

冬季常见不适自疗有招

阅读提示

一入冬,部分人就会出现一些当季常见的不适症状。一到冬天就咳嗽不止,有老年人因为嘴干舔掉了好几层嘴唇。在专家看来,这些身体不适多少与天寒、干燥有关。针对冬咳、嘴干、上火等当季不适症状,专家们分享了一些实用的自疗方法。

舔嘴唇保湿?会越来越干

寒冬时节空气干燥,人的嘴唇容易出现干裂、疼痛和出血等不适。不少人喜欢用舌头舔嘴唇,以为这样可以湿润和舒服一些,但结果却适得其反。这是因为唾液含有淀粉酶等物质,舔在嘴唇上,就好像抹了一层浆糊,等水分蒸发完了,嘴唇会更干燥,更容易起皮。

郑州大学第二附属医院中医科陈红涛主任医师提醒,要想缓解嘴干不适,首先要注意多喝水,保持环境中的湿度,并适当使用润唇膏等。此外,可以泡上一杯“双冬茶”,日常饮用。方法是:取麦冬、天冬各10克,可加少许白砂糖,放入杯中,用300毫升左右的开水加盖冲泡10—15分钟即可。

保暖过头也易引发咳嗽

寒冷干燥的冬季对呼吸道来说,无疑是“雪上加霜”。此时,很多老人会出现频繁咳嗽的症状。入冬后,一定要做好呼吸道保暖工作,尽量穿高领的衣服,每天坚持用冷水洗鼻腔,用淡盐水漱口。

保暖过度也易引发咳嗽。比如,有些人将室内温度调得过高,造成室内外温差过大,结果容易引发风热咳嗽,多表现频咳、气喘等。另外,在暖气屋里待久了,也会因为干燥而咳嗽,多表现为干咳无痰、口燥咽干等。

江苏省中医院营养科营养师汪燕介绍,针对冬季干咳,橙子皮可以派上大用场,用干橙子皮泡水当茶喝,不管是风热与风寒性咳嗽都适用。针对无痰干咳,可以喝点银耳百合饮。取银耳10克,用水泡发放入碗中,加冰糖20克、百合10克,放入蒸锅,隔水炖1小时,拌入蜂蜜,早晨起来空腹食用即可。

上火多因“燥”,按摩俩穴可祛火

气候干燥加上食疗进补,冬天上火的人也特别多。南京市中西医结合医院治未病科主任医师倪正说,上火虽是小事,但不理睬的话,容易引发烂嘴角、流鼻血、牙痛、便秘、痔疮等不适或疾病。

为预防上火,倪正建议平时多按摩祛火穴。照海穴(位于足内侧的内踝尖下方凹陷处)有吸热作用,按压此穴能缓解咽干、目赤、失眠等由于阴虚火旺引起的症状。按压时感到酸、麻、胀就可以,按压时间不宜太长,每次5—10分钟即可。位于脚心的涌泉穴有滋阴降火的功效,经常按摩可以缓解上火引起的口干、眩晕、焦躁等。按摩方法是将拇指放在穴位上,用较强的力气揉20—30次,晨起和睡前按摩效果较好。

冬季心情差,注意补营养

冬季万物凋零,部分人容易触景生情,出现情绪波动、焦虑抑郁的情况。广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵泳谊表示,冬季会出现抑郁情绪,或是因为体内缺乏维生素C、铁、硒、钙、叶酸等营养元素。所以,想要对抗冬季抑郁焦虑,可以多吃一些“开心”的食物来调节心情,如香蕉、樱桃、红椒、全麦面包、巧克力等。

江苏省中医院脑病中心主任医师李如英建议,冬季要抓住一切机会多到户外晒太阳和参加运动。如果出现兴趣低迷的情况,可以吃点甜食。如果出现思虑过度的情况,可以喝点龙眼花。取龙眼肉25克、冰糖10克,把龙眼肉洗净,同冰糖放入茶杯中,冲沸水加盖闷一会儿即可饮用。随冲随饮,最后将龙眼肉一并吃完。

据《快乐老人报》

中国体育彩票浙江省20选5第20291期开奖公告信息 开奖日期:2020年12月9日 本期销售金额:135,750元 本期开奖号码:01 02 08 09 13 本期出球顺序:02 13 09 01 08		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	5注	6,832元
二等奖	248注	50元
三等奖	3,991注	5元
0.00元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月7日,逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。		

中国体育彩票排列3(浙江省)第20290期开奖公告信息 开奖日期:2020年12月9日 本期全国销售金额:19,945,604元,本省(区、市)销售金额1,725,426元 本期开奖号码:846			
本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	5,426注	486注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	20,164注	967注	173元
11,733,351.72元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月7日,逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准			

中国体育彩票排列5第20290期开奖公告信息 开奖日期:2020年12月9日 本期全国销售金额:12,852,194元 本期开奖号码:84659			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	49注	100,000元	4,900,000元
合计	49注	...	4,900,000元
437,140,623.22元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月7日,逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票超级大乐透第20125期开奖公告信息						
开奖日期:2020年12月9日		本期全国销售金额:275,346,586元			本期使用第1套摇球系统	
本期出球顺序:01 22 03 02 03 04 01		本期开奖号码:01 02 03 08 22 01 04		本期中奖情况		
奖级	中奖注数		单注奖金	应派奖金合计		
一等奖	基本	2注	9,473,073元	18,946,146元		
	追加	2注	7,578,438元	15,156,876元		
二等奖	基本	73注	188,841元	13,785,393元		
	追加	26注	151,072元	3,927,872元		
三等奖	228注		10,000元	2,280,000元		
四等奖	719注		3,000元	2,157,000元		
五等奖	16,907注		300元	5,072,100元		
六等奖	16,499注		200元	3,299,800元		
七等奖	40,881注		100元	4,088,100元		
八等奖	573,811注		15元	8,607,165元		
九等奖	5,906,667注		5元	29,033,335元		
合计	—		—	106,221,027元		
本期一等奖出自:江西(基本1注 追加1注)、云南(基本1注 追加1注)。 699,959,034.32元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2021年2月7日,逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。						

公益广告

烟草伤害心脏

选择健康 远离烟草

与持续吸烟者相比，戒烟者更少伴有疾病和残疾。

丽水日报报业传媒集团 宣