



# 天气渐行渐冷 市民秋冬锻炼悠着点

进入秋冬季节,迎来了一年之中运动损伤的高发期,专家提醒,市民在选择锻炼的时候要注意保暖、控制运动量,将保护作为运动锻炼的第一位。

天还没有大亮,在兰溪市区各大公园,总能看见不少晨练的市民,跑步、打太极拳,也有一些人喜欢借助健身器材做一些伸展运动。

今年61岁的市民黄先生便是新近加入锻炼大军中的一员。尽管这几天降温明显,但他每天7点多还是会准时出现在中洲公园,做些准备运动再开始绕着公园慢跑。

“退休后才开始每天跑,只要天气不下雨,一定会坚持。”黄先生告诉记者,早上锻炼的多数是中老年人,且慢跑的人群不在少数。

不过,让老黄担心的是,“现在气温一天比一天低,安全起见,秋冬季节是不是要停止锻炼?”

昨天上午,带着老黄的疑问,记者来到兰溪管氏中医骨伤医院。据该院院长冯捷介绍,由于天气渐冷,这段时间,锻炼产生运动损伤的病人比前段时间确实有所增加。“最近几天,气温开始慢慢下降,相对来说这类病人比平时多一些,而且两极分化的情况比较明显,一类就是比较年轻的,还有一类是中老年人比较多。”

患者增多是否表明秋冬季节不宜锻炼?冯捷认为,老黄的担心完全没有必要,在该季节科学的锻炼反而能够有助于增强体质。那么,在渐行渐冷的秋冬季节,市民该如何在这种天气下锻炼呢?冯捷说,秋冬季节体育锻炼首先要在一个自身身体适宜的状态下进行,合理穿衣确保自身暖和,在锻炼前还要做一些热身运动。在做好准备后,要选一些缓慢运动,避免做剧烈运动,即使是经常运动的群体,同样

也需要循序渐进,要把保护放在第一位。

“在量上除了从小到大,还有一个就是做到微微发热、微微出汗的时候,我们就可以收住了。”冯捷介绍说。

而对于在锻炼过程中发生损伤的意外,冯捷认为,在自身有扭伤感觉时,首先要做的是停止运动,受损的关节尽量不要动,应找地方休息,然后用冰块局部冷敷。“24小时之内我们不建议热敷,最好是冰敷,24小时之后慢慢用热敷,加快淤血、扭伤处的康复。”

此外,对于一些“倒退走”锻炼对颈、腰椎疾病有益的传闻,冯捷觉得这并不科学,“在临床上我们能遇到很多‘倒退走’的患者不小心跌倒,导致骨折的发生。”他建议,市民在锻炼当中,应该还是选择正常的走路或跑步姿势。

记者 姜一峰

## 秋冬进补需得宜 切不可盲目

秋冬季节,早晚的寒气愈来愈重,是进补调养身体的好时节。昨日,记者走访兰溪市中医院相关专家,听专家从中医角度详解“秋冬进补”。

秋冬季节,早晚的寒气愈来愈重,不少市民也忙着进补,秋冬进补不仅能固本培元,使身体正气恢复,而且有利于驱病祛邪,使体内的阴、阳、气、血、津液得到充实,使身体进入到最佳状态。兰溪市中医院副主任中医师鲍兰频告诉记者,秋冬季是一年中更容易通过进补来吸收营养、强健身体的时候,不过,进补也是有讲究的,盲目进补很有可能适得其反。

“有些人可能觉得越补越好,实际上,没有毛病大吃大喝也不是很合适,有些人觉得多多益善,补得越多越好,或者要用药品代替食品,多吃一些肉,这些都不是很合适。”鲍兰频说。

“秋冬季节的养生原则主要是‘养肾防寒’,饮食则应以滋阴潜阳、增加热量为主,一方面要少食生冷,但也不宜

燥热,同时要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏,建议多吃动物性食品和豆类,补充维生素和无机盐。”寒冷的天气下需要进补,这是多数人知道的养生基础,但鲍兰频建议市民进补的同时要注意个人体质,最好根据个人体质到医院咨询,避免乱补上火。

此外,秋冬季节不少市民选择进补的方式为食补和药补,而目前药补方面在秋冬季节最受关注的莫过于膏方进补。膏方的适用对象一般是慢性病人、亚健康者、老年人和女性。鲍兰频认为,药补其实要根据进补者的情况,进行中医辨证,配合理气、和血、调中、化浊、通腑、安神、固涩、通络等药物一起使用。但是作为进补的一种,膏方也并非人人适用,如慢性病患者在急性发作阶段不宜服用膏方,外感急性疾病和传染病患者在急性期和活动期均不宜服用膏方。一些人过于虚弱,为了防止“虚不受补”,也不宜骤补。处于经期的女性和妊娠者更是不宜服用膏方。记者 姜一峰



## 秋冬季节皮肤干痒咋办 切记千万别挠

天气愈来愈冷,很多人皮肤瘙痒的情况更严重了。感觉皮肤痒的时候人们总会不自觉地去抓挠,可有时会出现越挠越痒的情况,这可能是由皮肤瘙痒症引起的。这里教你几招,助你缓解皮肤瘙痒。

令人意想不到的,局部降温也可以止痒。专家表示,在瘙痒的部位给予降温处理,比如用布包裹着冰块或使用湿冷的布局部外敷,持续时间控制在5~10分钟或直至瘙痒消退。或者外用冷却剂,比如选用含有薄荷霜、炉甘石成分的产品,将其放于冰箱后,再涂在瘙痒处,可以达到降温止痒的效果。

瘙痒难忍时,洗澡就不要用热水淋浴或者泡澡了,水温过热容易破坏皮肤油脂,从而加重瘙痒。因此淋浴或泡澡时的水温控制在40℃以下,时间不超过10分钟。如果皮肤已经被抓破或者有水泡渗出,可以用燕麦浴,对瘙痒能起到舒缓的作用。

尤其需要注意的是,在治疗瘙痒的过程中,切忌搔抓。因为搔抓会加重皮肤瘙痒,形成瘙痒——搔抓——瘙痒加重

的恶性循环,增加皮肤感染的风险。另外,应勤剪指甲以减少搔抓对皮肤的刺激及感染风险,儿童或老年人若无法控制对皮肤的搔抓,可带上棉质的手套。

在冬天皮脂腺分泌少,对皮肤的保护不足,很容易因为太频繁的洗澡而导致皮肤干燥。实际上,如果没有大量出汗,两天洗一次也是可以的。而且沐浴露甚至都可以不需要。

专家建议,洗澡时选用不含香精的沐浴露或非碱性肥皂,以减少刺激。皮肤干燥的患者可尽量减少使用沐浴露或肥皂的次数,频率可控制在1~3次/周。

洗完澡后可用毛巾轻轻蘸干皮肤,切忌反复摩擦皮肤,然后在5分钟内,全身涂抹保湿润肤剂。专家指出,在选用保湿剂的时候,注意挑选不含香料和添加剂的产品。

需要提醒的是,冬季最好穿宽松、全棉衣物,紧身、羊毛或其他纤维的衣物容易刺激皮肤,引起剧烈瘙痒。冬季若皮肤干燥明显,必要时可使用加湿器。 仁健

## 失眠多梦肝气郁 睡不踏实脾胃虚



失眠多梦、入睡困难、频繁起夜……这些睡眠问题除了与心理有关,还有可能是脏腑功能失调所致。调理好脏腑功能,不少睡眠问题往往会迎刃而解。

南京市中医院失眠门诊主任医师王敬卿认为,睡眠是人体的生理功能之一,中医认为它和五脏都有关系,尤其和心、肝、脾胃和肾的关系最为密切。不同年龄人群的睡眠问题有一定规律和特点,比如青壮年多为心肝火旺、痰热内蕴所致,实证较多;老年人多因肝肾阴虚所致,以虚证为主。临床上,常见的脏腑失调与睡眠的关系一般可分为以下四种,大家可依此进行调理。

肝气不疏失眠多梦。肝主疏泄,具有调节情志的功能。若肝失疏泄,经气不利,就会导致情绪“失控”,出现心情烦闷、焦虑不安、压力大、心思重、抑郁等不适,进而影响睡眠。建议这类人群日常要心胸豁达,秉持乐观积极的态度;心情不好或想要发火时,有

意识地做几次深呼吸,以调整心情;每周坚持3次左右、每次半小时的有氧运动;平时宜常用橘皮、百合、合欢花或玫瑰花冲泡代茶饮。

气血亏虚难以入睡。气血虚则血不养心,扰乱心神故夜不能寐。气血亏虚的人很容易出现入睡困难、易醒或多汗等症状,女性还会表现为经期紊乱、经量减少。这类人可吃些阿胶、大枣、酸枣仁、山药等益气补血的食物;平时可用黄芪、党参、白术各10克,冲调代茶饮。气血虚弱的人平时运动不可过量或过于剧烈,微微出汗为宜,以防消耗气血。

脾胃失调睡不安稳。“胃不和则卧不安”,脾胃失调的人,吃下的晚饭不容易消化,一旦出现胃痛、腹胀,就很难睡得好。这类人群如果想提高睡眠质量,首先必须控制饮食,晚餐尽量安排在18点以前,吃七成饱,饭菜宜清淡,少吃豆类、粗粮等易产生胀气的食物及辣椒、大蒜、冷饮等刺激肠胃的

食物。建议晚餐可以喝些麦芽粥、山药粥,能起到帮助消化、调理脾胃的作用。

肾功能低下易起夜。夜尿多是肾虚的典型表现,也是肾功能异常的一项指标。夜尿多势必会影响睡眠,有些人起夜后很难再睡着,但如果强忍着不起,会对身体造成更大的伤害。王敬卿建议从护肾着手,缓解夜尿多的问题:黑色食物能补肾,平时可以多吃一些黑米、黑豆、黑芝麻、枸杞等;睡前用温水泡脚,如果泡脚水里加些干姜、肉桂或艾叶,补肾阳的效果会更好,同时可以配合涌泉、足三里、肾俞等穴位的按摩。

最后,王敬卿提醒,还有很多睡眠问题是由复合病证所致,比如一个人长期脾胃虚弱,有可能出现阴血亏虚,调理上要辨证论治,既要益脾胃又要调心。建议睡眠问题久调不愈的患者最好到正规医院就诊,在医生指导下进行治疗。

单祺雯