



穿厚鞋袜盖厚被子还是捂不暖和？

试试这几招，冬天也能畅通阳气

眼下，天气渐冷，有些朋友，尤其是女性一降温就手脚冰凉，就算穿厚鞋袜、盖厚被子也捂不暖，这不只是因为天气寒冷或保暖不够，还与体内阳气不足、不能温煦身体，或者气机郁滞、阳气不能够顺畅通达四肢末端有关。

对于这些情况，推荐做好以下几点，有助于在冬日畅通阳气、温煦身体。

食补暖身

注意膳食平衡，合理搭配，保证每日足够量的营养摄入。如果吃得太少，身体能量跟不上，会使人体气血亏欠，导致四肢寒凉。

不宜多食生冷、苦寒、黏腻的食物，如苦瓜、冬瓜等。

体质虚弱的人群可适当温补，可多吃一些牛羊肉、坚果、韭菜等温热性食物。

专家提示

进补虽好，需补而有度，否则可能引起痰浊、湿热蕴结体内，导致内热烦躁等症。

多晒太阳

晒太阳是最简单有效的暖身方法，每天晒30分钟左右。

尤其是多晒颈背部，此处有督脉和膀胱经，是阳气运行流通的重要通道。

专家提示

最适合晒太阳的时间是上午9点至11点和下午3点至4点。

睡前泡脚

泡脚可以促进血液循环，温暖全身，改善手脚冰凉的症状。

睡前泡脚10至20分钟，身体微微出汗即可，泡完立即擦干双脚，并穿上袜子保暖。

泡脚水温一般维持在38至43摄氏度为宜，水一般以没过踝关节10厘米为佳。

专家提示

足浴时可以加入红花、艾叶等温经通络药物，增强暖身效果。

合理锻炼

运动可以有效改善末梢循环促进气血运行中。

平时依据个人爱好、体力强弱选择运动方式，以有氧运动为佳，如瑜伽散步、太极拳、八段锦等，微微出汗即可，不要大汗淋漓。

专家提示

户外运动时要注意环境温度、空气质量。

养精蓄锐

精神压力过大、平时过度操心、时常心神不安的人也易手脚冰凉。

保持心境平静，情绪安宁，含而不露，避免烦扰，使体内经络顺畅，阳气平和。

专家提示

为减少过度神劳，日常可用指腹按压或屈掌轻叩头顶部的百会穴，每次20至30次。

中医调理

如果经常手脚冰凉，甚至冷到发白、发紫，怎样也暖不起来，可能是疾病造成的，建议及时就医。

中医师会对患者进行辨证施治，据不同的情况进行调理，包括中药、针灸、艾灸、穴位按摩等方法。

专家提示

心脏功能不全、神经功能失调、甲状腺功能减退都有可能致手脚冰凉。

孩子没生病，老喊肚子疼？

腹痛只是一种症状，病因复杂。全身性疾病、胃肠道器质性病变，或功能性改变均可引起腹痛，由于小儿诉说腹痛

部位、性质不太清楚，家长须密切关注病情发展，以便尽早确定腹痛的原因，从而采取正确的治疗策略。

常见原因有哪些

1 肠痉挛

肠痉挛又称肠绞痛，为小儿急性腹痛最常见的原因之一，多见于3个月以内易激动、兴奋、烦躁不安的婴儿，往往发生于夜间，在晚上6点到半夜发作最厉害。

2 急性肠套叠

急性肠套叠多见于婴儿期，以4~10个月婴儿多见，2岁以后随年龄增长发病率逐年减少。其主要症状包括腹痛（小儿阵发性哭闹）、呕吐、腹胀、腹部腊肠样包块、粉红色、果酱样或血性大便等。

3 嵌顿性疝及肠道感染

嵌顿性疝及肠道感染也是引起腹痛的常见原因。生活中若发现宝宝肚子



疼，除了关注腹痛，还需注意宝宝有无其他异常表现，如排便颜色及性状是否改变、皮肤颜色是否改变、是否有呕吐，宝宝的饮食是否受到影响等。当出现上述异常时，应及时到医院就诊。

肠绞痛时家长怎么办

宝宝肠绞痛时非常难受，可能出现大声哭闹、面色潮红、翻滚、交替蹬腿、腹部紧张的表现。

家长若发现宝宝有上述表现，可使宝宝卧床休息，一

般建议给予非止痛的安抚法，比如在安静的环境中节律（每秒1~3次）地摇动腹部，有可能使患儿安静下来。如果症状持续不缓解，应立即到医院检查，不可耽搁诊治时间。

宝宝腹痛误区

宝宝肚子疼的常见原因是肠痉挛，家长可用手轻轻按摩宝宝腹部。若症状持续不缓

解或加重，应带宝宝去医院，不可自行喂给宝宝止痛药，以免掩盖病情，延误诊治。

提示肠系膜淋巴结肿大怎么办

各种细菌、病毒等可能通肠黏膜引起肠系膜淋巴结肿大，这就是常说的肠系膜淋巴结炎。宝宝会表现出发热、腹痛、恶心等症状，腹痛位置不固定，以右下腹多见。

出现肠系膜淋巴结炎，家长不用过分紧张。该病预后较好，但如果患儿腹痛较为明显，需抓紧时间就诊。



冬天天天洗澡？真的没必要！

冬天洗澡，一定是很多人非常纠结的事情。冬天洗澡，天气真的太冷了，有必要天天洗吗？

冬天多久洗一次澡最好

洗澡的频率主要由个人的实际需求和偏好决定。但通常推荐每2~3天洗澡一次是比较合理的。

有必要每天洗澡吗

洗澡的频率并没有严格的规定，不一定非要每天都进行。其核心目的在于确保皮肤的清洁与健康状态。过于频繁地洗澡，特别是不当的洗澡方法，可能会带来一系列不良后果。

比如，过度清洗会带走皮肤表面的天然油脂，导致皮肤变得干燥，产生瘙痒感，严重时还可能诱发湿疹等皮肤问题。因此，选择合适的洗澡频率，同时采用正确的洗澡方式，对于维护皮肤健康至关重要。

冬天洗澡的注意事项

1. 水温选择

宜温不宜热。也就是说，对皮肤最合适的选择是温水而不是热水。

建议：洗澡水的温度应该参照人体的正常体温来设定。在夏天，水温可以略微低于体温，而在冬天，水温则可以稍微高于体温。具体而言，冬季洗澡时，水温保持在38到40摄氏度之间最为适宜，而超过42摄氏度则被认为是过热的。

2. 使用适当的洗浴产品

选用温和的洗浴产品。通常推荐弱酸性的沐浴露。因为人的皮肤本身就是弱酸性的，这样的产品能够更好地匹配皮肤的天然pH值，对皮肤更加温和，减少刺激，从而降低发生皮肤问题的风险。

相比之下，像普通香皂和药皂这样的碱性产品，虽然具有较强的清洁能力，但如果长期或频繁使用，可能会破坏皮肤的天然屏障，导致皮肤干燥、瘙痒等问题。

3. 适量地搓澡

适量地搓澡是可以的，但过度搓澡则可能对皮肤造成伤害。

适量地搓澡可以帮助去除这些表面的死皮和污垢，使皮肤看起来更加干净和光滑。但是，如果搓澡过于激烈或频繁，就可能损伤皮肤，导致皮肤屏障功能受损，出现干燥、瘙痒甚至炎症等问题。因此，建议采取温和的方式进行清洁，避免过度搓洗，以保护皮肤的健康状态。

4. 洗澡时间不宜过长

洗澡时间不宜过长，尤其是经常洗澡的人。

为了保持皮肤的水分平衡，关键在于延长洗澡时间，而在于使用保湿产品来锁住皮肤内的水分。如果发现洗澡时间较长或洗澡后皮肤有干燥、紧绷的感觉，建议在彻底擦干身体之后，立即涂抹保湿产品，如润肤霜或身体乳液。

总之，不要过度频繁地洗澡，要选择温和的洗浴产品，以维护皮肤的自然健康状态。每个人都可以根据这些基本原则，结合自身的生活方式和身体状况，来制订适合自己的洗澡方案。