

人體最怕冷部位保暖秘笈

人體有8個部位最怕冷，對它們進行保暖防護尤為重要，祇要方法得當，就能度過一個溫暖的冬天。

頭部

頭為一身之主宰，諸陽所會，百脈相通，一旦受到寒邪侵襲，易引發感冒、鼻炎、頭痛、牙痛、三叉神經痛等。頭部還是最不善于留住熱量的部位。研究發現，靜止狀態不戴帽子的人，在氣溫15℃時，頭部散失的熱量占人體總熱量的30%，氣溫4℃時，占60%。所以，天越冷越要給頭部保暖，冬季外出一定要戴帽子，最好是能蓋住前額的。頭部出汗後不要立刻摘下帽子，應先到室內慢慢消汗，避免冷風直吹。此外，每天清晨梳頭百餘次，使頭皮微熱，有利于頭部經絡氣血通暢，促進諸陽上升，氣血不衰。

脖子

頸部是人體的“要塞”，上承頭顱，下接軀幹，還是咽喉要道，更是心腦血管的必經之路，這使它在“身體”中格外嬌貴，一旦受寒，頸椎病、咽炎、腦血管病就會接踵而來。冬天最好穿立領裝，尤其是老人，外出一定要戴圍巾，對預防高血壓、心血管病有好處。

鼻子

鼻子也經常裸露在外，如果鼻黏膜接觸冷空氣，黏液分泌會減少，毛細血管會變脆，鼻子的“屏風”作用就會變差，從而導致病菌進入肺內，增加呼吸道感染的幾率。外出時戴個純棉口罩，最好不要用圍巾遮擋，以防上面的細菌或纖維進入鼻腔。天冷

時，可每天按摩鼻翼，兩手指外側相互搓熱後，沿鼻梁、鼻翼上下按摩30下。早起前、晚睡前各做1次，可增強鼻部血液循環，提高耐寒能力。

耳朵

耳朵體積小，接觸空氣的面積大，熱量很容易散發。此外耳朵皮膚薄，耳廓缺少皮下脂肪的保護，極易長凍瘡。因此外出一定要給它們“穿上”保暖外衣，可以戴上耳包，或用寬大的帽子、圍巾遮住耳朵。從室外進入溫暖的室內，可以迅速用手搓一下耳朵，讓其快速回溫。堅持每天早、中、晚按摩揉搓耳廓，每次約5-10分鐘。

背部

背為陽中之陽，如忽視背部保暖，易受風寒之邪入侵，耗傷人體陽氣，導致免疫功能下降。冬天最好加穿一件棉背心或毛背心，天氣好的時候，別忘了給後背曬個“日光浴”，熱流會讓全身舒服。

腰部

腰部第二怕冷，它是腎之腑，腎喜溫惡寒，一旦它覺得冷就會立刻“鬧情緒”，男性會腰膝酸軟，陽痿早泄，女性則容易月經紊亂、痛經等。因此，無論男女天冷時一定要穿中長外衣，不要讓腰部裸露。平時可用雙手搓腰：兩手對搓發熱後，緊按腰眼處（位于第三腰椎棘突下3.5寸凹陷處），每天早晚各一次，每次做50-100遍，能溫煦腎陽、暢達氣血。

膝部

膝部受涼可導致關節局部肌肉和血管收縮，引起



關節疼痛。保護膝關節的關鍵是保暖防寒，戴上護膝，或選擇膝部加厚的毛褲，注意運動不要過量。除了冬季，雨雪天、夏天在空調房中也不能讓膝關節受涼、受潮。

雙腳

腳是全身最怕冷的部位，“腳冷則全身冷”。腎和脾胃的經脈都起源于腳，但由於雙腳距離心臟最遠，血液流經的“路程”最長，血液供應往往不足。自身熱能不夠，就要求助“外援”，最好的辦法是每天用熱水泡腳，促進周身血液循環，使全身都暖和起來。每次泡脚20分鐘，水溫42℃左右最佳，同時可按摩腳掌的涌泉穴，起到調理臟腑、舒通經絡的作用。鞋襪最好保暖透氣、吸濕性好。

此外，冬季御寒的外衣還應有防風性，可選呢絨、皮革質地的服裝；內衣要柔軟、吸濕、透氣，以利于保溫、乾燥；對易于長凍瘡的部位，如手、耳朵和鼻子，平時應該經常活動或按摩。

紅瓢柚子防衰老

柚子堪稱冬季的最佳水果，它具有健胃消食、化痰止咳等功效，經常食用，對高血壓、糖尿病等疾病有輔助治療作用。

紅肉蜜柚所含的天然色素對人體的保健作用更強，其中的黃酮類化合物對預防心血管疾病有益處，而β胡蘿蔔素和番茄紅素是世界上最公認的強抗氧化劑，能起到提高免疫力、延緩衰老的作用。另外，紅肉蜜柚還有助於保護視力。

身體到極限標志



身體負荷過大時，即使沒有出現明顯的體力不支和心理崩潰等現象，我們的身體和大腦也會發出多種信號，暗示“真的够了！”近日，美國專家載文，為你總結了“身體超越極限的6個暗號”。

午睡一會兒也做夢 午睡可以給身體“充電”。然而，美國弗吉尼亞州馬薩杰弗遜醫院睡眠醫學研究中心主任克裏斯托弗·溫特博士表示，午睡最長時間為30分鐘左右，通常祇處於淺睡眠狀態。但是，如果你午睡一會兒也做夢，說明大腦想要進入深度睡眠階段。

記憶力變差 美國哥倫比亞大學焦慮與相關疾病診所主任安妮·瑪麗·阿爾巴諾博士表示，有些身體健康的人記憶力不好。其實，這些人是“大腦超載”，激素變化擾亂了記憶功能，使人無法記住更多的內容，容易忘記近期的事情。

運動後更難受 美國維克森林大學醫學院婦產科教授薩拉·伯加博士表示，一般情況下，慢跑45分鐘會讓人感覺很輕鬆，但是如果你剛開始運動就感覺疲憊，就說明身體已經超負荷了。伯加博士研究發現，壓力大的女性進行中等強度的運動，身體能量會供應不足，感覺疲憊乏力。

喝咖啡也會困 美國臨床心理學家邁克爾·布裏斯博士表示，喝咖啡後人的大腦活動會發生改變。如果咖啡因沒起作用，就意味着身心已經極度疲勞，抵消了咖啡因的興奮作用。

吃溫和食物也泛酸 美國《身心醫學研究雜誌》刊登的一項研究證實，壓力不會導致泛酸，但會加重泛酸病情。即使沒有吃辛辣刺激的食物，泛酸癥狀仍然存在或更加嚴重，就說明壓力過大。

頭髮變敏感 美國賓夕法尼亞州臨床心理學專家理查德·弗雷德博士表示，壓力通常會導致皮膚中神經肽和其他自然化學物質增加，引起炎症。這種炎症會以痤瘡或酒糟鼻等形式爆發，有的還會導致血管收縮，使面部和頭部的皮膚過緊、刺痛或敏感。

餐桌上有八種“良藥”

你知道嗎？有些食物不但能提供豐富的營養，還能幫助緩解身體不適。美國《預防》雜誌刊文推薦“餐桌上的8種良藥”，可供大家參考。

香蕉：緩解壓力和焦慮

美國新奧爾良運動飲食專家莫莉·金博爾指出，一個中等大小的香蕉可提供每天所需維生素B₆的30%，這種維生素有助於大腦產生令人愉悅的血清素，幫助緩解不安的情緒。

酸奶：防脹氣

一杯半含有有益生菌的酸奶可以幫食物更有效地進入到腸道中，不但能加速胃腸蠕動，還有助於消化豆類等容易脹氣的食物。

金槍魚罐頭：改善情緒不佳

90克金槍魚罐頭中約含有800毫克的歐米伽3脂肪酸，這種物質可以改善人們因心情抑鬱而表現出來的情緒低落和焦慮。

姜茶：治惡心

大量研究表明，姜茶能夠緩解暈車或者懷孕造成的惡

心，盡管專家還無法明確具體哪種物質在起作用，但可以肯定的是，喝姜茶很安全，對健康沒有任何副作用。

白菜：預防胃潰瘍

美國約翰霍普金斯大學的研究發現，白菜中含有一種強大的化合物——蘿卜硫素，能夠消滅導致胃潰瘍的細菌，甚至能抑制胃部腫瘤的生長。

土豆：治頭痛

一個中等大小的土豆含有37克碳水化合物，能夠緩解因5-羥色胺升高引起的緊張性頭痛。

火雞：對付失眠

研究發現，失眠的人體內缺乏色氨酸，一種幫助體內產生血清素和褪黑素的氨基酸。90克火雞肉就能提供人體一天所需的色氨酸，改善失眠癥狀。

大蒜：對抗真菌感染

大蒜中的活性物質能抑制白色念珠菌的生長，這種菌類是導致真菌性陰道炎，引起疼痛、瘙癢的真菌。大蒜生吃，抗菌效果更好。

糖友并發心梗更可怕

典型的心肌梗塞常表現為：胸前區劇烈疼痛，大汗淋漓，持續時間較長。然而，有一部分心肌梗塞病人却無胸痛發作，被稱為無痛性心肌梗塞。糖尿病并發心肌梗塞患者，約有42%

是無痛性心梗。因為無疼痛，所以一旦發病，更為凶險——**無痛性心梗更危險** 對冠心病患者來說，一旦發生心絞痛，就會產生壓榨性疼痛，更不用說心梗了。但糖尿病患者由於神經損傷，會造成痛覺喪失。患者在心梗時根本感覺不到疼痛，可能祇是輕微的不舒服。這就是“無痛性心梗”。統計顯示，糖尿病并發心肌梗塞患者，約有42%是無痛性心梗，它已經成了糖尿病患者死亡的重要原因。

有大量統計資料表明，急性心肌梗死和猝死，有相當大的一部分是發生在無痛性冠心病患者身上。大約有15%至30%的“心梗”患者，發病的整個過程都無疼痛或其他癥狀，而是在事後無意中發現曾患過心肌梗死。

這種無痛性心梗又稱為非典型性心肌梗死，在整個心肌梗死過程中無胸痛的表現，而表現為非典型癥狀甚至無癥狀，多見于糖尿病合并冠心病的老年患者。

糖尿病引起的冠狀動脈病變往往涉及多級血管，因而病變範圍廣，心肌缺血、損傷和壞死較一般病人嚴重得多，出現心肌梗死并發心源性休克、急性心衰竭、猝死的發生率也大大高于一般心肌梗死的患者。而由於無明顯的胸痛等癥狀或體徵，患者就診晚、并發癥多、預後差、死亡率高。因此，無痛性心肌梗死又被稱為“隱形殺手”。

為什麼“無痛” 為什麼糖尿病合并冠心病的老年患者容易發生無痛性心梗？這是由於糖尿病患者常有周圍神經病變，自主神經功能受損，變得“麻木”，痛覺傳導緩慢，因而不容易感到痛覺甚至完全沒有痛覺。而老年人本身神經系統敏感性差，痛覺閾值升高，常常合并多種慢性性病，原有疾病癥狀可能掩蓋疼痛而導致無痛。

因此，對於糖尿病合并冠心病的老年人來說，自己也要特別警惕，當出現上腹不適、嗓子發緊、血糖失控、呼吸困難、嘔吐、血壓下降等一些似乎與心臟不相關的癥狀時，要首先考慮心臟問題，及時就醫，以免錯失治療時機。

尿酸沉在哪 哪就會生病

正常情況下，體內的尿酸大約有1200毫克，每天新生成約600毫克，同時排掉600毫克，處於平衡的狀態。但如果體內產生過多來不及排泄或尿酸排泄機制退化，尿酸就會滯留，沉積在身體裏。

一般來說，血液中尿酸含量達到420微摩爾/升（女性超過360微摩爾/升）就是上限了，超過這個值，尿酸就會在身體的許多器官組織中沉積。在關節沉積，會引起痛風病發作；在腎臟沉積，會引起痛風性腎病，嚴重的還會出現腎功能不全；在尿路沉積會引起尿路結石。此外，高尿酸血症和高血壓、心肌梗死、腦血管疾病也存在相關性。最新研究證實，高尿酸血症也容易引起心臟病、腦卒中、慢性腎病等，高尿酸血症患者比正常人患心臟病和腦卒中的比例要至少高出3倍。

其中最為人們熟知的是痛風性關節炎，它是由于尿酸鹽沉積在關節囊、滑囊、軟骨等組織中而引起的病理性炎性反應，它多有遺傳因素和家族因素，好發于40歲以上的男性，50%以上發生在第一跖趾關節（大腳趾），反復發作後也可發生于其他關節，尤其是足部、踝部和膝關節。主要表現為休息狀態下突然發生的關節劇痛，多為單側關節及周圍組織有明顯發熱、紅腫和疼痛。

有調查顯示，約一半的痛風患者，在急性痛風發作前有誘因存在，其中以啤酒為最重要原因，其次為海產品、內臟食物。酒精中的乙醇會使體內尿酸增加，而尿酸會抑制腎小管對尿酸的排泄，乙醇還能促進嘌呤分解從而直接使血尿酸升高。同時，酒類本身就可提供嘌呤，特別是啤酒內含大量嘌呤成分。

此外，氣候和季節也和尿酸沉積有關。天氣炎熱時，人體大量出汗，水分補充不足或不及時，血液就會濃縮，尿酸容易沉積并析出。痛風易在夜間發作，其中一大原因就是由于睡眠時體內水分減少，尿酸濃度增高所致。因此，天氣炎熱時一定要多喝水。痛風病人每天至少應該喝2升以上的水，約9-10杯。出汗後應立即補充水分，睡前可適當飲水。最好選擇白開水，遠離咖啡、濃茶等刺激性飲品。有些痛風患者在冬季也容易出現急性發作，主要原因是天氣寒冷，血管容易收縮，如果平時不注意保暖，人的體表溫度就會很低，尤其在四肢末端關節，尿酸鹽結晶很容易在這些部位沉積，如果再加上吃火鍋、喝酒，大量攝入高嘌呤的食物，就很容易引起痛風性關節炎發作，出現紅腫熱痛等炎癥反應。

最後，劇烈運動、過度勞累也有可能使人體大量出汗，體表及內臟血管收縮，包括腎血管收縮，從而引起尿酸排泄減少。尿酸高的人，這些因素盡量避免。

黑豆排骨湯 暖身又滋補

冬天氣候乾燥容易造成脫髮。但頭髮過多的脫落將給人帶來生理、心理的影響，因此正確護理頭髮、保障營養均衡很重要。中醫認為毛髮與血、腎的關係密切，腎精充沛、氣血旺盛，則毛髮生長濃密潤澤。所以不論白髮或脫髮，都與血虛、腎虛有關。治療應以補血補腎為主。下面推薦一款補腎養髮的黑豆排骨湯，冬季食用暖身滋補。

原料：黑豆50克，排骨200克。

做法：黑豆提前用清水泡一夜；將排骨洗淨切塊，涼水將排骨下鍋，大火煮開，開鍋後，用大火煮10分鐘左右，撇淨浮沫；加入黑豆，再煲2小時左右，最後加鹽調味。

中醫認為，黑豆性平味甘，有活血清熱、補虛烏髮的功能。排骨也有很高的營養價值，可滋陰壯陽、益精補血。因此，常喝這道黑豆排骨湯，可以補腎養血，對頭髮有一定的滋養效果。