

雪天保健养生全攻略

近日,我国许多地方普降瑞雪。雪在给人们带来愉悦心情的同时,也对健康带来潜在影响和伤害。有关医学保健专家提醒,雪天健康和保健养生更重要。

心:雨雪天如何调节心情

气象条件及其变化不仅影响人的生理健康,对人的心理情绪方面的影响也非常明显。

医学专家发现:雨雪天气之所以影响人的心理健康,主要是因为雨雪天气下光线较弱,人体分泌的松果激素较多,这样,甲状腺素、肾上腺素的分泌浓度就相对降低,人体神经细胞也就因此“偷懒”,变得不怎么“活跃”,人也就变得无精打采。因此,雨雪天里要善于调整心情情绪、保持心情舒畅,克服因天气造成的负面心理。

吃:雪天多吃什么

补充富含钙和铁的食物。人怕冷与机体摄入某些矿物质较少有关。如钙在人体内含量的多少,可直接影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性;血液中缺铁是导致缺铁性贫血的重要原因,常表现为产热量少、体温低等。因此,补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、虾等;含铁的食物则主要为动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳等。

多主食及适量温热食物。首先多吃主食,适当选择产热高和温热性的食物,主要有羊肉、牛肉、鸡肉、红枣等,这些食物中富含蛋白质及脂肪,产热量多,对于素体虚寒、阳气不足者尤其有益。

多水果及适量护阴食物。为使“阴平阳秘”,防治上火,冬季还宜配食鸭、鹅、藕、木耳等护阴之品,尤其是一些体弱多病、精气亏损的中老年人,以求阴阳平衡。另外,每天还应补充水果,多吃柚子、苹果等生津类水果。

适量增加辛辣御寒食物。吃辣的可以祛寒。辣椒中含有辣椒素,生姜含有芳香性挥发

发油,胡椒中含胡椒碱,它们都属于辛辣食品,冬天多吃一些,不仅可以增进食欲,还能促进血液循环,提高御寒能力。

脚:雪天怎样给脚保暖

病从脚起,冷从腿来。与其他部位相比,两脚最易受寒。两脚受寒后,对全身都有一定的影响,可导致全身体温下降,打乱各个部位的正常生理机能。尤其对上呼吸道的影响更大,一般可引起感冒、关节炎、消化不良和妇科病等。

因此,下雪天脚部的保暖尤应加强。踏雪后,最好用热水泡泡脚。如果在雨夹雪的天气,或者积雪融化了,即使穿上保暖的鞋子,不久就会湿透,极易冻伤双脚。这时不起眼的塑料袋就能解决大难题。你可以在袜子外套上塑料袋再穿鞋,一保暖,二隔热。

行:雪天滑倒手腕别支地面

人们雪天出门时,走路、骑车速度都别太快,最好穿上宽松、保暖、防滑的棉鞋,尤其女士不要穿高跟鞋。如果突然摔倒,尽量别用手腕去支撑地面,因为这种摔倒姿势最容易造成手臂骨折。

病:雪天“十防”御疾病

一防跌倒。下雪天,防滑、防跌、防撞对老人来说最重要。建议骨质疏松的老人下雪天最好不要出门。

二防中风。对于血管弹性差的人,气温急剧变化会带来血压波动,使血压升高,促发脑溢血。要注意发现中风先兆,如突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等。

三防心脏病。包括心绞痛、心肌梗塞等。寒冷能增加血中纤维蛋白原含量,易致血栓

形成而阻塞冠状血管。病变的冠状动脉遇冷收缩,使血管闭塞,导致心肌缺血缺氧,诱发心绞痛。

四防消化道溃疡。在副交感神经的反射作用下,使胃产生痉挛性收缩,造成胃自身缺血、缺氧,引起胃病复发。

五防呼吸道疾病。包括感冒、咳嗽、肺炎等。

六防煤气中毒。利用煤气洗澡或用煤炉取暖,都可能引起一氧化碳中毒。

七防虚脱。长时间用热水洗澡,很容易发生虚脱而晕倒。此时应让虚脱者平卧,并口服温盐水。

八防晨练病。天气寒冷时一些人坚持早锻炼,因身体未适应露天环境,很容易发生心慌、胸闷或低血糖反应。

九防烫伤。用热水袋给老人或婴儿取暖,因他们对温度不敏感,很容易发生烫伤。

十防不当御寒方式。包括门窗紧闭不通风、钻进被窝蒙头睡等。

肤:雪天如何护理肌肤

在你欣赏雪景时,千万别忘了雪天的护肤要点,让肌肤免受天气之苦。

白天在雪地里活动时,要使用高倍数的防晒品。因为雪地的光线反射再加上阳光的照射,产生的紫外线将会非常惊人!所以SPF30以上的防晒霜是非常非常必要的。

同时,要配合防晒霜使用隔离霜。别以为雪那么白,就一定会很干净,其实不然,雪水中含有很多脏东西,所以要使用隔离霜,可以有效地把雪水中的杂质隔离在肌肤之外。

建议在雪天出门之前用冷水洗脸。如果你还不适应,那么也可以先用温水洗脸,然后再用冷水冲一下,这样帮助肌肤更适应雪天的环境氛围。特别要提示的是,不要使用任何的洁肤产品,让肌肤原本的保护层——天然油脂来保护肌肤。

热烈祝贺新昌县海龙机械设备有限公司

HLZZ120 大型号自动机床
HLZG60 钢管自动切割机

通过省级新产品鉴定

HLZZ120:系加工 100-120mm 外径轴承套圈的自动机床,可以用于镗孔、挖沟、倒角和防尘槽等工序;
HLZG60:系生产 40-60mm 外径轴承钢管的切割下料机床;

联系电话:0575-86097922

地址:羽林街道王家园

