

立冬后三种病最高发 养生需注意三方面

昨天是立冬，这是农历二十四节气中与冬季相关的第一个节气。立冬养生要从饮食、起居、精神三方面入手，在饮食上要注意温补，早睡晚起，可以适当的睡懒觉，在精神上，要注意保持乐观。



立冬后老年人应注意三种冬季常见疾病

中风：中风是老年人的常见病、多发病，在寒冷的冬季更易发生。老年人多有高血压，一遇上寒冷天气，身体就适应不了，血压便随之增高，就有发生中风的危险。因此，需要及早预防，切勿掉以轻心。预防要做好几件事：一要防寒保暖，留意天气的变化，注意添衣保暖勿受凉；二要适当补充营养，增强体质；三要控制好高血压、冠心病和糖尿病等的防治，已有此病者

要遵医嘱服药，不可擅自停药。

心梗：心肌梗塞也是老年人冬季的高发病。当人体受冷刺激后，由于血管收缩，导致心肌缺血缺氧，容易诱发心绞痛，若措施不力，会发生心肌梗塞死亡，这不是没有先例的，不可不防。除了重视防寒保暖外，室内温度适宜控制在18℃左右，外出不宜过久，并注意防风保暖，避免风寒侵袭。平时可遵医嘱服用降脂、溶栓、扩

血管和防心肌缺氧的药物，以免突发意外。

流感：老人冬季感冒，说起来不算什么大毛病，但若治疗不及时，就容易诱发多种危及生命的并发症，如肺炎、肺心病、哮喘及慢性支气管炎等。据报道，老年人肺部感染的死亡率高达36%。故在寒冬季节，老年人要注意加强耐寒锻炼，调理好饮食，最好每天用冷水洗脸，热水洗脚，以提高免疫力，防止流感发生。

相关链接：

秋冬季咽喉炎高发，怎么破？

秋冬季节，天气干燥，我们的咽喉一不小心就中招了。得了咽喉炎患者应该注意饮食卫生，保证身体营养平衡。少吃过热、过冷及辛辣刺激食物，保持大便通畅。如患了咽喉炎，应及时治疗，不应认为是小病而忽视治疗。

治疗咽喉炎的小方法：

1、可用金银花，菊花，甘草，麦冬，胖大海，罗汉果泡水喝，可有效缓解咽喉炎，保持合适的温度和湿度，空气新鲜，戒烟，少酒，保持良好的心态。

2、患慢性咽喉炎，试用口含生大蒜头，坚持数月，咽喉炎可除根。口含生大蒜头最好挑紫皮独头大蒜。开始时辣得眼泪直淌，口腔粘膜也生痛，可时含时吐，且不要将大蒜头光滑的外表咬破。

3、治疗咽喉炎也可取核桃10枚，去硬壳，不去衣，分早晚两次服。15天为一个疗程。核桃具有消炎、润肺、化痰、止咳等功效。可治咽喉肿痛、咳嗽等疾病。

另外，咽喉炎患者忌吃干燥辛辣煎炸等刺激性食物，宜吃含水分多又易吸收的水果，蔬菜，如萝卜，白菜，西红柿，冬瓜，石榴、柿子、猕猴桃、樱桃，西瓜、梨、香蕉，柚子，橘子，苹果，柠檬，山竹，杨桃，葡萄，等等。患了咽喉炎也不要过于担心，通过正规的治疗配合食疗也是可完全治愈的。中医认为咽喉炎就是上焦火盛导致，可吃些玉叶清火胶囊、金嗓散结丸等来治疗的，如有必要可配合应用抗菌消炎的药物，注意多喝水是很有帮助的。

立冬应该如何养生？

立冬过后冷空气会频繁出现，气温日益降低，此时阳气潜藏、阴气盛极。在这样的环境下，人体的阳气容易受到损伤，因此立冬后要注意保护阳气。养生要遵循一个“藏”字，重在“收藏”与“保暖”，在饮食上适当“温补”，饮食上多吃滋阴的食物，平时还应注意运动和精神调养。

1、饮食要温补

立冬时节是进补的最佳时期，民间素有“立冬补一冬”的说法。进行食补，可为抵御冬天的严寒补充元气。冬季饮食要以“温补”为主，避免盲目进补。在冬季应少食生冷，但也不宜燥热，在饮食上依然要遵循“秋冬养阴”的原则，以食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食为宜，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏，如牛羊肉、乌鸡、鲫鱼，多饮豆浆、牛奶，多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。此外，冬季养生可以多吃坚果，如花生、核桃、板栗、榛子、杏仁等。

在冬季里，很多人会经常感到手脚冰凉，这在一定程度上是由于人体阳气不足、血液流通较慢等多种原因造成的。专家建议，这些人可以多吃一些疏肝活血的食材，比如党参、桂圆等，但也要注意不能一味只吃单一温补之物，一定要注意阴阳调和，最好是在医生指导下，合理调理饮食。近年来，膏方进补非常流行。但是膏

方是药品，不是一般的营养品，选择膏方进补前，一定要咨询医生，辨明体质后再做决定。

2、起居要注意

立冬以后，“早睡晚起，以待日光”是养生的重要方面。中医认为，在生活起居方面要“阳气潜藏，阴精蓄积”，保证充足的睡眠。对于老年人来说，可适当睡懒觉；对年轻人来说，要避免睡觉过晚。

冬季起居养生，还要注意以下几点：首先室温应保持恒定。如果室温过低，人感觉冷，则容易伤人体阳气；温度过高则室内外温差大，外出活动易外感风寒。睡觉时也不要因为怕冷就紧闭门窗，最好坚持窗户留缝，保持室内空气流动。

此外，冬季防寒保暖也非常重要，这要从背部、足部做起。中医认为，背部是人体经脉中足太阳膀胱经循行的主要部位。足太阳膀胱经主人一身之表，又具有防御外邪侵入的作用。中医还强调“寒从脚下起”。因此，暖背、暖足在冬日尤为重要。他建议，市民可每晚睡前用温水泡脚，以消除疲劳，御寒防冻，促进睡眠。

冬季锻炼也不可少，适量的运动可增强身体抵抗力来抵挡疾病的侵袭。冬天寒冷，人的四肢较为僵硬，锻炼前进行热身活动很重要。如伸展肢体、慢跑、打太极拳等，使身体微微出汗后，再进行高强度的健身运

动。衣着要根据天气情况而定，以保暖防感冒为主。运动后要及时穿上衣服，以免着凉。但有心脑血管疾病的人应禁止做剧烈运动，如打球、登山等。患有呼吸系统疾病的中老年人，应避免寒冷的刺激，运动应在日照充足时，避开早晚，以免诱发疾病。

此外，立冬节气过了以后，白天时间缩短、夜晚时间增长，平时的日照时间也相对减少。民间有“冬阳贵如金”之说，冬天多晒晒太阳，也能够使人全身舒适、心旷神怡。另外，据科学家最新研究发现，走出去晒晒太阳还可能有助于减肥。这么便宜的减肥妙方，当然不容错过。

3、保持乐观开朗

冬季除了要注意饮食、起居和适量运动外，精神的调养也很重要。因为在冬季，万物萧条、树木落叶，加上阴天较多，人们的情绪容易低落，这就更加需要主动调节心情，保持一种快乐、平和的心态。

在冬季，人体的代谢处于相对缓慢的时期，因此，冬季养生要注重“藏”，“藏”的意思是人在冬季要保持心情平静。遇到不顺心的事情，要学会调控不良情绪，对于心中的不良情绪，可通过适当方式发泄出来，以保持心态平和。改变不良情绪的最好方法就是多参加娱乐活动，如跳舞、下棋、画画、练书法、欣赏音乐等，这样可以消除冬季低落情绪，振奋精神。

白内障手术进入“无刀”时代，爱尔眼科引领高清视觉

白内障是全世界致盲和视力损伤的首要原因，而我国白内障手术覆盖率仅为35.5%，仍有2/3患者没有得到手术治疗。有很多白内障患者对手术认识不够，害怕在眼睛上动刀子，担心手术的风险。

在传统的超声乳化白内障手术过程中，手术医生需要手工操作角膜切口、撕囊、劈核、超声乳化、晶体植入等几个最具挑战的步骤。而飞秒激光白内障手术使用激光代替手术刀，手术全程通过电

脑扫描成像技术辅助，手术切口更精确，手术过程也更舒适，“自动化”的手术带给患者高端的手术体验，“无刀”的手术也让患者不再心怀恐惧。同时配合植入高端多功能人工晶体，在治疗白内障的同时还可以

治疗远视、近视、散光等眼病，使患者达到比术前正常视力更加高清的视觉效果。

目前，衡阳爱尔眼科医院已经引进飞秒白内障手术系统，开展飞秒激光焕晶白内障手术，由院长级专家亲自手术配合多功能屈光人工晶体，为白内障患者带来术后更优质的视觉体验。

预约详询：8239955 18216015796

广告