马上离开水池,到通风的地方休息。症状如果没缓解,一定要及时就医。”孙志军说。

中国医科大学附属盛京医院皮肤科主任医师吴严提醒,冬季洗热水澡、泡温泉需注重保护皮肤,避免损伤皮肤屏障。“水温不宜过高,避免过度去除皮肤表面的天然皮脂膜;时间不宜过长,长时间处于湿热环境会导致角质层水合过度,进一步削弱皮肤屏障功能,加重干燥瘙痒。”吴严说。

吴严建议,擦干身体后需在皮肤表面尚存微量水分时立即涂抹保湿霜,宜选择含神经酰胺、角鲨烷、透明质酸等成分的产品。皮肤敏感、有湿疹等炎症性皮肤病的患者需谨慎,高温可能加重皮肤损伤,温泉中的矿物质也可能产生刺激。

中国医科大学附属盛京医院中医科主任医师汲泓介绍,科学泡澡可帮助冬藏养生,但要遵循“适度、适时、适人”原则:洗完后立即擦干保暖,忌吹风碰冷水;泡到微微出汗即可;饭后、饥饿、疲劳、酒后不适合泡澡;老年人、婴幼儿、孕妇以及患有糖尿病或心脑血管疾病的人群,体温调节能力相对较差,风险更高;泡澡后可稍坐片刻,饮用温熟生姜红枣茶或淡盐水补充津液。

来源:人民日报



白萝卜营养丰富,含有的维生素C和微量元素锌有助于增强机体的免疫功能,提高抗病能力。民间更有“冬吃萝卜夏吃姜,一年四季保安康”的说法,一般人群均可食用,尤其适宜消化不良者食用。

白萝卜可生食,也可以熟食,还可以腌制成咸菜。

今天就为大家介绍两款用白萝卜制作的养生菜。

## 萝卜橄榄汁

原料:白萝卜 150g,橄榄 60g。

做法:将白萝卜洗净,去皮,切片;青橄榄洗净。

将白萝卜和橄榄放入锅中,加适量水,小火煮约30分钟。

这款饮料有助于改善流行性感冒以及白喉的症状。

## 白萝卜牛腩汤

原料:牛腩 300g,白萝卜 200g,姜片 10g,葱、香菜、食盐各适量。

做法:白萝卜洗净,去皮,切块;牛腩洗净,焯水,捞出备用。

将牛腩、姜片放入砂锅,加适量水和盐,大火煮沸,放入萝卜炖约1小时,撒上葱花、香菜即可。

此汤具有健胃消食,理气化痰的功效。

需要注意的是,脾虚泄泻者慎食白萝卜。胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者忌食白萝卜。白萝卜忌与人参、西洋参同食。

来源:学习强国

冬吃萝卜夏吃姜 一年四季保安康

## 肥胖合并脂肪肝需要早介入

“肥胖症及其如影随形的伙伴——脂肪性肝病,已不再是过去我们观念中少数人的‘富贵病’,而是演变为一个普遍的、全年龄段的健康危机。”中国人民解放军总医院第一医学中心内分泌科主任医师母义明1月24日在广州表示。

他指出:“我们提出‘一胖多病’的理念,而脂肪肝,正是这个理念最直接、最普遍的体现。它们不是两个独立的疾病,而是同一枚硬币的两面,是系统性代谢功能紊乱在不同器官上的‘孪生表现’。”

当天,“肥胖与脂肪肝早筛早治健康管理行动计划”在广州启动。该项目聚焦“肥胖合并脂肪肝”的公众健康痛点,专注代谢科学管理的专业创新科普,旨在提升公众对代谢健康的认知。

脂肪肝早期往往无明显症状,但随着病情发展,可能“无声”地发展为肝纤维化、肝硬化,增加肝癌风险,并与高血压、血脂紊乱等代谢问题,构成复杂的健康问题。

中山大学附属第一医院内分泌科主任李延兵表示,肥胖合并脂肪肝的问题普遍存在且易被忽视,需要早筛早诊、提前介入。这类患者除了健康饮食、坚持运动等基础生活化手段外,必要时需依托减重药物,开展规范的医学干预。

有专家表示,脂肪肝是后续病变的起点,预防脂肪肝即是从源头阻断疾病进程,关键在于保持健康生活方式,包括控制总热量摄入,增加蔬菜、全谷物及优质蛋白比例;每周坚持至少150分钟中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑车等,结合适量力量训练,促进脂肪代谢。

此外,每年进行一次肝功能与肝脏超声检查,及早发现脂肪肝迹象,实现早干预。

据了解,“肥胖与脂肪肝早筛早治健康管理行动计划”将陆续在北京、成都、杭州、济南、沈阳等全国多个城市落地,通过专业科普、早筛早查、生活集市和社区体重管理小屋等综合服务体系,解决肥胖合并脂肪肝问题。来源:中新网

## 补身圣品? 人血白蛋白别乱用!

近期,人血白蛋白是补身体的“营养神药”或是增加免疫力法宝的说法,在网络上流传。甚至有人认为体质虚弱、考前突击、术后恢复、美容抗衰老等等都需要打一针人血白蛋白。为此,国家卫生健康委新闻发言人胡强强对上述健康误区进行了辟谣。

国家卫生健康委提醒公众,人血白蛋白是临床处方药,不是日常保健的营养品。其核心用途是纠正低白蛋白血症,治疗肝硬化或癌症引起的胸腹水、肾病、严重烧伤等特定疾病,主要功能是维持血浆胶体渗透压。虽然它的主要成分是蛋白质,但是利用率低,且缺乏人体必需的色氨酸等氨基酸,营养价值不如鸡蛋、牛奶以及牛肉等普通食物丰富。

同时,人血白蛋白不具备直接提升免疫力的功能,盲目输注无法达到“增强抵抗力”的效果。人体免疫力主要依靠固有免疫和获得性免疫体系发挥作用。

此外,输注人血白蛋白并非“零风险”,药品均可能存在过敏等潜在风险。输注需由医师根据具体病情评估后开具处方,请大家严格遵循医嘱规范使用,切勿自行购买、盲目跟风。来源:中新网

## 为何运动不宜过量

近日,重庆马拉松一名跑者在临近终点处倒地,送医后抢救无效离世。这一消息引发人们对“如何安全运动”的广泛关注。

为何训练有素甚至成绩优异的跑者也会有猝死风险?北京大学第三医院心血管内科主任医师徐顺霖表示,有些跑者可能存在潜在的的心脏问题。常规静态心电图仅能捕捉瞬时心电活动,难以发现隐匿病症,因此建议有需要的跑者进行24小时以上动态心电图、心脏超声及心肺功能运动试验,以全面筛查隐患。其中,心肺功能运动试验不仅能测量最大摄氧量,还可评估心、肺功能状态。

不少人认为,跑得越多,身体越好。但从心脏运动、心脏病学角度来看,运动过量会造成心肌劳损、动脉硬化

化等。尤其是45岁以上的跑者,如果运动过量,更易造成动脉硬化,或者产生动脉斑块。

在运动时要了解身体发出的“警报”。关注心率,将心率控制在适当、安全范围内。出现以下危险信号时必须停止跑步:心率突然飙升且不受控制,胸部、肩背、牙床有异常压迫感或疼痛,头晕、恶心、眼前发黑,突如其来的极度疲劳感、冒冷汗、心慌,丧失动作协调性、步态不稳等。

跑者应根据当天体感、状态,动态调整比赛目标,不要固守既定配速。少量多次补给,包括水、运动饮料、碳水化合物、水果等,高温天气需额外补充电解质。接近终点时,

来源:人民日报

