

天冷易崴脚 别让脚脖子“僵”住

很多朋友会发现秋冬季节崴脚的情况比春夏季节多，这是真的吗？告诉你——还真是！

这是因为人体肌肉的黏滞性与温度有密切关系，气候寒冷时，肌肉相对温度高时变得“僵硬”，专业术语叫“黏滞性增加”。在秋冬季节，天气寒冷，四肢关节欠灵活，运动前由于没有做好准备动作，关节肌肉僵硬，在运动时容易出现肌肉拉伤，或引起崴脚。

图片来自网络



其实，踝关节扭伤是非常常见的运动损伤，多数情况下是指足踝向内过度内翻旋转，同时足外侧着地，即内翻应力损伤。此时，相对薄弱的踝关节外侧副韧带容易受到损伤。下面给大家介绍崴脚后你需要做的几件事：

损伤后24小时内尽早实施以下急救措施 即适当地保护，适当的负重、冰敷，加压包扎及抬高患肢。受伤后首先要保护受伤的地方，避免恶化，在有限制的情况下维持活动，适当地休息；并在受伤后24小时内都应冰敷，在48小时后可适当地负重活动；将受伤部位压迫避免关节肿胀；将受伤部位抬高高于心脏。受伤后现场简单处理后建议立即就医拍X光片，这样能排除是否有骨折，以免延误病情。

注意休养 在受伤24小时后，除了静养之外，可以用盐水泡脚来消肿，还可以用适宜温度的热水泡脚或者用热水浸泡毛巾敷患处，时间30分钟左右。这个时候的热敷能起到活血化瘀和促进血液循环的作用，既安全又有效。也可外用云南白药喷雾剂，能起到活血散瘀、消肿止痛的功效。除此之外，建议均衡营养，避免刺激性食物，以清淡为主。

我们可以通过适当的锻炼，让脚脖子不易“冻僵” 上面说到崴脚主要是因为肌肉变“僵硬”，对于突然的外力无法及时做出回应，即肌

肉的灵活性差。所以改善踝关节周围肌肉的灵活性和稳定性，加强附近肌群的力量，可以很好地预防崴脚。急性踝关节扭伤一般需制动休息至少两周左右。初期进行适当拉伸与活动，等扭伤部位消肿后，负重基本无疼痛感，即可进一步进行力量训练。

(1)站立位腓肠肌拉伸训练：伤腿在后，膝关节保持伸直，健侧下肢在前，屈髋屈膝，过程中躯干保持直立；

(2)踝泵训练：可借助弹力带进行训练；

(3)提踵训练：初期可双脚踮脚，后期可患侧单腿提踵，训练过程中落地时要缓慢；

(4)下蹲训练：膝关节尽量不超过脚尖，过程中躯干保持直立，臀部尽量向后下方坐；

(5)单腿支撑训练：患侧下肢支撑，健侧腿抬起，躯干保持直立。

注意事项：在运动过程中动作应当缓慢，在加大训练强度时要缓慢增加，避免再次损伤。

加强保暖 老年人挂在嘴边的穿秋裤是有道理的，因为肌肉处于温热环境时稳定性和灵活性比较好，所以平时要多注意保暖、多热敷，这样能很好地预防崴脚的发生。秋冬不要再露脚脖子了，别忘了把秋衣扎进秋裤里，秋裤扎进袜子里。

来源：北京青年报

做好冬春常见传染病自我防控

当前正逢冬春交替季，天气变化较大。气候的变化，对人的机体免疫力是一种考验，若平时不注意锻炼，再加上封闭的室内空气不经常与外面流通，疾病很可能会光顾。

当前，新型冠状病毒感染的肺炎疫情牵动人心，此外，冬春季本来就是一个传染病的高发季。目前，常见的冬春季传染病包括流行性感冒、禽流感、流行性脑膜炎、麻疹、风疹、水痘、流行性腮腺炎、诺如病毒感染性腹泻等。

六大预防措施

★注意居室通风，减少和抑制病菌病毒繁殖。尤其是图书馆、教室、宿舍、机房等场所，要保持空气流通，但每次通风时间不宜过长，以15分钟至30分钟为宜，保证空气新鲜，提高室内空气的相对湿度。

★加强锻炼，增强体质，提高自身抗病能力。同时，保持正常的生活规律，注意劳逸结合，避免过度劳累，减少心理压力，提高机体抵御疾病的能力。

★注意多饮水，均衡饮食，少吃辛辣食物，多吃易消化和富含维生素的水果蔬菜。生食蔬菜水果前应仔细清洗。牡蛎等贝壳类水产品应烧熟煮透后再吃。生熟分开，做到食物分开、刀具分开、餐具分开、储存分开。

★加强自我保护意识，未雨绸缪。注意保持勤洗手、勤洗澡、勤换衣、勤晒衣服和被褥等良好的个人卫生习惯，饭前便后、外出归来以及打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后，都要立即用流动水和肥皂洗手，除了手掌、手背、指缝、弯曲各手指关节、拇指、指尖之外，别忘了手腕、手臂也要洗；打扫室内卫生应采取湿式方法。传染病流行期间，尽量不要去人流密集和空气不流通的公共场所，比如超市、医院、商场等，尽可能地降低接触麻疹病毒的可能性。

★接种疫苗是预防相应传染病最经济、最有效的措施，尤其是儿童、中老年人及体质虚弱者，如每年接种流感疫苗可有效预防流行性感冒。未患过麻疹的人群也要及时接种麻疹疫苗，有效预防麻疹的发生。如果条件允许，最好给儿童进行风疹疫苗接种，这样可以避免儿童发病。

★不要带病坚持上班或上学，有病要及时休息，这是保护自己，也是保护他人。

来源：文汇报

冬季脾胃疾病易复发 三个动作强健脾胃

冬季气温下降，不少脾胃不佳的人又开始犯愁。北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师刘杨介绍，受到外部冷空气寒邪入侵，脾胃虚寒的人容易诱发脾胃疾病；天气转凉，人们的食欲变得旺盛，更愿意进食一些高蛋白食物，也容易加重脾胃负担。另外，工作节奏紧张、饮食不规律、饭后马上工作或运动、过度饮酒、贪食辛辣、油腻食物等也是导致脾胃疾病的原因。那么冬季应如何保护脾胃？

胃喜暖怕冷，冬季养护脾胃首先应做好保暖。刘杨指出，对于本身就有脾胃疾病，特别是脾胃虚寒的人，要注意胃部保暖，适当增添衣服。夜晚睡觉切勿开窗，盖好被褥，以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。

“饮食不节，以生百病。”刘杨提醒，养护脾胃要防病入口。饮食多以补养为主，以温、软、淡、素、鲜为宜，规律饮食，少食多餐，让脾胃功能有弛有缓，避免过饥或过饱，脾胃正常运转，才能有

能力抵御各种外邪。“脾胃病患者要忌嘴，不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物，戒烟禁酒。”

“脾胃消化疾病的发生与发展还与人的情绪、心情密切相关。”刘杨表示，要保持精神愉快和情绪稳定，避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪刺激。同时，注意劳逸结合，防止过度疲劳而殃及胃病康复。

在此，刘杨教大家几个动作，常做可以强健脾胃：

一、双手托天2次呼吸，全身放松，自然呼吸。这个动作能够理通三焦，让上下气血运行的通路时刻通畅。

二、指揉上脘、天枢、关元穴，每个穴位1-3分钟，这是腹部的关键穴位，对消化和吸收起着关键作用，多按摩，有益于腹部保养。

三、团揉脐周：将右手抱成碗状，扣于肚脐，左手放在右手背，顺时针环旋揉动一分钟，再逆时针揉动一分钟。

来源：新京报