

全身最不抗冻的 8 个部位, 你该知道!

在寒冷天气里照顾好它们, 能更好地预防疾病, 延年益寿



新春将至, 已经开始进入一年中最寒冷的日子。不妨以“不变应万变”的保暖, 作为冬季保健的“上上策”。专家表示, 寒是百病之源, 人体有 8 个部位最怕冷怕风, 尤其在寒冷天气里照顾好它们, 能更好地预防疾病, 延年益寿。

1、头

冷风一吹, 脑袋就疼, 从前额疼至太阳穴。中医认为, “头是诸阳之会”, 体内阳气最容易从头部走散掉。在西医看来是由于头部皮肤薄, 血管及毛发毛孔既多且粗, 所以体内热量从头部大量往外蒸发。

阳气散掉了, 热量蒸发了, 头部自然畏惧冷风, 随着年龄的增大会越来越怕风。头部一旦受风着凉, 容易引发感冒、头痛、牙痛, 甚至诱发脑血管疾病。

医生支招:

- 1、暖头神器当属“帽子”, 选择毛线、呢绒等质地厚的冬帽比较保暖。
- 2、如果不想戴帽子, 那就选择一块时尚头巾。

2、鼻

中医说, “鼻为肺之窍”, 鼻又是呼

吸换气的出入口。在寒冷天气里, 鼻常以“红鼻头”“流清涕”示人, 发出“受冻”信号。而鼻子受寒容易诱发鼻炎、鼻出血、感冒等呼吸系统疾病。

医生支招:

- 1、勤做健鼻操, 每天早晨和睡前, 用双手食指指腹按摩鼻翼两侧的迎香穴 32 次, 有利于促进气血流通, 增强鼻子的御寒能力。
- 2、大风天外出最好戴上口罩, 避免冷风刺激鼻子。

3、耳

“冷得耳朵都快冻掉了!” 在寒冬腊月, 耳朵长时间裸露于冷空气中确实可能被冻红、冻僵、长冻疮。对于有些人, 冷风灌入耳会有种“冻到头疼牙痛”的感觉。

专家指出, 耳朵接触空气的面积大, 热量容易散发, 且“耳为宗脉之所聚”, 十二经脉皆通过于耳, 因此冬季一定要做好耳朵的保暖。

医生支招:

- 1、天冷外出, 请为耳朵“穿衣”——选择耳套或用宽大的帽子、围巾遮

住耳朵。若你有一头长发遮耳, 也有挡风护耳作用。

- 2、从寒冷室外回到室内, 不妨用手搓搓耳朵, 让其尽快回暖。

4、颈

颈部上连脑袋下接躯干, 受凉后会引起局部血管收缩, 可诱发眩晕、大脑供血不足等不适。专家说, “风从项后人”, 脖子后面最容易受风, 原因在于颈后有三个重要穴位: 风府、风池和风门, 成为风邪侵入的漏洞。

有句话说得好, “神仙也怕枕后风”, “枕后风”即指“颈后风”, 这贼风从脑后偷袭侵入人体, 轻则伤风感冒, 重则中风瘫痪。

医生支招:

- 1、工作或学习时座位后面对着窗子或空调, 要小心“颈后风”, 建议竖起衣领, 用围巾或丝巾围住脖子, 护住脖子的要穴。特别是患有高血压病、心脏病、慢性呼吸系统疾病及颈椎病等人群, 最应该戴围脖。
- 2、多做颈椎操 (如: 米字操), 晒晒太阳。

5、背

常听老人说后背怕冷, 有的甚至说后背冒凉气。中医学认为“腹为阴, 背为阳”, 风寒外邪极易从背部经络上的诸多穴位侵入人体, 损伤阳气, 使阴阳平衡受到破坏, 导致人体免疫功能下降, 容易诱发疾病或加重病情或引起旧病复发。

医生支招:

- 1、穿足够的衣服, 怕冷的老年人建议加穿一件贴身背心以加强背部保暖。
- 2、冬天出汗了, 一定要及时更换贴身衣物; 小孩最好背部垫汗巾, 出汗了立马抽出来更换新的。
- 3、半夜起床上厕所应披好大衣, 防止背部着凉。

6、腰

很多生过孩子的女性感觉腰怕冷, 容易腰酸。专家解释说, “腰为肾之府”, 腰部受到寒冷刺激, 人的“先天之本”肾就会受到牵连。

中老年人突遇冷风后极易刺激神经, 引起腰部疼痛, 甚至旧病复发。

医生支招:

- 1、不要穿露腰装, 冬天一定要穿够衣服, 晚上睡觉盖好被子。
- 2、早晚搓腰眼, 用拳眼或拳背旋转按摩腰眼处微微发热即可。

- 3、腰不好的人建议佩戴护腰带, 加强腰肌力量同时保暖。

7、膝

“老寒腿”过冬难, 有关节炎的膝盖就跟气象台一样, 天气一变冷, 膝盖先知道 (膝痛准时报到)。

专家指出, 人的膝关节跟其他地方不一样, 膝盖外面就薄薄一层皮, 没有脂肪, 冬天特别怕冷。

随着年龄增大, 动脉血管或多或少发生硬化, 血供减少。当气温降低, 血管收缩, 膝关节的血液供应就更少了, 保护和调节功能下降, 寒气侵入就容易诱发膝关节疼痛。

医生支招:

- 1、不要穿短裙丝袜, 若遇到大幅降温, 还请老老实实加入秋裤党。
- 2、骑车、外出锻炼时可戴上护膝, 尤其“老寒腿”应该常戴护膝。
- 3、冬天尽量避免一些过度负重的活动, 比如爬山、爬楼梯、提重物等, 可以进行适度地行走、慢跑、游泳等有氧运动。

8、脚

寒从脚起, 脚冷入睡难。由于脚皮下脂肪少, 保温性能差, 加之远离心脏, 血液供应慢而少, 长时间下, 就容易发冷。

而脚受凉足以引起感冒或使气管炎、哮喘、关节炎、痛经、腰腿痛等旧病复发。

医生支招:

- 1、不要光脚走路, 保持鞋袜温暖干燥, 冬天经常把鞋子拿出来晒晒, 既杀菌又去鞋内寒气。
- 2、每天百步走, 散步是促进脚部血液循环的最好运动。
- 3、临睡前用热水泡脚, 然后用手掌按摩脚心涌泉穴 90 次, 可起到补肾的养生保健作用。

认尸启事

无名、男、年龄约 40 岁左右, 死者身长 165CM 左右, 上穿灰绿色夹克衣, 下穿绿色棉裤, 脚穿军绿迷彩解放鞋, 于 2017 年 1 月 4 日 5 时 30 分在 G107 线 1820KM+800M 地段发生车祸, 当场死亡, 请有关单位及亲属认领。

联系人: 万育教: 18930101079

刘臣剑: 13786488000

衡南县交警大队事故中队

分类信息

百十元投入 数万人关注

QQ: 190918724 微信: hywb1q1

市区免费上门电话: 13607347070

房产商铺

学区江景房急售

旺铺带租出售

市中心旺铺出租

江景房出售

学区房出售

宾馆转让

旺铺招租

门面出售

旺铺招租

双门面招租

新铺租售

旺铺租售

门面出租

珠晖临街门面租转

土地租售

茶楼租转

婚恋交友

爱琴海交友会所

心知道交友会所

车市

东圆二手车公司