

科学护颈 温暖过冬



对老年人来说,颈部保暖是冬季健康管理重中之重。潍坊市益都中心医院脊柱创伤骨科副主任医师王善涛提醒,颈部是人体阳气运行的枢纽,守护好这一区域,可有效预防冬季高发的颈椎病及心脑血管问题。

□本报记者 常方方

颈部受寒的潜在风险

颈部作为连接大脑与躯干的“生命通道”,分布着大椎穴、风池穴等关键穴位。冬季冷风侵袭,易导致血管收缩,引发以下问题。

肌肉痉挛:寒冷刺激使颈部肌肉持续紧张,加重颈椎负担。

循环障碍:血管收缩导致脑部供血不足,可能诱发头晕、头痛。

免疫力下降:颈部受凉可能引发呼吸道感染,尤其对慢性支气管炎患者影响显著。

科学护颈“三要诀”

●物理保暖:多层次防护

外出防护:佩戴围巾,覆盖后颈及后脑勺;选择高领衣物或防风外套,避免领口过紧。

居家保暖:室内温度低于18℃时,可加披肩或使用护颈枕,夜间睡眠时注意盖好颈肩部。

局部热敷:用40℃左右热毛巾或暖宝宝(隔衣物使用)热敷颈后,每次约20分钟,促进血液循环。

●日常习惯:细节决定健康

姿势管理:避免长时间低头,每30分钟活动颈部

(如缓慢做“米”字操);使用电脑时保持屏幕与视线平齐。

睡眠支撑:选择高度约一拳的枕头,避免颈椎悬空,侧卧时可在膝盖间夹软枕减轻脊柱压力。

晨起缓动:醒来后先躺半分钟,再坐起半分钟,最后在床边坐半分钟,预防体位性低血压。

●中医调理:内外兼修

饮食温补:适量食用羊肉、核桃、黑芝麻等温性食物,搭配山药、萝卜助消化,湿热体质者需避免过度进补。

穴位按摩:每日轻按风池穴(耳后凹陷处)和肩井穴(肩部中点),每次3-5分钟,缓解肌肉紧张。

情志调节:保持情绪平稳,避免激动引发气血波动,可通过听音乐等活动静心养神。

这些情况需就医

若出现以下症状,应及时就诊。

颈部疼痛伴上肢放射性麻木或刺痛;突发头晕、视物模糊或行走不稳;夜间睡眠中因颈部不适频繁惊醒。

“冬季护颈非一日之功,需将保暖融入生活细节。老年人尤其要重视‘未病先防’,通过科学养护让颈部成为抵御寒邪的‘温暖堡垒’。”王善涛说。

□本报记者 常方方

冬季气温骤降,老年人口腔健康面临新挑战。干燥的空气、频繁的冷热刺激以及节日饮食的增多,让牙齿敏感、牙龈出血等问题频发。潍坊市人民医院口腔医院院长朱洪光提醒,冬季护齿需兼顾日常护理与全身管理,方能守护“好牙口”,乐享健康晚年。

冬季特有的环境因素,如冷空气直灌口腔、热汤与冷饮交替食用,易引发牙本质暴露者的刺痛感,甚至导致牙齿隐裂或松动。若硬物咀嚼不当,可能加重牙齿磨损,高糖饮食则加速牙菌斑滋生,增加龋齿风险。专家指出,老年人因牙龈萎缩、牙釉质磨损,更易受温度变化影响,出现短暂酸痛,需格外警惕。

面对冬季挑战,老年人可遵循以下实用建议,筑牢口腔防线。

饮食调整,软烂优先:选择南瓜粥、炖鱼等温热软烂食物,减少对牙齿的机械刺激;硬物如坚果、排骨,建议用工具分解后食用,避免“硬碰硬”损伤。进补时,控制糖摄入,食用甜食后及时漱口,冲走糖分残留。

清洁升级,细节到位:坚持每日早晚用温水刷牙,使用软毛牙刷和含氟牙膏,轻柔按摩牙龈;饭后用牙线或牙缝刷清理牙缝,防止食物嵌塞引发感染;严重敏感者,可选用抗敏牙膏或就医脱敏治疗。

全身保暖,间接护齿:外出佩戴口罩,减少冷空气直接刺激牙齿;睡前泡脚促进血液循环,增强免疫力,预防口腔溃疡等冬季常见问题。同时,避免用牙开瓶盖等“暴力用牙”行为,保护牙齿结构完整性。

定期检查,早防早治:每半年至一年进行一次口腔全面检查,及时处理龋齿、牙结石等问题;每半年刷牙一次,清除牙菌斑,预防牙周病。

冬季护齿关乎生活质量。通过科学护理与定期检查,老年人可有效抵御寒冷挑战。

养生堂

冬季护心 需从这些方面入手

□本报记者 常方方

冬季心血管疾病发病率较其他季节高出30%以上,老年人因身体机能退化,更需加强防护。潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)老年医学科副主任刘艳提醒,冬季护心需从“防寒、控压、稳斑、防栓”四方面入手,科学应对寒冷挑战。

●防寒保暖:避免血管坐“过山车”

寒冷刺激会导致血管收缩、血压升高,增加心脏负担。“室内外温差超过10℃时,血管会经历剧烈收缩扩张,极易引发心梗或脑卒中。”刘艳表示。

防护建议:采用“洋葱式穿衣法”,内层透气、中层保暖、外层防风,重点保护头部、颈部和四肢。室内温度控制在18℃-22℃,避免使用电热毯直接接触皮肤。外出时佩戴围巾、帽子,减少冷空气对呼吸道的刺激。

●控压稳斑:药物与饮食双管齐下

冬季高盐、高脂饮食增多,加上活动减少,易导致血压、血脂失控。每日食盐摄入量应控制在5克以内,多吃燕麦、深海鱼等食物。

关键措施:坚持每日监测血压、心率,遵医嘱服用降压药、降脂药,切勿自行停药。饮食以低盐、低脂、高纤维为主,增加菠菜、黑木耳等护心食物摄入。避免暴饮暴食,节日聚会时控制饮酒量。

●科学运动:避开清晨意外高发时段

冬季清晨是心脑血管意外的高发时段。上午10时至下午3时气温较高时进行运动,以散步、太极拳等低强度活动为主。

运动原则:每次运动30分钟-60分钟,以微微出汗、不胸闷为度。运动前后充分热身和放松,避免突然剧烈运动。雨雪天气时,可在室内进行八段锦、瑜伽等柔和运动。

●防栓防感染:警惕“沉默杀手”

冬季血液黏稠度增高,易形成血栓。同时,呼吸道感染风险上升,会加重心脏负担。接种流感疫苗可降低感染风险。

预防要点:每日饮水1500-2000毫升,稀释血液浓度。勤洗手、戴口罩,减少前往人群密集场所。出现胸痛、胸闷、呼吸困难等症状时,立即拨打急救电话。

●情绪与睡眠:不可忽视的“护心密码”

冬季日照减少易引发情绪低落,而焦虑、抑郁会升高血压。保持乐观心态,每天与家人交流,可有效缓解冬季情绪障碍。

调节方法:保证7-8小时高质量睡眠,睡前避免使用电子设备。通过听音乐、阅读等方式放松心情,避免情绪剧烈波动。

冬季护心需综合施策,老年人应定期体检,家庭常备急救药物。若出现持续胸痛、大汗淋漓等症状,需立即就医,抓住黄金救治时间。

冬季护齿指南来了

乐享健康晚年 守护「好牙口」

