

■ 保健指南

■ 保健处方

冬季当心暖气伤身

湖南中医药大学第一附属医院 副主任护师 倪秋华

冬季，很多人长期待在温暖的空调房内，会出现咽干、嗓子痛、皮肤干、头晕、胸闷等症状，这就是所谓的“暖气病”。

预防上述情况，冬季室内温度最好控制在18℃~22℃，室内外温差不宜大于5℃；在空气质量良好的情况下，家中应保证每天至少两次的开窗通风，上午8点到10点，下午4点到5点各一次，每次要超过半小时。此外，室内湿度也很重要。

因为冬季暖气或其他供暖设备开了后，室内空气干燥，人体表面、呼吸还要蒸发或呼出水分，称为“不显性失水”。每人每天“不显性失水”至少800毫升，再加上排尿、排便等“显性失水”，人体所需要的水分很多。所以，冬天长期待在暖气房一定要注意补水，多吃果蔬，日常饮食也要注意干稀搭配。

保持空气湿度方面，除了用加湿器、在床前摆盆水外，

多养些绿色植物也是不错的办法。在室内摆放植物时，最好选绿萝、吊兰，这些植物叶面蒸腾的水分比较多，既可以调节室内空气湿度，同时还有吸附空气中有害气体的作用。一般来说，人体处于相对湿度40%~60%的环境中是比较舒服的。

平时，在天气好的情况下，多到户外参加一些适当的有氧运动，以增强身体抵抗力，减少“暖气病”的发生。

清洁皮肤别入误区

中南大学湘雅二医院 主治医师 尹恒

冬季，很多人饱受皮肤瘙痒的困扰。其实，这和不正确的清洁皮肤方式有很大关系。

误区一：清洁次数越多越好

正解：一般早晚各清洁一次，对于油性肌肤可增加一次。

误区二：程度越深越好

正解：不可清洁过度，尤其要避免用力搓澡，以保护皮脂膜。

误区三：冷水清洁好

正解：温水清洁，冷水湿敷，减少皮肤水分蒸发。

误区四：可常用肥皂洗脸

正解：避免使用碱性肥皂、香皂洗脸，以防破坏皮肤的弱酸性环境。

■ 自我保健

■ 膳食保健

改变生活方式 防治膝骨关节炎

宁夏中医医院暨中医研究院 主任医师 郭仲华



随着人口老龄化的到来，膝骨关节炎发病率逐年上升。此病除了药物、理疗等治疗外，患者还可通过改变生活方式，改善生活质量。

户外低强度有氧运动 适度户外运动，如步行、游泳、骑行等，可促进血液循环，改善关节功能及柔韧度，缓解关节疼痛。

锻炼股四头肌 每天在家进行大腿股四头肌等长收缩和直腿抬高锻炼，可增强

股四头肌张力，减缓疼痛，增加关节稳定性，改善其功能。方法为：1.股四头肌等长收缩锻炼，仰卧，膝关节半屈曲位用力伸直下肢；2.直腿抬高锻炼，可在睡前或起床时练习，先抬高10秒钟，再放下休息5秒钟。以上两种方法交替，每日2次，每次做15~20遍。

防止扭伤 运动前后要充分热身，通过自我按摩，使关节充分润滑，肌肉韧带放松，以防运动中软骨突然扭伤和肌肉韧带拉伤。

少蹲少爬楼 经常爬楼梯、爬山、下蹲及下跪的屈膝活动会加重关节软骨受力和摩擦，对中老年人膝关节不好，要尽量避免重复此类动作。另外，有些反复屈膝的



运动，如太极拳，也不适合骨关节严重退化者。

控制体重 研究发现，体重指数降低5%~10%，可改善膝部疼痛，恢复关节功能。

防寒保暖 风寒湿邪可阻遏经络，导致气血瘀滞，不通则痛，易加重或诱发此病。

心理疏导 膝骨关节炎不是恶性病，不会造成瘫痪，要放下思想包袱；家人也要多与患者交流，多关心病情和生活，以缓解其焦虑、恐惧心理。

风寒感冒食疗方三款

辽宁 教授 刘政

葱白生姜汤

取大葱白3根切碎，去皮生姜4片。将生姜片放入锅中，加适量水煮沸，持续3分钟，放入葱白，煮片刻即成。吃时可加食糖少许调味。

姜丝萝卜汤

取生姜25克，切片；白萝卜50克，切块。将两者共放锅中加水适量，煎煮15分钟，趁热服，每日1次。

生姜红糖汤

取生姜（去皮用姜肉）3片、红糖10克，放入锅中煮汤，睡前趁热饮。生姜肉性味辛温，能发表散寒、温胃止呕、消痰止咳。

此外，民间素有喝鸡汤防治感冒的食俗。研究证实，喝鸡汤能抑制咽喉及呼吸道炎症，改善由感冒病毒引起的鼻塞、流涕、咳嗽、咽喉肿痛等症状。因为鸡汤中含有一种特殊的化学物质，具有增强咽部血液循环和鼻腔液分泌的作用，有益于保护呼吸道通畅，清除呼吸道病毒，从而能促进感冒痊愈。在流感流行时期，正常人喝鸡汤，也能起到预防作用。

适宜膝盖肿胀，走路腿痛，上下楼都困难人群

每月49元，吃美国原装进口氨糖

9大成分，骨关节吃饱营养

美国进口京乐倍健复合氨糖，是2021研发的全新一代复合氨糖。汇集高纯度氨糖、MSM(二甲基砒)、鲨鱼硫酸软骨素、壳寡糖、II型胶原蛋白、水解胶原蛋白、乳矿盐、松子等9种国际顶流养骨成分，吃一样补9样。从缓解疼痛、修复软骨、增加骨密度、抑制骨质增生等老年骨关节退化问题，全面养护骨关节健康。

针对老年骨关节炎，加强配方添加MSM

老人骨关节问题高发，原因一，年龄增长，骨营养流失，骨质疏松，骨免疫力下降；二是年轻时

繁重的劳动和过度活动，导致关节软骨磨损过多，骨刺、骨质增生频发；三是肾虚导致的气血失和，骨髓造血能力下降，骨营养供给不足。

美国新一代氨糖针对中老年人关节肿胀疼痛，特别添加MSM(天然的镇痛剂和消炎剂)，能够阻止疼痛神经信号传播，改善胶原连接，修复受伤组织。疼痛、发炎和行动困难的老人选购氨糖，一定要优选含MSM成分。

美国大包装，一瓶就吃4个月

骨关节养护要坚持营养补充，含量高，配方好，品质高，价格实惠是常年服用的保障。

美国原装进口氨糖，品质优，含量高，9大成分科学配比，大包装一瓶120粒，一瓶顶2瓶，能吃4个月，吃一年仅需3瓶。中老年朋友关节养护，美国原装进口氨糖是您理想的选择。

新春特价，感恩回馈，买一送一

美国复合氨糖一经上市，深受老人喜欢。吃一样补9样，从滋养骨密度、关节软骨，关节腔，关节滑液，预防骨质增生骨刺，有口皆碑。

冬季是骨病高发季节，喜迎新春佳节，益生康年特别推出“几百元，进口氨糖吃一年”活动。美国复合氨糖，买一送一，新春特惠。

美国骨捷力氨糖复合片

全营养大组方进口氨糖
9大成分养护骨关节

- ◎ 氨糖修复受损软骨
- ◎ 硫酸软骨素润滑关节
- ◎ MSM(二甲基砒)缓解疼痛
- ◎ 松子抑制炎症，迅速消肿
- ◎ 壳寡糖提升骨骼免疫力
- ◎ 碳酸钙、乳矿物盐补充骨营养
- ◎ II型胶原蛋白软骨粉，锁住钙质

120粒超值装
买1送1



益生康年 订购电话：4006-123-898