你会不会“秋冻养生”?

“春捂秋冻，不生杂病”。春天不要急于脱掉棉衣，秋天也不要刚见冷就穿得太多，适当地捂一点或冻一下，对身体健康有好处。“春捂秋冻”健康的养生经验,适合你吗?

秋天气温刚转凉,要少穿衣服，不要过早穿上厚衣服。这是一些老中医经常叮嘱患者的一句话。8月初立秋,仍是三伏天,暑热盛行,9月下旬，天气凉爽,早晚温差加大,进入10月深秋的寒露和霜降,气温下降。所以不管是“春捂”还是“秋冻”,目的都是顾护阳气，让身体适应季节变化，保持一种阴平阳秘的健康状态。然而,现代人体质偏寒，表现是脾胃虚阳气弱的症状，大多都不适合“秋冻”。

“秋冻”只适合身体素质好的人。老人、小孩及体质虚弱的人千万别尝试“秋冻”。因为这类人阳气本来就不足，多穿些衣服反倒有益于固护阳气。以下五类人不能“秋冻”:

1.有呼吸系统疾病的。哮喘、支气管炎病人呼吸道的防御功能比较差,受到寒冷刺激后，易加重咳嗽和喘息等症状。

2.有心脑血管疾病的。寒冷容易导致人体的血管紧张，严重时还会导致冠心病患者发生心绞痛、心肌梗塞等症状，甚至还会使血管脆裂发生中风,引起偏瘫,危及生命。

3.有胃病的。胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,冷空气侵犯胃肠，导致并发症。如果防护不当,就会使旧病复发。4. 有老寒腿的。属于中医“痹症”范畴,即类风湿性关节炎、骨性关节炎等骨关节病。受寒时老寒腿会使疼痛加重,应该注意腿部保暖。

5.体寒女性。虚寒体质的女性，一到冬天就手脚冰凉，小腹寒冷的女性朋友，秋季一定要注意自己脚踝、腹部、腰部等部位的保暖,避免加重体寒,甚至疾病的侵扰。

6.有糖尿病的。寒冷时肌体内很多激素水平会升高,使血糖升高病情加重。寒冷刺激不但会加重糖尿病，还可能加重微循环障碍，甚至可能诱发急性并发症。

因此,“秋冻”可以保证肌体从夏热顺利地过渡到秋凉,但是“秋冻”也不是随便冻,不同的时间、不同的人群、不同身体部位、不同的地域都有所不同。

1.时机:夏末秋初最适宜

初秋是秋冻的好时机。晚秋再“秋冻”,对健康无益。秋冻的原则是,使身体略感凉意，但不感觉寒冷就好。

2.部位:头颈腹腿冻不得

“秋冻”并不是全身各个器官都要冻,如颈部、腹部和肩膀等部位应根据气温变化注意保暖，尤其是脚部。头不能冻。头部被寒气入侵体内阳气走散,从而引发其他基础性病症;脚不能冻。脚冷，则冷全身;腹部不能冻。腹部受凉容易引起胃部不适，甚至疼痛，女性容易诱发痛经和月经不调等；脖子不能冻。脖子受凉,向下容易引起有肺部症状的感冒;向上则会导致颈部血管收缩,不利于脑部供血。

（据《人民日报》）

腰痛伴腿麻或是伤着神经了

腰部酸痛，大家往往并不在意，而当腿开始不知不觉麻木、没劲儿时,就有些慌张了。到医院就诊时患者也会发现，相比于那些单纯腰部疼痛者,伴有腿麻的患者受到的重视更多。这是为什么呢?

大脑通过脊髓神经将它的命令发出去。脊髓神经非常脆弱，有时坐姿不好，出现腿脚或是手臂麻木，就是神经受压缺血不能正常工作的表现。脊髓在人体内由脊柱来保护,而下肢的运动感觉神经,大多是由腰骶段神经根发出。若腰椎和骶椎的骨性结构或软组织结构有问题(如腰椎间盘突出、腰椎管狭窄),影响到了神经根,就会出现神经缺血水肿,导致腰部疼痛、下肢麻木、无力等失神经改变，甚至会影响大小便。

简单的说，单纯腰部疼痛有可能是局部骨关节或软组织炎症，可一旦腿麻，那就说明是神经周围出现了问题,就该进行CT或核磁共振检查。如果确诊是神经受压缺血,就需要避免牵拉，适当减少活动、搬运重物,注意弯腰的速度及下蹲的姿势。在站立或从事体力劳动时佩戴腰围,卧位或短期活动时摘掉,以免造成腰背部肌肉退化。在卧位或坐位休息时,要注意将髋部保持略微屈曲，将膝盖垫高,避免牵拉神经,以减少麻木并促进恢复。

（据《生命时报》）

指甲是健康的晴雨表

指甲、手、耳朵、脚,这些身体部位，有时会悄悄发生变化，其实它们是身体健康的晴雨表。中医药专家表示,健康人的指甲,一般呈桃红色，表面光滑圆润,厚薄适度,形状平滑光洁,无纵横沟纹,若肝血盛衰出现变化，往往会在指甲上有所表现。

辨颜色。指甲发紫是动脉硬化、血脂高,或心脏滞阻的前兆；指甲发青,则为重寒症,血瘀;指甲发黄可能肝胆有问题,或血糖代谢不畅;还有一种指甲发蓝,显示肺部受阻。

辨斑点。指甲出现白色斑点，多为消化不良、缺钙，如白点数量较多,可能是神经衰弱征兆;出现红色斑点,说明毛细血管有出血；出现黑斑,说明血液循环发生障碍,可能有肿瘤、坏疽,建议到医院做进一步检查治疗;如果指甲斑点偏黄,要注意是否患上消化系统疾病。如果指甲有倒刺久不愈合,可能缺乏维生素或微量元素。

辨纹路。如果指甲表面不够光滑，出现一条条竖纹,多为过度疲劳、神经衰弱、睡眠不足、免疫力低下或其他慢性疾病，平时应注意休息，如竖纹一直存在，则可能是体内器官有慢性病变的趋势，需注意劳逸结合。如出现横纹,则表示气血不足，一般是营养不良，或是慢性消化系统疾病，需到医院就诊做检查。

辨半月痕。人指甲下方1/5处的新月形白色区称为甲半月,俗称“半月痕”、“小太阳”。从中医角度讲,半月痕面积小于指甲1/5，则表示精力不足，胃肠吸收能力较差;面积大于1/5，则多为心肌肥大，易患心脑血管、高血压、中风等疾病。如果半月痕突然晦暗、缩细、消失,往往提示患有消耗性疾病，如肿瘤、出血等。

指(趾)甲的保养。一离不开健康饮食，二要经常锻炼身体。饮食方面,除经常食用具有补血作用的食物和药物之外，还需补充奶类、蛋类、豆类、鱼类等优质蛋白,以及黑米、黑木耳、坚果等食物。此外,平时应多注意手足的运动,经常走动走动，行走时用脚趾抓地，可促进脚部血循环和趾力。

（据《生命时报》）

吃得太饱可能损伤儿童脑健康

不经意的3个坏习惯可能直接损伤儿童脑健康。

吃得太饱 学龄儿童尤其不能吃得过饱。饱食易带来大脑缺血、缺氧,而妨碍脑细胞发育。另外,过量饱食还会造成脑部血管狭窄,削弱供血能力、加重脑缺氧，严重影响儿童智力。吃得太饱会影响孩子的智力发育和思维功能。长期饱食引起肥胖也会带来一系列健康问题，最终损害脑功能。

甜食过量 甜食过量的儿童智商较低。甜食可口但损害胃口降低食欲,儿童对高蛋白和多种维生素摄入就会减少，导致机体营养不良，影响大脑发育。

轻视早餐 新加坡《联合早报》报道,如果孩子经常不吃早饭，那么他正在发育的大脑可能会萎缩,从而影响智力发育。研究人员调查了亚洲6个国家和地区的家庭，内容包括孩子是否吃早饭，他们大脑发育状况和学习成绩。结果发现如果长期忽略早餐，孩子的脑袋会缩小，即使后来恢复健康饮食、补充营养，但萎缩的头脑也已无法恢复成长。（据《健康时报》）

打呼噜伤了哪儿?

打呼噜是人们日常生活中司空见惯的现象,很多人都没有真正意识到打呼噜的危害,甚至还有人认为打呼噜是因为睡得香。现代医学研究证实,严重打呼噜会对健康造成极大损害,主要涉及以下几类疾病或身体不适反应。

高血压和糖尿病 严重打呼噜会造成夜间睡眠过程中反复的呼吸暂停或气流减少,这种反复的气流停止再恢复过程会严重损害血管壁,造成血管弹性下降,从而引起或加重高血压。

心梗和脑梗 严重打呼噜造成的呼吸反复停止,会造成血液中氧气含量减少,引起全身组织细胞缺氧。频繁缺氧会造成血管壁损害,使血管中血栓形成的风险增加，一旦血栓脱落就很容易堵塞心脏、大脑和肺部血管,从而引起致命性的心梗、脑梗和肺梗死。

瞌睡不止精力不足 打呼噜引起的反复呼吸暂停会干扰人的正常睡眠结构,造成睡眠过程中频繁的微觉醒。这种睡眠结构的改变会引起生理过程的紊乱,从而造成白天嗜睡、注意力不集中、记忆力减退、工作效率低下等问题。

恶性肿瘤发生发展 近年来的研究证实,严重打呼噜可以明显增加恶性肿瘤的发病率及死亡率。打呼噜引起的反复缺氧会造成人体中基因的突变及细胞生长方式的改变,从而诱发恶性肿瘤,并增加肿瘤的生长速度,增加死亡率。国外一项观察了22年的研究证实,重度打呼噜人群比正常人群恶性肿瘤的死亡率高4.8倍。

总之,打呼噜的损害是全身性的。如果打呼噜的情况比较频繁和严重，建议及时到医院就诊,以免“因小失大”。（据《北京日报》）