

冬季口干舌燥怎么解? 专家建议:先分清原因再对症下药

冬季,随着气候变得干燥,人们或多或少会感觉到口干舌燥,更有甚者还会伴有口苦、口臭加重、口腔溃疡、便秘等多种症状发生。医学专家翁志强解释,一方面气候变干燥水分蒸发过快,加重了原先口干,使症状更明显;另一方面老年人的各种机能退化,唾液分泌减少。

翁志强介绍,口干不是一个独立性疾病,它是一组包括生理性与病理性原因的症群。生理性口干的主要原因有日常饮水少,又进食过咸食物或大量干性食物。同时,老年人因为各种机能退化,分泌液体的腺体发生萎缩,唾液减少而出现不同程度的口干;运动后没及时补充水分,也会出现口干。

而病理性口干最常见的为,因感冒病毒感染引起的口干;高热、腹泻、张口呼吸等出现体内水分丢失引起口干。长期焦虑、抑郁、失眠出现的口苦、口干;老年人长期服食降血压等多种药物引起的药物性口干;系统性疾病出现的口干,如干燥综合征的病人因为体内免疫异常,破坏了唾液



腺和泪腺的结构,出现口干眼干;糖尿病人因为高血糖引起血浆渗透压升高,组织缺水而引起了口干。

翁志强称,口干的原因繁多,有因为饮食、心理和生理习惯不良引起,也有疾病原因引起的。为缓解

口干不断增加饮水量,只对因饮水过少或失水过多者有缓解作用,而对各种疾病引起的口干则往往难以奏效。“口干不能短期缓解,尤其症状超过三个月的,应到医院做全面检查”。
(通讯员 赖金鑫)



健康百科

勤搓手、常晒背、发常梳…… 这些养生要点 你知道吗?

冬季养生不能只靠补,搓搓手、晒晒背等这些成本低廉,简便易学的中医药技术,若能正确使用不仅可以加强体质,还能起到很多慢性疾病的防治作用。

勤搓手促健康

冬天天气冷,常搓手对健康大有裨益。搓手时宜双手抱拳,双手从虎口接合,两手捏紧,再移动双手转动,使其在转动过程中各部分互相摩擦。因为手上有很多重要穴位,如劳宫、鱼际、合谷等,通过揉搓手掌、揉按手指可充分刺激这些穴位。

常晒背以养阳

从中医学的角度,背部是人体的阳中之阳,人体的阳经过背部汇聚于头部,而风寒之邪易袭阳位,极易通过背部侵入人体。冬天气候寒冷,在阳光充足的时候,经常晒晒后背有助于补益身体阳气,鼓舞正气,防病祛邪。除此之外,常接受紫外线照射,可使人体皮肤产生维生素D,促进钙在肠道中的吸收,从而使摄入的钙更有效地吸收,能有效预防骨质疏松。

暖双足防体寒

脚与人的健康关系密切,脚是人体经脉汇集之处,12条正经中有足三阳经终止于足,足三阴经起始于足,并且足底穴位众多,人体的各组织器官、五脏六腑在双足都有相对应的反应区,故脚与人体健康的关系密切。

天冷时节应格外重视脚部保暖。首先要穿着保暖性能好的鞋袜,以防寒气伤阳。还要多活动双脚,可常进行跑步、散步等运动,使气血畅行。应养成晚上温水泡脚的习惯,既能御寒,又能有效地促进局部血液循环,加快新陈代谢,减轻下肢的沉重感和全身疲劳。泡脚时还可加入一些中药,如桂枝、艾叶、木香等来增加保健功能。

发常梳助睡眠

将双手掌互搓数次,令掌心发热,然后十指向后,由前额开始用手梳头发,经后脑回颈部。“头为诸阳之会”,每日“梳发”可维持头脑清醒,加速血液循环,缓解失眠症状。阳气升发的早晨及阳气最旺的中午最宜进行此项活动。

(通讯员 张竞之 王秀萍)

>>>相关链接

冬季预防口干舌燥的注意事项

- (1)保持口腔清洁,勤漱口,以减少龋齿和口腔继发感染的可能。
- (2)预防感冒,保持乐观情绪,缓解工作紧张压力,避免动怒、生气和烦躁。
- (3)冬季干燥,在饮食调理上多吃些润肺养阴的食物和水果,如蜂蜜水、人参果、雪梨、葡萄等,不但能缓解口干舌燥,还能预防便秘。
- (4)保持早睡早起,参加户外体育锻炼,饮食有规律,戒烟、避免

酗酒。

推荐食疗清单

- 莲子饮:桂圆、莲子、西洋参、大枣,一起煎水饮,适用于补气养阴。
- 龙眼洋参饮:龙眼肉、西洋参煎水,睡前服。适用于心阴不足的口干。
- 雪耳、鹌鹑蛋糖水:该糖水重点加冰糖,宣肺养阴生津,适用于肺阴虚症的口干。
- 石斛粥:石斛洗净放入锅中,加入清水煮,取汁与大米煮粥。适

用于脾胃阴虚的口干。

- 雪耳苹果瘦肉汤:取雪耳、苹果(去皮核)煮瘦肉汤。清热养肺,适用于肺阴虚的口干。
- 枸杞粥:能滋补肝肾之阴,可有效地消除或减轻口干、口渴的症状。其实,枸杞睡前放几颗入口嚼服,或单味取十克用开水泡水喝也可。煮粥放入10-30克与米一起煮来吃,对治疗口干的效果有一定作用。
- 沙参百合麦冬茶:沙参、百合、麦冬、鹌鹑蛋,煮水加冰糖。有宣肺养阴生津的作用。

女人如何判断自己肾虚? 注意观察 5 个现象

说起肾虚的情况,在生活中常见的就是男性肾虚,但是,你听说过女性的肾虚吗?其实,在生活中女性也很容易出现肾虚,只是很多女性并不了解。



女性肾虚出现时,失眠是经常发生的,这也是影响女性健康的重要原因之一。失眠是很多上班族的一个通病,有的女性经常熬夜加班,难得休息,或者有参加不完的聚会活动,造成晚睡,这就很容易引起失眠,很多女性总觉得失眠只是暂时的情况或者没什么大不了的,那么当你出现经常性的失眠时,就不能忽视了它对我们身体的危害了。

女性的腰酸背痛也是一种肾虚的表现,毕竟在生活中长期的劳动会导致健康的异常。女性腰酸背痛不仅是长时间久坐造成的,也是肾虚的一种典型表现,长时间的劳动,再不多休息调节,就会造成腰肌的损伤,和肾脏功能的下降。

此外,多喝水看似简单,却对预防女性肾虚至关重要。喝水也是一种健康的生活方式,不健康的饮水,

也是造成身体异常的重要原因之一——不爱喝水的女性也容易引起肾虚,因为常时间不喝水造成肾脏的毒素积累,就伤害了肾脏功能。

肾虚者往往表现出脸色苍白,这也是一种血气不足的表现,在生活中就要注意自己的健康生活措施,注意健康的养生方法。女性面色苍白是血气不足的表现,也是肾虚的表现,由于血液不充盈,让身体各个器官得不到足够营养的滋润,肾脏的血气不够就会造成脸色暗黄无色。

女性很容易会造成疲惫的发生,因此,在生活中就要注意合理、适当的休息。女性容易疲乏,没有精神,不只是平时休息不够造成的,也是肾虚的一个重要的症状,容易疲乏的女性朋友要警惕了。

(通讯员 方 东)