

寒流來襲，究竟應如何保健身體？

抗寒流的七大方法，就讓聯安告訴您

乾冷的冬天，不但是容易發生皮膚乾癢、手腳冰冷現象的季節，更是腦中風、心臟血管等疾病的好發時機。面對寒流一波波無情地來襲，聯安在此特別提供您一些抵抗寒流保健方法，讓您平安地度過今年冬季。

■ 心臟血壓篇

中風等腦血管疾病為國人第二大死因。腦出血通常是腦內血管破裂引起的出血，約佔病因三成；另七成則為腦血管梗塞。由於冬天溫度驟降，是心臟、腦血管疾病等好發時機，因此有高血壓、心臟病等患者一定要特別提高警覺。平時高血壓或心臟疾病患者需注意的有：

1. 維持理想體重
2. 多運動
3. 少吃蛋黃
4. 適量飲酒
5. 控制情緒
6. 低脂飲食
7. 戒菸
8. 少喝咖啡等刺激性飲料

而在寒冷的冬季中，最重要的就是須特別注意氣溫的變化，且避免搬抬過重的物品，以免因過度用力誘發心梗；泡湯或沐浴時水溫最好與體溫相當，以免使大量血液流向體表，導致心腦缺血。

飲食方面，最好食用橄欖油，以及多吃富含 omega-3 脂肪酸的魚類如鯖魚、秋刀魚、鮭魚。另外，吃大蒜、洋蔥，以及其他各種富含抗氧化劑的蔬菜水果，可防止動脈阻塞。

■ 胃痛篇

天氣冷會刺激腎上腺及胃酸分泌，且易使得胃部收縮、痙攣，胃黏膜血流因而變差，消化道黏膜自我保護的能力隨之大減。加上天冷是冬令進補的時機，民眾常常愛用薑母鴨、麻辣鍋等刺激性食物，這些刺激性的食物容易引起胃腸不適、消化性潰瘍、甚至胃出血，對於胃部健康可謂是雪上加霜。因此在胃痛好發的冬季，提醒民眾平時更要保持良好飲食習慣，保健胃部健康。

冬季『保胃』的飲食原則，應避免刺激性的飲食，多補充蔬菜水果，也可補充益生菌、酵素幫助消化。此外，三餐務必定時定量、細嚼慢嚥，避免暴飲暴食，才不會增加胃部的負擔。

酸痛扭傷篇

天氣冷常會聽說有人打個噴嚏、彎腰拿個杯子就閃到腰，還有人睡個午覺起來，發生脖子轉不動的情況，這些情況肇因於當氣溫較低時，人體的血液循環會變慢，關節部位的溫度低，組織活化較慢，關節活動度就相對較小，進而導致潤滑液分泌較不足，此時若一下動作太大或太快，就很容易對關節產生較大的壓力進而發生受傷的狀況。因此建議民眾在天氣冷時，務必將動作放慢，保持溫暖，尤其是關節部位可穿戴護膝，動作前最好都先暖身，避免受傷。

感冒咳嗽篇

一到冬天，抵抗力不好的人就無所遁形。因為天冷而感冒，造成不少人一天到晚流鼻水、咳嗽的困擾。由於感冒症狀太普遍，因此民間有各種不同的偏方流傳，效果則見仁見智了。其實，平時增強自身的抵抗力，才是最根本的預防方法。

工作壓力大的人，建議多補充維生素 B 群，不但可使身體產生能量，也能調整壓力；時常熬夜的人，則需補充綜合抗氧化營養素；因為熬夜容易產生自由基，各種抗氧化之維生素及礦物質，可減少自由基對身體細胞的傷害；若是常在外用餐的“老外”，則建議多多補充益生菌，以抑制壞菌的滋生，增強腸道的免疫力。

如果真的感冒了，除了多喝溫水以外，補充維生素 C 則可促進身體免疫細胞的活性，使感冒容易痊癒。另外，補充乳鐵蛋白也可增加人體免疫球蛋白的量，進而幫助身體抵抗病毒的侵犯。

皮膚乾癢篇

又冷又乾的冬天，是否常會發生皮膚乾癢的狀況？如果忽視不理，時間一久甚至會有脫屑與產生細紋等現象，加快皮膚老化速度。

為了保養寶貝的肌膚，除了塗抹含有尿素、胺基酸及玻尿酸等保溼因子的乳液以外，每日可服用適量的維生素 A、E 等保健食品，以維持皮膚表皮細胞的完整性，避免皮膚角質化而乾燥。另外，勤喝水也是非常重要的，人們往往因天冷運動量下降而減少水分的攝取，殊不知人體 70% 是水，如果只注重外在的保養，只是治標不治本。

此外，不應使用太熱的熱水洗澡。許多人喜歡在冬天泡澡，但熱水會把皮膚上的油份帶走。其實，泡澡用微熱的溫水就可以，千萬不要天氣越冷水溫越熱。另外肥皂也會帶走保護身體的油脂，因此洗澡時肥皂使用適量即可，身體不髒時，單用清水洗也行。

早上賴床篇

冬天最令人討厭的，莫過於起床時離開溫暖被窩的痛苦。如果真的很難爬起來，買個可以預設時間的電暖器，在起床前先讓房間溫暖，是個不錯的選擇。若是沒有暖爐，起床以後用一盆熱水泡腳，藉由血液循環溫暖全身，也是一個好方法。

但要注意的是，如果不是怕冷或是本身愛賴床的話，早上起不來可能是血壓低的症狀。這種人需要多攝取補血作用的食物，如豬肝、蛋黃、瘦肉、魚、蝦、貝類、豆腐、菠菜、蕃茄等，以加強造血的機能。另外，多補充維生素 B 群，除了具有減低疲勞感與幫助造血的功能外，對於維護皮膚健康也有很好的益處。

手腳冰冷篇

不知道為什麼，明明身體很暖和，手腳卻十分冰冷，嚴重的人甚至會出現手腳發紫的狀況。在中醫的角度看來，這是屬於氣虛的體質；用西醫的角度來說，則是因為身體末梢部位血液循環不良所導致的。

如果心臟衰弱，使得血液無法達到身體末梢，或是體內血液量不夠，血紅素和紅血球偏低的話，都會造成手腳冰冷的困擾。小心保暖，如穿襪子、戴手套。養成運動習慣，可以促進血液循環和新陳代謝速度。平常飲食可以少量黃耆、紅棗、枸杞泡熱水飲用，當開水多喝，也可達到補氣的功效。



聯安診所

健康展翅 早鳥先贏

全身健檢早鳥方案 **NT\$16,500 起**

即日起至2016.01.31止 諮詢專線：02-2570-2155 #2

[瞭解更多](#)

有健康的身體，才有幸福的人生，希望上面的資訊，對您能有所幫助。

聯安預防醫學機構提醒您天冷健康問題多，定期為自己與家人安排健康檢查，用健康平安度過生命中的每個寒冬。

個人化健康檢查諮詢專線：(02)2570-2155 #2