

天气转凉,身体有些部位不能“冻”



□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽 尤云飞

爱美之心人皆有之。天气渐凉,在追求美的时候,如果不注意,会令身体受伤。专家提醒,天气渐凉,有些部位的保暖工作要做好。

1 防痛经、腹泻 护好肚子很重要

“以前不觉得,现在肚子稍一着凉就胃疼、拉肚子。”近日,37岁的王倩(化名)在市中心医院中医科等候就诊时跟记者说,她因为个子矮,习惯穿短款上衣拉长身材比例,“感觉最近还不太冷呢,我就又中招了”。

“王倩出现的问题在临床上并不少见,这是肚子长期受外寒导致的不适。”该院中医科主任王全林说,偶尔露肚子问题不大,但如果经常穿短款上衣、低腰裤,不仅天气凉的时候肚子容易受凉,夏天总在空调房里,肚子也会受凉,长期如此,就容易出现胃疼、腹泻等症状,“这个问题不是女士专属,有的男士夏天喜欢光膀子吹空调,经常如此,也会伤身”。

王全林介绍,肚脐是神阙穴,归属任脉,是阴经,维持任督二脉的阴阳平衡。如果长期受凉,就容易胃痛、腹泻。肚脐下面是关元穴,属任脉,有培补元气的功效。如果长期受凉,容易令女性出现痛经、宫寒等问题。因此,做好肚子的保暖工作十分重要。

2 踝关节受过伤 更不能让它着凉

“虽然最近太阳出来后就暖和了,但早晚挺凉。”王全林说,踝关节皮下脂肪薄,容易劳伤。内踝尖往上三横指是三阴交穴,对女性来说,它主导气血,影响例假、生育能力。“早晚出门一定要护好脚踝,尤其是骑电瓶车出门的女性,以免寒气侵入三阴交穴,损耗气血。想露脚踝,可以等中午暖和了把裤腿卷个边。”王全林说。

说起脚踝保暖的好处,34岁的小周(化名)深有体会。她以前跳舞脚踝受过伤。“以前经常露脚踝,前几年一受凉就疼;这两年不露了,几乎没怎么疼过。”她说,立秋后她就收起了短裤,放下了挽起来的裤腿。高帮鞋配牛仔裤也好看。

“对脚踝受过伤的市民来说,脚踝保暖很重要,否则疼痛等不适容易复发。”市东方人民医院(河科大三附院)骨科二病区主任欧阳利云说,有脚踝伤病史的患者,踝关节腔内和关节周围肌腱组织存在无菌性的炎症,会分泌炎症因子,遇冷时炎症因子会在关节内和肌腱周围瘀滞,产生疼痛的感觉。

欧阳利云提醒,扭伤脚踝要及时就诊,不然疼痛症状会反复出现、逐年加重,特别是气温变化时,症状会明显加重。往后天气越来越冷,可以泡泡脚,让足踝部肌肉放松、促进血液循环。

3 重视膝盖保暖 预防膝关节病变

长靴配短裙是不少女性喜欢的秋冬穿搭,但您知道吗,长期让膝盖受凉,可能会让关节炎找上门来。

“受凉、老年性的关节退变、受到创伤,以及工作、生活、运动时的不良习惯都是关节炎的诱因。”欧阳利云说,除了老年性的关节退变无法改变,其他因素都是可以尽量避免的。本身没有关节炎的人,如果让膝关节长期受凉,容易诱发关节炎或滑膜炎。对关节炎患者来说,膝关节受凉会导致关节液和血液循环不畅,造成代谢产物排泄障碍,加重关节疼痛症状。

欧阳利云提醒,重视膝关节保暖,是最容易做到的预防关节炎发生的方法。对爱美的人来说,天冷时尽量别在户外待太久,如果骑电瓶车或摩托车,一定要戴好护膝。



健康真相 洋姜真能降血糖吗

□洛报融媒记者 崔宏远 通讯员 牛然

近日,新鲜洋姜大量上市。因其“胰岛果”的外号,引得不少糖友追捧。它真的能降血糖吗?

“相关研究显示,食用洋姜确实能降低血糖水平,糖友可以放心吃。”河科大二附院内分泌科护士长马秋红介绍,洋姜降血糖是因为其成分中含有菊糖,这种碳水化合物在体内代谢时不会引发血糖快速升高。其外形与辛辣的生姜相似,但口感清甜,富含淀粉和多种营养成分,如对肠道有益的低聚果糖、能降低胆固醇水平的膳食纤维和不饱和脂肪酸、对眼睛有好处的胡萝卜素等。

洋姜虽好,食用时仍需注意。马秋红建议,糖友每次食用最好不超过100克,切片素炒即可,过敏体质或脾胃虚寒者应在医嘱下谨慎选择。

健康提醒

再说一遍 这事儿用尿不湿不行

□洛报融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 刘冰

作为亲子圈的记者,经常接到育儿方面的咨询。前段时间,一名家长给记者留言:“拿着尿不湿到医院给孩子化验粪便,却被告知标本不合格,不能使用,辛辛苦苦给孩子留的便便,为啥就不能用?”其实,这个问题曾讲过,今儿不妨再说一遍。

“对粪便化验来说,最重要的是粪便中的液体成分,包括脓血、黏液等,有助于判断消化道是否有炎症、出血及寄生虫感染等,而尿不湿的吸水性非常强,会将粪便中的有形成分吸走或者破坏,影响检验结果的准确性。”市妇幼保健院检验医学科副主任元慧敏说,很多家长并不知道,留在尿不湿上的固体成分大多为食物残渣,对粪便化验帮助不大。

如何留取一份合格的粪便标本?来,专家手把手教您——

首先,最好选用一次性、无吸水性的干净容器,如果实在没办法用容器为孩子采集粪便,可以在尿不湿上垫上干净的塑料袋或保鲜膜留取。其次,大便中避免混入尿液,标本量一般3克到5克即可,最好在大便中有黏液、脓血、颜色异常处取样。最后,取到标本后及时送检,尽量不要超过1小时,时间过长易导致有形成分被破坏。

中标公告

2024年10月16日上午,洛阳日报报业集团招标管理委员会就洛阳九鼎商都房地产有限公司的九鼎商都·夏都水岸代销售服务企业采购项目,在洛报融媒大厦1406室进行了开标、评标、定标。最终选择上海励堃企业管理咨询有限公司为此次采购的中标单位。

特此公告

联系电话:0379-65233526

洛阳日报报业集团
招标管理委员会办公室

分类信息

登报热线:
0379-60873688

特别提示:本栏目仅提供信息,不能视为承接业务及签订合同的依据。使用本栏目信息请查询对方单位或个人相关法律文件及有效证件,勿轻易汇款,本广告不作为承担法律责任的依据。

<p>老年公寓</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 学府街养老中心 13592027771 ▶ 花园爱心老年公寓 15937944887 ▶ 福星养老高端娱乐 15038534865 ▶ 君嫂养老医养结合 15038615152 ▶ 定鼎北路公园养老 13803883741 	<p>**空调维修</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 移修空调收售搬家 15225400530
<p>搬家大全</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 好运搬家 65938188 ▶ 好运总店 63993777 ▶ 金祥搬家 63258863 ▶ 三好搬家拆装空调 13525471651 	<p>房屋维修</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 房屋治漏有店保修 13663893029
<p>家电维修</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 唐师傅修电视家电 13213571260 	<p>管道疏通</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 通下水道 13014799751
<p>百业信息</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 祖传治痔疮不手术 15236273955 	