

杭城首雪来临 你知道如何在雪地上走路吗？

养生达人教你“软硬兼施”漫步雪天

本报记者 朱郑远

昨天早上,杭城一片银装素裹,对于市民来说,看雪让人心情愉悦,但是走起路来却是步步惊心,一不小心就会摔倒。雪天走路需要注意什么?为此,记者向养生达人、前杭州市体育局局长赵荣福“取经”。

“雪天走路能避免就避免,如果说无法避免的话,那么步行时自身的装备就十分重要了。”赵荣福说。他认为大雪天步行,鞋子很重要。雪天摔跤一方面是因为路滑,另一方面是因为鞋子不合适,冰雪天气步行尽量不要穿硬底鞋和光滑底的鞋,要穿拥有防滑功能的鞋子,登山鞋、旅行鞋、防滑鞋都是不错的选择。

衣着上也有讲究,最好选择防风保暖衣,防止湿和寒。衣服的颜色可以比较鲜艳,因为下雪会影响司机的视线,看不清道路上的情况,所以步行者尽量不要穿白色或者浅灰色的衣服,应该选择红色等色彩鲜艳的外套。同时,雪天步行还要注意头部的保护,戴帽子防止高处掉雪寒入颈背,同时远离广告牌、临时建筑物、车棚、大树等容易积雪的物体。赵荣福说:“头是诸阳之会,尤其是中老年朋友以及孩童的身体较弱,防止寒气的侵袭,颈背要保护好,不然很容易引起感冒等病症。”

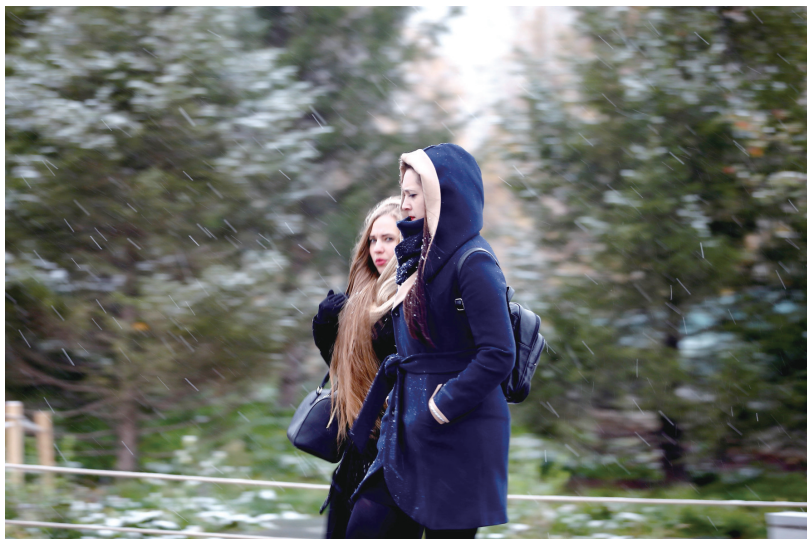
赵荣福介绍,完成“硬件”上的选择之后就是“软件”上的准备,雪天步行的走姿也很关键。

平常走路,步行者都会采取“一”字的走法,但是这种走法底盘小,重心不稳不适用于雪天。雪天步行最好两脚分开,与肩同宽,这样底盘大,重心稳;同时切记,双手不能插在口袋里,要放在外面保持平衡;最好低头从容慢走,不可昂首快步走。

除了要矫正走姿,行人还要注意观察路面,分析地面的湿滑程度。一般来说,干雪最不滑(最初的积雪叫做干雪),这时候行走还可以控制;湿雪就要滑一些,但是因为车辆来往压出了车辙(车轮压过后的痕迹),所以沿着车辙走是比较稳妥的选择。

另外,雪天步行一定要遵守交通规则,过马路时要特别小心,尤其当道路被大雪覆盖的时候,人行横道也不安全,这时过马路一定要看清来往车辆,在确保安全的情况下通过。“杭州人基本都知道车让人,但是车辆在雪天中的制动距离会有所延长,所以行人过马路最好选择人让车。”赵荣福补充道。

对于徒步登山赏雪的爱好者,赵荣福建议最好准备一根木棍或者登山杖,用以防滑防跌,同时防止积雪下面的美丽“陷阱”。在赏雪景途中,最好能做到“走路不看景,看景不走路”,以免分心发生意外。而在雪天依旧保持锻炼习惯的运动爱好者,也要量力而行,微出汗即可,切不可大汗淋漓;口渴时最好喝热水,不可图痛快吞雪水。



汗淋漓;口渴时最好喝热水,不可图痛快吞雪水。

赵荣福提醒:如果不慎摔倒一定要冷静,尽量护住自己的后脑部位,防止对人体造成更大的伤害,而遇到较轻的摔、扭、跌伤,可以先用雪水进行冷敷,之后再去医院寻求医生的帮助。一旦发现摔伤部位畸形,如手臂、手腕有异物突起,并伴随剧痛、活动受限,有可能是骨折,需立即就医。伤者在去医院前,要尽量减少活动,可用硬物固定住受伤部位,并将其伸平,防止错位和骨头扎伤血管。如果伤及腰部和腿部,最好用担架抬着送往医院。



健康百科

预防耳鸣 这些习惯要改掉

耳鸣在生活中很常见,很多人都有过这样的经历:耳朵会突然出现一些奇怪的声音,以及回声等。当出现这些现象时,我们一定要引起注意,不能置之不理,如果觉得耳鸣只是一种暂时的听力障碍,多休息几天就恢复了,那就错了,当有一天,我们的耳朵听不到声音时,再去医院就晚了。

其实,耳鸣是一种耳神经学症状,是一种听觉紊乱现象,患者自觉耳内或颅内声音,但在环境中并无相应的声源,外界环境越安静,耳鸣声音就越大。大声的耳鸣使病人烦恼,影响睡眠和工作。

身体的相关病变是造成耳鸣的主要因素。一是耳疾。能引起耳鸣的耳疾有很多,如耵聍栓塞、咽鼓管阻塞、鼓室积液、药物中毒性耳聋、创伤性耳聋、老年性耳聋等。因此,耳聋与耳鸣有着密切的关系,耳聋可以伴有耳鸣,耳鸣也可以伴有耳聋。二是耳鸣常与高血压、神经衰弱或药物中毒、巨大声音的震动引起鼓膜缺损有关。老年性耳聋与动脉硬化有关。中医认为本症是由肾气虚弱、元精失固引起的。

不良的生活习惯也是造成耳鸣的一大原因。长时间饮酒、喝咖啡也是很容易加重耳鸣的。吸烟的影响更为严重,长期吸烟会导致血氧下降,而内耳毛细胞又是一种对氧极其敏感的细胞,缺氧会对毛细胞造成损害,因此吸烟也会加剧耳鸣。

还有一些特殊情况也会引起耳鸣。正常人在特别安静的环境下都会出现不同程度的耳鸣,这是由于人体心跳、呼吸、血液循环、肌肉收缩、耳部血管的搏动等发出的声音传导到耳部,最后引起听觉反应。这是生理性的,并不需要特别的治疗。

出现耳鸣的时候,我们应该重视起来,及时到医院进行全面检查,只有明确造成耳鸣的病因,才能对症治疗。(通讯员 杨生)

人间至味是清欢,佳品物美又价廉

多吃绿色蔬菜,大脑会年轻11岁

本报记者 沈梦雪 综述

“人间至味是清欢”出自宋代苏轼的《浣溪沙·细雨斜风作晓寒》,描绘了蓼茸蒿笋等绿色蔬菜的独特风味。近日,芝加哥拉什大学医学中心的医学团队在最新一期美国《神经病学》杂志上发表论文称:绿叶蔬菜可能与大脑延缓衰老有直接的关系。



“草”吃得越多,脑子更好使

拉什大学这项“记忆与衰老计划”始于1997年,并在2004年加入了饮食因素。研究者对960名平均年龄81岁的美国老人,进行了为期10年的调查,平均随访时间是4.7年。根据每日摄入绿叶蔬菜的量排序,受访者被等分成了五组。研究数据显示,摄入最高的那组(Q5)平均每天吃1.29份蔬菜,最低的那组(Q1)平均每天只吃0.09份蔬菜。前者的认知能力衰退速率要比后者慢得多,按照回归系数换算成年龄,可以说Q5组的大脑比Q1组要年轻11年。

为什么多吃蔬菜脑子要好使得多?记者采访了省中医院保健科的医生李丽。她说:“在饮食过程中,蔬菜搭配脂肪吃,可以帮助人体吸收维生素E和其它抗氧化剂,从而让人体保持低胆固醇和动脉畅通状态,以便增进大脑健康,这就是为什么人们常说要多吃蔬菜,不仅仅是因为它含有粗纤维等微量元素。”

李丽还介绍,像菠菜、羽衣甘蓝等这样有绿叶的蔬菜最有能力让大脑“保持青春”。这些蔬菜含有的丰富维生素E(一种抗氧化剂)能有效减少人体内破坏细胞的化学物质,增强免疫力。

补脑佳品皆在“清欢”中

提到补脑食品,人们的第一反应往往是鱼,但鱼肉类食物摄入太多,对于精神压力大、脑力劳动负担重的人来说,反而会适得其反。浙江大学生物系统工程与食品科学学院教授郑晓冬表示,与深海鱼油、蛋白粉等人们习惯选择的“补脑”食品相比,真正有利于补充大脑活动所需营养成分的物质并不“贵气”,普通的食物如菠菜、大豆、全谷杂粮等蔬菜就可提供水溶性维生素、磷脂等营养元素。

郑晓冬解释,人体在集中精力思考或精神压力巨大的时候,植物性神经的功能受到压抑,消化道的血液供应也会减少,消化吸收功能就会受到影响。在各种食物当中,给消化系统带来压力较大的就是富含蛋白质和脂肪的食品。而相对来说,淀粉类食物在彻底煮熟糊化之后比较容易消化,各种熟蔬菜经过简单烹饪都是较易消化的食物。

寒假即将到来,不少学校也开始组织期末考试。郑晓冬表示,只要合乎孩子体质,考试期不需要过多改变日常食谱。她推荐,孩子可以多吃豆腐以及各种绿叶蔬菜、百合、莲子等杂粮。因为这些食物当中含有钾、钙、镁等有利于稳定情绪的营养素,有利于孩子在备考和考试期间保持情绪沉稳平和。