



今天是小寒,是二十四节气中倒数第二个节气,此时气温骤降、寒意渐浓,而老年人脏腑功能减弱、阳气渐衰,对寒冷的耐受度远低于年轻人,稍有疏忽就可能引发感冒、关节痛、心脑血管不适等问题。其实,小寒养生的智慧就藏在身边长辈的亲身经历里,接下来,我们就听听几位银发老人的健康故事,解锁小寒时节的防护要点。

银发族的 避坑养生指南

小寒保暖护关键



青海省76岁的老刘有老寒腿,往年冬天只要穿厚点,就能安稳度过。可去年小寒刚到,他却因为一次“大意”,把自己折腾进了医院。

那天天气还算晴朗,老刘觉得阳光正好,就想

着去楼下菜市场逛逛。出门时,他觉得穿太厚行动不便,就没戴护膝,只穿了一条普通的棉裤,外套也选了件轻薄的羽绒服。刚出门,一阵寒风刮过,他就觉得膝盖钻心的疼,起初还能强撑着往前走,可越走越疼,最后连抬腿都费劲,还是邻居帮忙把他送回了家。到家后,老刘的膝盖又红又肿,晚上疼得根本睡不着觉,第二天儿女赶紧带他去医院检查,医生说这是寒邪入侵引发的关节炎,得住院调理一周。“以前总觉得小寒没大寒冷,不用太较真,现在才知道,小寒是‘寒邪初袭’的关键期,关节保暖一点都不能马虎!”

出院后,老刘彻底改变了保暖习惯。他特意买

了加厚的羊绒护膝,只要冬天出门就牢牢套上,就算在家久坐,也会在膝盖上搭一条薄毛毯。颈部是寒气入侵的另一个“重灾区”,他每天出门都会戴一条纯棉加绒围巾,避免冷风刺激引发头痛。腰腹是人体阳气的“大本营”,他还备了一件贴身的加绒护腰,确保腰腹始终暖暖的。

老刘还总结了一个保暖小技巧:“小寒穿衣要‘分层’,内层穿纯棉透气的秋衣秋裤,中层穿保暖的毛衣毛裤,外层穿防风的羽绒服,这样既能保暖,又能根据室内外温度随时增减,比裹成‘粽子’舒服多了。”这一年来,老刘的老寒腿再也没严重发作过。

小寒防病 强免疫、避诱因

厦门市68岁的周女士以前一到小寒就容易感冒,而且每次感冒都要拖上十几天才能好,还会引发咳嗽、气喘等不适。去年,她听社区医生讲了冬季防病知识,跟着调整了生活习惯,没想到整个冬天都没感冒,身体状况特别好。

周女士的第一个“防感妙招”是“勤通风、少聚集”。小寒时节大家都喜欢关窗保暖,室内空气不流通,细菌和病毒容易滋生,很容易引发感冒。所以她每天都会定时开窗通风,上午十点和下午三点各开窗一次,每次通风20分钟,既能保持室内空气新鲜,又不会让室内温度

降得太低。同时,她会尽量避免去人多拥挤的公共场所,比如商场、超市,如果必须去,就会戴好口罩,做好防护,回家后第一时间洗手消毒。

第二个妙招是“补水分、强免疫”。周女士说,小寒时节天气干燥,人体水分流失快,免疫力会下降,容易受到病毒侵袭。所以她每天都会保证喝足够的水,早上起床后空腹喝一杯温水,促进新陈代谢;平时会泡点生姜红枣茶喝,生姜能驱寒暖身,红枣能补气血,坚持喝能增强身体的免疫力。除此之外,她还会适量吃一些富含维生素的食物,比如新鲜的蔬菜和水果,进一步



提升免疫力。

第三个妙招是“足保暖、养阳气”。“寒从脚起,脚部保暖做好了,能有效预防感冒。”睡前,她会用40℃左右的温水泡脚15分钟,水里会加几片生姜和艾叶,促进血液循环,驱寒暖身。泡完脚后,她会立刻擦干双脚,穿上袜子,避免寒气入侵。“泡完脚后浑身都暖暖的,睡觉也特别香,睡眠好了,免疫力就提高了。”周女士说。

小寒养生四大要点:一是保暖要精准,重点护住膝盖、颈部、腰腹,采用“分层穿衣”法,方便增减;二是饮食要温补,多吃温热、易消化的食物,拒绝生冷油腻,水果温水泡过再吃;三是运动要舒缓,选择上午暖阳时段,进行散步、太极拳等温和运动,避免剧烈运动和大汗淋漓;四是防病要及时,勤通风、少聚集、补水分、足保暖,增强免疫力,远离感冒等疾病。

本报记者 李由

踮脚 让血管年轻

如果有哪个动作能预防血栓的形成,那很多医生一定会推荐——踮脚,专业术语称之为“踝泵运动”。

南方医科大学南方医院关节与骨病外科主任医师王健指出,别看这只是一个很小的动作,却有通血管和护心脏的功效。

下肢静脉的血液回流,全靠“小腿肌肉泵”把血往心脏方向挤。久坐不动,肌肉不收缩、血流速度下降,就容易淤积形成血栓,严重时甚至可能引发致命的肺栓塞。

真正有效预防血栓的,是这个“零成本”的小动作——踮脚尖。它能让小腿肌肉明显收缩,像“加压泵”一样推动静脉血回流。

此外,踮脚可以锻炼下肢肌肉,当踮起脚尖时,双侧小腿后部肌肉每次收缩时挤压出的血液量,大致相当于心脏脉搏排血量。经常练一练,可以让全身血液流通,避免心脑血管疾病的“偷袭”。

湖北省武汉市第六医院血管外科副主任医师钟若雷指出,对于已经存在静脉曲张隐患或初期症状的人来说,踮脚是一项简单且有效的辅助改善手段。

坐着踮脚可以帮助消耗能量、改善全身脂质和血糖平衡、提高代谢。

数据显示,比起单纯坐着,坐着踮脚270分钟可以让能量消耗增加118%,体内碳水化合物氧化水平提高了108%~195%;甘油三酯的含量显著下降,还能够改善葡萄糖耐受性,减少餐后高胰岛素血症的发生。

人体在放松情况下,常做踮足运动,可以强健骨骼,有利于骨细胞积存骨钙的活动,预防骨质疏松。

经常踮脚可以发展小腿后群肌力,增强足弓及踝关节周围韧带的力量,提高人体平衡能力。张恒

赵女士的养胃日记



从那以后,赵女士就给自己写了一本“养胃日记”,把饮食安排得明明白白。早餐她首选温热的流食,比如小米粥、山药红枣粥、南瓜粥,这些食物既能健脾暖胃,又容易消化。赵女士说:“小米粥要煮得烂烂的,上面飘着一层米油,喝下去胃里暖暖的,特别舒服。有时候我还会在粥里加几颗桂圆,补气血又不燥热。”除了粥,她还会搭配一个煮鸡蛋或一小块蒸红薯,保证早餐的营养均衡。午餐和晚餐,赵女士很少吃炒菜,大多以炖菜、煲汤为主。她的餐桌上,常见的菜品有萝卜炖排骨、羊肉炖白菜、清蒸鲈鱼、香菇炖鸡,能理气消食,既营养又好消化。

上海市80岁的赵女士肠胃一直不好。去年小寒,她吃了一根刚从冰箱里拿出来的香蕉,结果当天晚上就胃痛反酸,上吐下泻。第二天去医院,医生告诉她,小寒时节脾胃阳气内敛,消化功能减弱,生冷食物会直接刺激肠胃,很容易引发不适,像她这样的老人,饮食一定要以“温、软、淡、烂”为主。

小寒运动 择暖阳、忌剧烈



哈尔滨市72岁的孙先生退休后一直保持着晨练的习惯,每天早上五点多就起床去公园跑步,风雨无阻。可去年小寒的一次晨练,却让他差点出了意外。

那天早上天还没亮,气温低到零下15℃,寒风刺骨。孙先生像往常一样去公园跑步,刚跑了不到一公里,就觉得胸口发闷、喘不上气,接着头晕眼花,

手脚发麻,幸好被路过的晨练伙伴及时发现,扶到旁边的避风处休息,还给他递了热水,过了十几分钟才缓过来。后来去医院检查,医生说这是因为低温刺激导致血管收缩,加上剧烈运动增加了心脏负荷,才引发的不适,叮嘱他小寒时节晨练一定要“量力而行、选对时间”。

孙先生自此调整了晨练计划。晨练改成了上午十点到十一点。把高强度的跑步改成了舒缓的散步、打太极拳、做八段锦。每天上午,他都会在家打一套太极拳。运动结束后,他会及时擦干身上的汗水。