

冬季勿讓腦卒中作祟



冬季，腦卒中發病率開始增加。在黑龍江中醫藥大學附屬第一醫院針灸五科病房裏，因腦卒中住院的患者悄然多了起來。據該院針灸五科主任陳英華介紹，腦卒中是一種突然起病的腦血液循環障礙性疾病，具有極高的病死率和致殘率。目前我國每年約有250萬人發生中風，150萬人死于中風病，70%的生存者多具有偏癱失語等殘障，5年復發率大約在40%以上，而且目前發病率仍然以每年8.7%的速度迅猛增長。

早期識別三方法

陳英華指出，腦卒中最常見的誘發因素是高血壓，同時還有糖尿病、高脂血癥、房顫及不健康的生活方式，如吸煙、酗酒、缺乏運動、睡眠不足、長期

精神緊張或過度勞累等。腦卒中發病前會有一些徵兆，但由於癱狀較輕，很容易被人們忽視。有幾個簡單的測試方法可作為早期參考判斷。

一是微笑測試：發現不適的時候，對着鏡子笑一笑，看嘴角對不對稱。如果不對稱，就有面癱的可能。二是舉手測試：兩手平舉十秒鐘。一側支撐不住，就有偏癱的可能。三是語言測試：說一句話看看是否流暢。如果語言不連貫，咬字不清，就有語言障礙的可能。

在癱狀嚴重時，有的人會出現突然眩暈、頭痛，有的人還會伴隨神志不清，當出現這些問題時，一定要馬上到醫院求治，防止病情進一步加重。

如何預防腦卒中，自然是人們需要時刻關注的焦點。《內經》雲：“是故聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也，夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎？”在臨床中，治未病包括“未病先防”“既病防變”“瘥後防復”三個方面；對於“中風”來說，最重要的當屬“未病先防”。

未病先防四注意

如何做到“未病先防”，陳英華給出以下建議，首先生活中要控制高血壓，加強對糖尿病、高脂血癥、心臟病等疾病的治療。在生活方式上需要主要如下幾點。

加強體育鍛煉。陳英華解釋，運動可以舒經活血，降低腦卒中風險。現代人由於生活、工作方式的改變，普遍缺乏運動。《內經》提到“久視傷目，久臥傷氣，久坐傷肉”，如果缺乏運動，人體氣機流通不暢，氣血運行緩慢，可導致氣虛血瘀的發生，而氣虛血瘀又是引起中風的重要誘因。因此成人每周至少有5天，每天至少30~45分鐘的體育活動，如慢跑、騎自行車等。上了年紀的人可以進行以下運動。

手部運動：空抓手運動，早、中、晚各做一次，每次100下；

頭部按摩：五指分開屈曲，以指腹從前額緩慢按壓至頭頂，再繼續按壓至腦後部（可有效改善腦部血液循環，改善大腦供血）；

肩部運動：雙手放在肩部兩側，掌心向下，雙肩由後向前旋轉10次，再由前向後旋轉10次，之後雙手自然垂放於身體兩側，雙肩上提放鬆各10次（可使

肩部肌肉放鬆，緩解頸部神經血管壓力，促進大腦供血）；

頸部按摩和轉頸運動：五指并攏，雙手對指置于頸後部，左右兩側，按摩以皮膚輕微發紅發熱為宜。大約做30個上下按摩即可。之後頸部放鬆，平和舒緩地前後左右轉動，動作宜慢，做10個循環即可（可促進頸部血管平滑肌鬆弛，減少血脂沉積增加血管的抗壓力和韌性）；

兩腳畫圈，活動踝關節：以腳尖為軸畫圈，活動踝關節，各30下，可以疏通相關經絡，還可刺激關節周圍腧穴，起到平衡陰陽、調和氣血的作用。

合理飲食。李東垣在《醫學發明》中提出：“故中風者，非外來風邪，乃本氣病也，凡人年逾四旬，氣衰者多有此疾，壯歲之際無有也。若肥盛則間有之，亦形盛氣衰者如此”，認識到了肥胖與中風的關係。陳英華強調，在日常生活中，必須重視“食飲有節”，少食膏粱厚味之品。可適量攝入動物蛋白，如瘦肉、魚類、禽類等。降低食鹽攝入量，每天控制在6克以內，增加新鮮蔬菜水果，以提高鉀攝入量。

杜絕不良生活方式。避免吸煙、酗酒、熬夜。提倡規律的生活作息，保持大便通暢，避免因用力排便而使血壓急劇升高，導致腦血管病。

注意保暖。《素問·風論》雲：“風者，百病之長也”，《素問·骨空論》亦雲：“風者，百病之始也”，中風亦如此。中醫理論體系中，中風病有“內中風”與“外中風”之分。唐宋以前多以外風立論，如《金匱要略·中風歷節病脈證并治》雲：“夫風之為病，當半身不遂，或但臂不遂者，此為瘳。脈微而數，中風使然”。陳英華說，現代醫學也認為寒冷可致血壓升高，對心腦血管產生不利影響。因此，防寒保暖對於中風的預防非常有意義，正如《內經》所言“虛邪賊風，避之有時”。應逐步適應環境溫度，室內空調溫度不宜過高，避免從較高溫度的環境突然轉移到溫度較低的室外（尤其是老年人），外出注意保暖。

最後，陳英華指出，上述方法是通過改變生活方式預防中風發病的方法。除此之外，還可通過臨床中採用中藥、針灸、康復“三位一體”療法治療腦卒中。有高血壓、糖尿病、高脂血癥、高同型半胱氨酸血癥的患者還要定期檢測，注意控制。而對於已經中風的患者，也要注意調整生活方式，預防再次中風，防患於未然，最終達到促進健康的目的。

喝酒越多骨頭越脆

飲酒傷肝是很多人都知道的常識，但知道喝酒傷骨頭的人就不多了。美國一項調查發現，長期酗酒是引起男性骨質疏鬆的一大原因。

人體內的酒精過量，酒精中某些成分就會抑制成骨細胞，破壞的骨質大於形成的骨質，骨質開始流失，骨頭就會過早陷入“入不敷出”的境地，出現骨質疏鬆的情況。此外，嗜酒者骨細胞活動受抑制，會妨礙鈣、鎂的吸收和利用，這也是誘發和加重骨質疏鬆的重要原因。

愛喝酒的人，最好在40歲左右做一次骨密度檢測。培養均衡的飲食習慣，同時注意多做戶外運動，多曬太陽，讓鈣更好地被身體吸收。

多吃果蔬防哮喘

近日，美國過敏、哮喘和免疫學會（ACAAI）年會上宣布的一項新研究發現，多吃水果蔬菜有助於降低哮喘風險；不愛吃或者吃不到足夠水果蔬菜的孩子最容易患哮喘，其風險增加53%。

研究中，美國過敏、哮喘和免疫學會研究員馬裏帕茲·莫拉萊斯博士及其研究小組，評估了2043名6至18歲兒童的哮喘發病率。結果發現，57%的青少年居住地距離最近果蔬店至少半英里，10%則距離至少1英里（被稱為“食物沙漠區”）。對比分析發現，處於“食物沙漠區”的青少年哮喘發病率為21%，而生活在靠近新鮮果蔬店區域的青少年哮喘發病率祇有17%。

莫拉萊斯博士表示，研究考慮了過敏性鼻炎和肥胖等哮喘風險因素，結果仍發現，新鮮水果蔬菜攝入量不足的孩子哮喘風險明顯更大。通過果蔬攝入的豐富營養有助改善免疫系統，降低哮喘等疾病發病幾率。

口幹咳嗽嗓子疼 來杯藥茶清清肺

天幹物燥的秋冬季節，常有咳不出、咽不下、嗓子幹癢痛的情況。當潤喉糖救不了你、抗生素又不能亂吃時，不妨對癥泡上一杯藥茶，將呼吸道的種種問題拒之門外。

咽幹咳嗽：羅漢果茶。此茶可緩解慢性咽痛、幹咳，具有清肺止咳、清熱解毒、護嗓止痛的作用。使用時取羅漢果5~8克，去殼掰碎，用沸水泡後放涼飲用即可。

口幹咽痛：石斛茶。此茶具有滋陰清熱的作用，每天取10克石斛單品泡茶即可。有條件者建議再加甘草、玄參、桔梗，煎煮後取水服用。腸胃功能差、脾胃虛弱者慎用。

嗓子幹癢：金銀花、桔梗、麥冬、甘草代茶飲。此茶具有生津利咽、緩解口鼻乾燥、咽癢咽痛的作用。具體方法是：金銀花5克，麥門冬5克，桔梗3克，生甘草2~3克，胖大海、藏青果各2~3克，開水衝泡，代茶飲。

下肢缺血別用熱水袋捂腳

對於下肢缺血的患者來說，足部保護非常關鍵。往往在足部皮膚沒有破損時還能保持好的狀態，但一旦足部皮膚破損，則因組織供血不足，組織抵抗力差，很容易感染，一旦感染又很難愈合，甚至潰瘍導致截肢。

這些患者要避免雙腳接觸熱或冷的東西，因此冬天不要把熱水袋或熱水瓶放在腳上，避免站

或是躺在暖氣片或加熱器旁邊，不要把病變局部暴露在冷空氣中，更不要用冷水洗手、洗腳或在冷水中游泳。可以每天在腳上塗一層薄薄的潤膚露以保持濕潤和光滑，防止幹裂，但要注意避免在足趾間使用洗液，因為這樣會導致腳趾更容易感染。另外還需要在每日洗腳後把足部尤其是足趾間擦乾淨。

氣溫降至零下，心臟病高發

眼下正是隆冬時節，防寒保暖很重要。瑞典科學家的一項最新研究發現，寒冷的天氣容易引發心臟病。

瑞典隆德大學研究人員對1998~2013年瑞典全國天氣情況和心臟病發病率進行了對比分析，研究樣本涵蓋了27.4萬名50~89歲瑞典人。結果發現，冬季心臟病高發，尤其是當氣溫降至零度以下時，心臟病發作的概率會增長10%，而入春後氣溫回升到3~4攝氏度時，發病率開始下降。

隆德大學研究員戴維·厄爾林教授表示，在各種氣候條件中，氣溫低、大氣壓低、強風和日照時間短

這幾個因素都與心臟病相關，其中關聯性最强的便是低溫，其原因主要有四點：1.寒冷的天氣導致血管變得狹窄，限制心臟的氧氣供應。2.冬天是感冒和流感多發時期，身體虛弱的人也更容易遭受心臟病的侵襲。3.天氣一冷，人們就不願意活動，但與此同時，低溫環境却增加了人們對高脂肪食物的需求，吃得多、動得少也會讓人們的身體變差。4.冬季日照量減少，人體接收維生素D量不足，這也會升高心臟病發作率。

厄爾林教授建議，高危人群可以通過服用一些舒張血管的藥物來緩解寒冷天氣對心臟的負面影響。

哪些食物改善皮膚乾燥

入冬以來，室外風大，室內溫度高，很多人被皮膚乾燥困擾。除了選擇合適的護膚品，吃對食物也有助緩解皮膚乾燥。

富含維生素A食物。維生素A為上皮組織的合成和修復所必需，如果它嚴重不足，皮膚和黏膜的抵抗力就會降低，黏膜免疫功能也會下降。維生素A缺乏表現為表皮乾燥而角質化，毛囊突起，皮膚摸起來粗糙而扎手，甚至眼睛也會發幹。維生素A是脂溶性維生素，存在于肝臟、腎臟以及富含脂肪的海魚中。中國農業大學食品科學與營養工程學院副教授朱毅告訴記者，β胡蘿卜素可在人體內轉化為維生素A，利于皮膚的恢復。富含這類營養素的食物有橙黃的蔬菜，比如胡蘿卜、南瓜等，以及深綠色蔬菜，例如菠菜、芥藍、小油菜等。

富含維生素B2食物。維生素B2參與機體新陳代謝，對於維護皮膚黏膜等有輔助作用。如果缺少這種維生素，會誘發唇炎、口角炎、鼻及臉部的脂溢性皮炎、男性陰囊炎等。維生素B2廣泛存在于奶類、蛋類、各種肉類、動物內臟、谷類、蔬菜和水果等食物中。由於糧谷類食物中的維生素B2主要分布在谷皮和胚芽中，因此加工中不宜過于精細。

富含維生素C的果蔬。維生素C可以清除自由基，幫助人體更好地吸收食物中的鐵元素，並在體內參與膠原蛋白的合成，對於提升膚色和維護皮膚的嬌嫩有着不可或缺的作用。平時吃一些鮮棗、甜椒、獼猴桃和西蘭花等有利于維生素C的補充。

富含果糖食物。果糖為親水物質，相比于純水，含有少量果糖的水可以延緩水吸收速度，從而



使身體更好留住水。水果中含有不少果糖，比如葡萄、梨、香蕉、柿子等。此外，蜂蜜中也含有大量果糖，皮膚乾燥的人可以常喝蜂蜜水。

富含優質脂肪的食物。適量的優質脂肪能夠讓皮膚保持柔嫩光滑。攝入堅果和籽類物質可以給身體補充這類油脂，比如核桃、芝麻醬等。需要提醒的是，這類食物不能吃太多，以免帶來發胖風險。

當然有些食物是皮膚“不喜歡”的，對於維持皮膚健康沒有任何幫助，比如高升糖指數的食物，如含糖飲料；含反式脂肪酸的食物，如爆米花、膨化食物、蛋糕等。這些食物不僅可能會使皮膚發炎，還會增加體內血糖的負擔。