

“天气越来越冷，很多疾病的发生与不注意保暖有很大关系。”近日，海口市人民医院健康管理（体检）部主任梁雄飞接受记者采访时表示，广大市民尤其是长期患有心脑血管疾病等慢性病的老年人，要注意保暖，通过合理饮食、增强锻炼抵御寒冬。

■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

近日，冷空气继续对海南“施压”，大风降温席卷本岛

# 各位亲，请注意防寒保暖

## 重点保暖三部位：头、胸、脚

梁雄飞说，中医认为，头、胸、脚3个部位最容易受寒邪侵袭。在中医里，头被称之为“诸阳之会”。医学研究发现，静止状态不戴帽的人，在环境气温为15℃时，从头部散失的

热量占人体总热量的30%。此外，天气寒冷令血管收缩，人们经常出现头痛头晕的症状，很容易诱发脑血管病。由此可见，头部保暖非常重要。冬天风寒侵入人体，往往首先其

冲的就是胸腹。“老话常说，冬天里戴个围脖好比多穿了件衣服。胸腹部受寒之后，易引发心脏病发作，还可能诱发胃肠病的发生。”梁雄飞说。人们常说，寒从脚起。梁雄飞

说，脚离心脏最远，血液供应慢而少，皮下脂肪层较薄，保暖性较差。脚部一旦受寒，会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩，使抗病能力下降，导致上呼吸道感染。

## 合理穿衣盖被 切勿保暖过度

冬日里，很多人就想方设法取暖，可能采取了不恰当的取暖方式。比如，被子蒙头呼呼大睡；室内开空调，门窗却紧闭；为了抵御寒冷，里面穿着保暖内衣、毛衣毛裤，外加羽绒服、帽子、围巾、口罩、手套等“配套设施”一应俱全。

梁雄飞指出，蒙头睡觉对健康有害无益。被子太厚会压迫身体，不能使身体在睡觉时彻底放松。

太厚的被子会压迫心脏等脏器，影响健康。如果蒙头大睡，则会因被窝内二氧化碳等废气逐渐增加，影响正常的呼吸甚至造成窒息。此外，还可能因被窝内缺氧诱发心脑血管病。

“紧闭门窗，足不出户”会使室内空气流通不佳，容易引发头痛、咽喉干痛、胸闷不适等症状。梁雄飞说，“三分饥寒，七分温饱”，古人总结出

的经验是非常有道理的。因为保暖过度，容易使机体的调节和适应能力、耐寒能力降低，反倒容易引发一些疾病。

一到冬天，除了暖气、空调、电热毯等取暖工具齐上阵外，一些家长尤其是长辈还会给孩子穿上厚厚的衣服。梁雄飞提醒新生儿家长们，切勿给孩子保暖过度。过度保暖很容易诱发婴儿胃

热综合征。1岁以内的婴儿，特别是新生儿特别要注意合理穿衣盖被。

专家建议，海南冬季天气比较湿冷，日常准备好一杯姜茶既可以暖身又可以防止感冒。暖宝宝可以说是每家每户都有的取暖用品，廉价又好用，可以暖手暖脚，必要时抱在怀里十分暖和，睡觉时候还可以暖被窝。

## 两大法宝：合理饮食，健康运动

不少人认为，冬天喝酒能暖和身体。但是，梁雄飞表示，冬季饮酒、暴饮暴食等不合理的饮食习惯是诱发心脑血管疾病的一大隐患。

梁雄飞建议，科学饮食，不饮

酒，少吃油腻食物，可以减少冬日高血压、冠心病等疾病的发生机率。

科学运动是冬季御寒必不可少



## 家中备电子血压计 方便又准确

家中患有高血压患者，居家备一个血压计是很有必要的。可是，医院里的医生用水银血压计和听诊器来给病人测血压，到底电子血压计和水银血压计，哪一个测得精准？

记者采访中获悉，水银血压计在使用时需要专业人士比如医生来使用，才能较好掌握其使用技巧。相比水银血压计，电子血压计因其轻巧、携带方便、操作简单，受到居家使用人士的青睐。

记者给家中的老人备了电子血压计，图的是方便和准确。但老人认为，电子血压计测出来的血压，要比医院里低一些。这是因为进了医院，难免有点紧张，血压自然会有些高。

根据《中国血压测量指南》建议，高血压患者在家庭中监测血压时，应选择经过临床验证的上臂式电子血压计及大小合适的袖带，并使用正确的测量方法。

如果血压计不准了，怎么办？专业人士告诉记者，在家里使用电子血压计，测得的值偏低一点都算正常；如果测值低很多，可能是电池的电量不足，需要更换干电池。

计量专家提醒，最好不要用手

指和腕式的血压计。腕式血压计绑在手腕上，手腕上有个凸起的骨头，会影响测量，数值不准确，价格也贵。

人体血压并不是一个固定值，而是在不断变化，情绪变化以及运动后，血压都不尽相同。在测量前，被测者应保持安静状态10多分钟，身体放松；测量前半小时内不要吃东西、抽烟、动作过大，以保证测出的血压能真实地反映出自己的身体状况。

电子血压计灵敏度高，使用时，如果测量的方法或姿势不正确，比如袖带的上下滑动及摩擦，前后两次间隔时间太短、袖带放气不彻底等，都可能对测量结果产生一定的影响。

**正确使用的方法：**每次测量前，先按下快速放气阀，放出袖带内残留的气体；不要说话，不要移动手臂和身体，使测量部位与心脏在同一水平高度；两次测量血压的间隔不得少于3分钟，并且部位、体位要固定；一般每天早、晚各测一次，早晨测量定在起床后1小时内，排空小便，进早餐和服降压药前；晚间测量定在睡觉前。（记者 卓兰花）

可以强健体魄，增加心脑血管的弹性。但是，运动必须科学、适量，千万不能剧烈、过度运动，否则反而容易诱发心脑血管疾病。

梁雄飞建议，中老年人在日常生

活中，应注意做到“3个半杯水、3个半小时”：睡前喝半杯水，半夜醒来喝半杯水，早上起来喝半杯水；清晨慢跑、散步半小时，中午午睡半小时，晚饭后散步半小时。

## 家居重细节 远离致癌物

不少人认为，疾病大多是通过口入而犯病，殊不知，日常家居的各个方面，都有致癌物的存在。海口市某装饰工程有限公司总经理袁文表示，家居生活特别是家装过程中，更需要注意防癌事项。

### 多用水性漆少用油性漆

家庭装修中，涂料是必不可少的家装材料，涂料包括油性漆和水性漆。油性漆刺激性气味重，通常以苯、甲醛、甲苯、二甲苯等有机溶剂作为稀释剂，对人体有害。人体长期吸入这些有害气体易致癌。水性漆则无毒无味，随时可入住。建议多用水性漆。

### 儿童房少放新家具

房间的面积小，有害气体不容易挥发干净。不少家庭习惯把面积较小的房间留给孩子做儿童房，这未尝不可。但父母爱子心切，给儿童房配置的家具一应俱全。而新装修好的房间里，甲醛、苯等气体总是隐匿在刚从家具店买回来的新家具里，即使闻不出异样的味道，但并不代表有害气体就不存在。袁文表示，小房间不如大房间空气流通好，新家具散发有害物质，不容易被气流赶出去，因此，儿童房最好少放新家具。

### 少用人造板材多用实木

甲醛是致癌的一大杀手。人造板材中使用的粘合剂就含有大量甲醛。而世界卫生组织研究表明，氨已经成为肺癌第二大诱因，它主要藏身于花岗岩、大理石等产品中。家装地板，大家都习以为常将客厅地板铺设大理石或者花岗岩。袁文介绍，根据有关数据表明，平均每立方米空间内，大理石或花岗岩地板的氨含量升高100贝克，肺癌风险就增加16%。

此外，家中铺装了复合地板，使用的粘合剂含有甲醛，污染也不可忽视。要尽量少选人造板材家具。实木地板或实木家具含胶量少，污染也小，但价格相对高出一些。

### 消毒液不要放卫生间

放置在卫生间的消毒液多用来刷马桶或者消毒洗衣桶里的衣服。如果用量过大，或者瓶盖没拧紧，当人们在卫生间洗澡时，消毒液会蒸发到热气中。消毒液多含有二氯苯，会刺激呼吸道。此外，也尽量不要放消毒剂或除臭剂，这些物质往往含有化学合成物，遇热散发一些有害气体，长期下来，易诱发细胞发生癌变。（记者 卓兰花）

## 生活提醒

### 男性常抬脚后跟 能预防足跟痛

足跟痛本来是身体机能退化出现的疾患，但近年来竟然在二三十岁的年轻人中间呈现“流行”趋势。专家提醒，男性频繁足跟痛往往是前列腺疾病的预兆，早年足部保养不好，会引起老年后前列腺疾病。专家表示，抬脚后跟这个动作，可有效锻炼男性的肾和膀胱，防治前列腺、足跟痛问题。

专家表示，抬脚后跟对男性养生尤为重要。男子小便时，若能常抬脚后跟，可一定程度上防治前列腺疾病。抬脚后跟这个动作简单易行，男性朋友在排队买菜、超市结账、等汽车时，都可以常做这个动作。

男性保健应做到“健身生活化，生活健身化”。疾病的预防保健本身并不复杂，行走坐卧皆可锻炼，惟一需要的就是一点耐心，一点坚持。一旦发现不适，及时选择合适的方法治疗脚后跟痛，药物治疗可以使用足跟痛贴组合，同时保持良好的生活习惯与乐观心态，争取早日康复。（新健）

### 过敏体质 用电热毯易得皮炎

在寒冷的冬天里，电热毯已成为不少家庭的生活必需品。但是，电热毯如果使用不当，也会给人体健康带来一定的危害，特别是一些过敏体质的孩子，使用电热毯后最容易发生电热毯接触性皮炎。

专家提示，在给孩子使用电热毯时，应注意不要与皮肤直接接触。最好睡前一个小时开，临睡时及时关闭并将插头拔掉。还要注意给孩子多喝水以补充皮肤因蒸发丧失的水分，减缓皮肤干燥。过敏体质的孩子最好不要使用电热毯。

随着气候变化，一些中老年人和经常使劲搓澡的人，会觉得皮肤变得干燥了，容易发生皮肤皲裂及瘙痒。有些老年人每次洗澡后，都觉得浑身痒，皮肤抓破了还不断痒。因此，预防皮炎冬季不宜频繁洗澡。

正确的皮肤清洁方法应该根据季节气候及个人的皮肤状况随时调整。秋冬季节，要减少洗浴次数，洗澡时间也不要过长，不要使劲搓澡，以防皮肤角质层完整性被人为破坏。冬季应选用含有滋润成分的沐浴露，并减少沐浴露的使用次数，浴后全身涂抹有滋润保湿功能的润肤剂，穿宽松纯棉的贴身衣服。（宗合）

### 睡觉翻身头晕 警惕耳石症“作祟”

眩晕是最常见的临床症状，很多疾病都可以诱发眩晕，因此眩晕伴随的症状就不同。耳石症”又叫位置性眩晕，听起来十分陌生，其实它是常见的眩晕病，是由一定的头位或体位所诱发的，持续时间短于30秒的剧烈眩晕，多见于40岁到60岁的成人，是老年人眩晕最普遍的原因之一。

该病的症状是患者在某种体位或者头位时会发生眩晕、恶心、呕吐等，如果变换体位到另一侧后会迅速好转，重复某种体位后症状又会出现。

应该如何预防？1、平时应养成良好的生活习惯，注意正确的睡眠姿势，避免长时间看电脑、玩手机或打牌等。2、饮食上忌饮浓茶、咖啡和酒类等刺激性饮料，还应注意低盐饮食。3、适当的体育锻炼有助于保持平衡功能。4、老人防治骨质疏松。近年来研究还发现耳石症发生和频繁复发与骨质疏松关系密切，所以，老年人应特别注意预防骨质疏松。另外，耳石症发作时容易摔倒而引起外伤等意外，开车、从事高空作业的人士及老年人尤其应注意。（桑玖）

### 两款冬日营养汤品 让宝宝温暖过冬

立冬过后，天气越来越冷。在此介绍两款适合宝宝食用的冬日汤品，一起来帮宝宝温暖过冬吧！

#### 萝卜排骨汤

俗话说，“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，冬季气候干燥寒冷，宝宝适当食用萝卜不仅能润燥、还能促进消化。

**材料：**猪排骨、白萝卜、精盐、生姜  
**做法：**(1)将猪排骨洗净，锅里加清水烧沸，放入小排骨，待沸后弃去血污捞出。(2)萝卜去皮切成排骨大小的滚刀块，用冷水焯水洗净。(3)锅内放水，倒进排骨，煮沸后用小火煮到八成熟时，将萝卜放入汤内同煮，熟后放盐调匀即可。

#### 莲藕排骨汤

秋冬季节，鲜藕成为餐桌上的常见菜肴。莲藕营养丰富，尤其是含铁量较高，缺铁性贫血者最适宜吃藕。冬天给孩子煲一锅莲藕汤，暖身又营养。

**材料：**肋排、莲藕 辅料：葱、姜、盐、胡椒粉  
**做法：**(1)将莲藕切成与肋排大小一样的块，葱切段、姜切厚片；(2)坐锅点火倒水放入排骨，水开后撇去泡沫捞出排骨；(3)坐砂锅放入排骨、葱、姜、水小火煮30分钟，加入莲藕、盐用小火煮30分钟，出锅前放少许胡椒粉即可。（宗合）



**海口187医院  
口腔科**



品质生活，从“齿”开始！

www.hainankq.com  
亲 微信我吧  
QQ: 800025008

咨询热线  
0898 **66669187**

全国免费  
咨询热线 **4000889187**