

冬季健脑防中风 收好这十条锦囊

以往人们总认为脑中风是中老年人的“专利”，而近年来却频频听闻年轻人中招。冬季历来是心脑血管疾病最易缠身的季节，平日有“三高”困扰的朋友们，这时尤其需要好好保重了。做到下面这几点，可以避免八成以上的中风悲剧。

预防：居家健脑这么做

健脑对预防卒中有积极的作用，日常生活中可以通过均衡饮食与增加大脑活动达到效果。以下五方面可以适当多做：

1、多吃蛋、鱼类。这些食物能提供omega-3脂肪酸、多种氨基酸、卵磷脂之类的神经递质制造所需的原料。相应的，含有大量反式脂肪酸的植物性奶油、马铃薯片、沙拉酱、饼干以及薯条等食物就尽量少吃为妙。

2、多补充健脑食物。杏仁、核桃、葵花子、糙米、荞麦等都是不错的选择。其中，杏仁补脑的功效甚佳。其次核桃中的磷脂，对脑神经也有很好的保健作用。

3、多听音乐。人的语言、计算、分析等功能，由大脑的左半球负担，而音乐由右半球主管。建议平常多听音乐，可以促进“开发”右半球的功能。

4、适当运动。通过肢体运动，大脑也学会了控制肌肉的新技巧，增强了判断距离的能力和保持肢体平衡的技巧，应选择多种运动方式来锻炼身体。

5、学习新技能。老人家多学习新事物，跟上年轻人的“潮流”，并不是纯粹寻开心，而是真的能让人显得年轻。因为学习就是让你的大脑保持活力的最好方式。学习一门新技能会使大脑更多区域参与活动，头脑中的旧记忆也会发挥积极的作用。

康复：帮患者闯过五关

瘫痪、吞咽障碍、语言障碍、认知障碍、血管性痴呆是最常见的脑卒中五大后遗症，对患者而言，后期的康复训练对恢复智力和肢体功能至关重要。能够克服这五大困难，就顺利“通关”了。

第一关：防跌倒

医院的康复科常会对患者的跌倒风险进行评估，一旦确定为高风险，医生就会提醒患者增强防范意识，呼叫器要放在伸手可及的地方，上轮椅前要将轮子锁定，下床行走要用助行器、穿防滑鞋等。恢复到能够保持坐位平衡的时候，可以适当做一些功能训练。现在医院的平衡训练器种类很多，患者使用它们就像玩体感游戏一样，站在一个盘子上，电脑显示屏有光标，如果感应到病人身子往左偏，光标就会左移，往右偏则光标右移。病人可以努力让光标保持在屏幕中央，进而保持平衡，锻炼下肢肌肉力量。

第二关：恢复语言

很多中风患者存在语言功能障碍，要么是失语，组织话语形成表达有困难，要么是发音有困难，说话含糊不清、口角歪斜流口水。但这些患者理解别人的话、读报纸、看电视、写字等却没有问题。

这时家人可以鼓励他们读报纸，把字念出来。平时多和患者交流、说话。可以买一些小学生的识字卡片、图片或实物，让患者指认，内容以患者接触较多的日常生活用品为宜。后期可以增加训练难度，发出一些口头指令，让患者执行，比如翻书等。

发音有障碍的，要重点训练口、舌、舌发音器官的肌肉运动，比如张口闭口、舌头上下左右运动、伸舌、卷舌、舌头转动、鼓腮吹气等。

第三关：强血管

中风会对心脑血管造成一系列打击，患者很容易出现各类心肺功能障碍，血管康复越早开展越好。

中风后如果长期卧床或静坐，发生深静脉血栓的几率很高，这不仅会大大增加中风再发的风险，还可能引起心肺功能衰竭。患者应尽可能早下床，不要总是躺在床上。若肢体不能自主运动，可在康复治疗师帮助下活动肢体关节，慢慢重新“学走路”。步态走稳、走对后，患者最好每天主动步行一定距离(如50步/天)。不过，不主张患者进行大幅度运动，比如跑步等无氧运动。

第四关：保认知

临床上约30%—40%的中风患者有认知障碍。医生会先评估患者的定向力、注意力、计算力、远期及近期记忆力等认知能力，然后有针对性地进行处理。

总的来说，存在认知功能障碍的患者，康复过程需要有耐心，像教小学生一样，从最简单的算术题开始恢复计算力；从最基础的看图识字开始增强认知能力。定向力的练习和视觉记忆的测定，可做地图作业、彩色积木块排列、物品分类、数字的排列、问题处理等。

一般来说，认知康复的强度可以说需要达到孩子上学的强度了：每天至少6小时，每周至少6天，连续6个月。如果感觉疲劳，也不要过于坚持，可适当降低强度。

第五关：调情绪

据统计，40%—70%的中风的人会有焦虑、抑郁等问题。如果不去做力所能及的事情，患者会产生无用感，心态消极，人也变得懒惰、不爱说话、抑郁等。家人需要经常鼓励患者，给予包容和爱，帮助患者解决心理和情绪问题。

齐月

冬季皮肤干痒千万别挠 记住止痒小妙招

冬天皮脂腺分泌少，对皮肤的保护不足，很容易因为洗澡频繁而导致皮肤干燥。冬季若皮肤干燥明显，必要时可使用加湿器。感觉皮肤痒的时候人们总会不自觉地抓挠，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。今天，本报教你几招，助你缓解皮肤瘙痒。

局部降温可缓解瘙痒

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敷，持续时间控制在5—10分钟或直至瘙痒消退。外用冷剂也是不错的选择，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，燕麦浴可以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，切忌抓挠。因为抓挠会加重皮肤瘙痒，形成瘙痒—抓挠—瘙痒加重的恶性循环，增加皮肤感染的风险。勤剪指甲以减少抓挠对皮肤的刺激及感染风险，儿童或老年人若无法控制抓挠，可戴上棉质的手套。

减少洗澡频率、改变擦拭方法，也可缓解瘙痒

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。而且可以不使用沐浴露。

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。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。

自制杏仁雪梨茶，护肤止痒有效果

材料：杏仁粉1茶匙、梨汁150毫升、蜂蜜少许。做法：将杏仁粉及梨汁搅拌均匀，加入少许蜂蜜调即可。

杏仁富含健康脂肪以及维生素E，这些营养素具有修复受损肌肤及滋润的功效。此外，杏仁还富含胡萝卜素，它能在人体中转化成维生素A，维生素A有助合成和修复上皮组织。梨富含维他命C及果胶等成分，维生素C可增加人体胶原蛋白的产生，让肌肤柔软光滑，果胶可维持皮肤弹性及光泽。蜂蜜则有保湿、滋润肌肤的效果。三者进行搭配，对缓解皮肤瘙痒有一定的效果。

周民建

这才是正确的 冬季进补方式



冬季来临，草木凋零、蛰虫伏藏，万物都在为来年春天养精蓄锐。中医讲究立冬补冬，滋阴补阳，温补养阳，少吃寒性食物，不宜过燥。而且，立冬分为三候：一候水始冰；二候地始冻；三候雉人大水为雉。一节三候，进补都有讲究。

饮食原则：养肺润燥，营养均衡

在冬季选择进补大量温补食品，以抵御严寒，专家提醒，不要因为气温下降而盲目进补像火锅、牛羊肉等容易上火的食物。“冬令进补”应根据实际情况因人而异地选择清补、温补、小补、大补，不可盲目“进补”。《内经》中有“秋冬养阴”之说，由于北方天气冬季干燥，伴着大风天气，还有近些年的雾霾，因此滋阴补阳是最重要的，最好能多吃白菜、银耳、糯米、羊肉、梨、猕猴桃等益补的食物，但要搭配合理，营养均衡。

饮食搭配：谷菜果肉一个都不能少

粮谷篇：冬季喝热粥是养生的一个好选择。如芝麻粥可益精养阴，萝卜粥可消食化痰，胡桃粥可养阴固精，茯苓粥可健脾养胃，大枣粥可益气养阴。

1、红枣芝麻粥：红枣芝麻粥由红枣和芝麻一起熬制，在冬季的时候，不但能帮助孕妇补铁，老年人吃了助消化，还能让女性补血。

2、腊八粥：在北方有些地方冬季有熬腊八粥的习惯，传统的腊八粥用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豆、红枣等，谷物繁多，营养丰富，有助于增加热量和营养。

蔬菜篇：冬季进补在温补的同时，也要多食用蔬菜以解油腻凉燥，达到养阴功效。

1、芹菜：芹菜不仅富含铁离子且有降血压、清血脂的功效，中医认为其性凉，味甘无毒，而且能促进食欲，有祛痰、降血压的作用。

2、萝卜：俗话说得好：“冬吃萝卜夏吃姜”“冬吃萝卜赛人参”。在传统冬季养生中，吃顺应时令的食品最好，冬季正是吃萝卜的好时节，萝卜具有清热生津、开胃健脾、顺气化痰的好功效。

3、白菜：民间有云：“百菜不如白菜”“白菜豆腐保平安”。冬天天气干燥，多吃白菜有滋阴润燥、护肤养颜的作用。大白菜性温味甘，入脾胃经，有温胃益气、驱寒防风的作用。对于胃脘冷痛、腹部怕凉、小腹疼痛，排便不畅有改善作用。也不要因为白菜帮子口感没有菜心好吃就丢弃，其实营养价值也很高，爆炒或是做馅都不错。

水果篇：从营养学角度，水果富含多种维生素和矿物质，且具有抗氧化作用的植物化学物质，这些营养成分有益于延缓衰老，预防癌症，而且能够清热解毒、清血抗氧化，维护身体健康。

1、梨子：中医认为，梨有生津止渴、清热降火等功能，最适宜于冬季发热和内热的病人食用。然而冬天直接吃梨过于寒凉，可以和桂圆、红枣枸杞等炖糖水来喝。

2、猕猴桃：猕猴桃被誉为“维C之王”，维生素C的含量极高。其中丰富的膳食纤维能促进心脏健康，帮助人体消化和微循环，从而提高免疫力；同时也具有生津润燥、解热除烦的良好功效。

肉类篇：冬季人们习惯吃姜母鸭、羊肉炉、山药炖排骨等药膳“补冬”，可补中益气，滋阴补阳。但是吃太多肉会给消化和代谢器官增加负担，所以要合理膳食。少吃肥肉，可选择一些易消化吸收且脂肪含量较少的禽肉、鱼肉和羊肉。

1、羊肉：立冬进补首推羊肉，羊肉性温热暖胃，且脂肪和胆固醇也比猪肉和牛肉少得多；中医认为羊肉性热，入脾肾经，有温肾助阳、强腰健骨、补益精血的功效。

2、鱼肉：鱼肉不仅营养丰富且脂肪含量极低，其蛋白质含量是猪肉的两倍，且易被人体吸收，所以冬进补除了吃一些红肉外，还可以多炖点滋补的鱼汤。冬天鲈鱼肥美可口，其含有丰富易消化的蛋白质、脂肪、维生素B2、尼克酸、钙、磷、钾、铜、铁、硒等。中医认为鲈鱼性温味甘，有健脾胃、补肝肾、止咳化痰的作用。

韩少锋

“初雪期”雪地游性价比 记住护身窍门痛快玩雪去

防雪盲：休息敷眼戴眼罩

雪盲是紫外线对眼角膜和结膜上皮造成损害引起的炎症。特点是眼睑红肿、结膜充血水肿、有剧烈的异物感和疼痛，有怕光、流泪和睁不开眼等症状，发病期间会有视物模糊的情况。雪盲症一般休息数天后，视力会自己恢复。得过雪盲的人，不注意会再次得雪盲。再次雪盲症状会更严重，所以切勿马虎大意。多次雪盲会逐渐使人视力衰弱，引起长期眼疾，严重时甚至永久失明。

若发生雪盲，可施行以下的急救措施：以冷开水或眼药水清洗眼睛，带隐形眼镜的患者隐形眼镜一定要拿掉，同时必须保护眼睛不受强光刺激。其次，以眼罩或类似物(干净之手帕、纱布等)轻轻敷住眼睛，尽量休息，避免勉强使用眼睛。若有必要请送医处理。

防摔伤：滑雪不怕摔就怕撞

滑雪是一种高速剧烈的运动，一定要防撞，许多严重骨折都是因碰撞造成的。

滑雪前不要饮酒，身上不要带指甲剪、刀具等尖锐物品和易碎玻璃瓶等，以防摔倒扎伤。不要相互打闹、碰撞。休息时要横向停留，防止身体出现失控而撞伤他人或树木、拦网。滑行中如果出现失控或撞倒，应迅速降低重心，向后坐，不要随意挣扎，可举起四肢、屈身，任其向下滑动。或者向自己身体的左、右侧倾斜，这样能让自己下滑的速度在最短的时间内变慢。要避免头部朝下，更要避免翻滚。

如果没有做好充分热身运动，猛然剧烈运动或不规范动作，极易造成软组织损伤，如肌腱拉伤、韧带扭伤等。热身活动可采用慢跑、擦面、浴鼻、拍打全身肌肉、活动胳膊和手腕等，提高中枢神经系统的兴奋性和反应能力，减少运动损伤的发生。

防晒伤：滑雪别超3小时

冬季防晒同样重要，但却容易被大家忽视，尤其是年轻人在冬天很喜欢滑雪，活动时间应尽量控制在3个小时以内，以免因长时间在户外活动而被紫外线晒伤，增加日后患皮肤癌的风险。

周光



冬晨 李海波/摄

