

晒太阳提防“温暖假象”

天气寒冷,因头晕头痛、腰痛腿痛、冻伤等问题去就诊者显著增多。专家说,很多病人都是因为没做好保暖,被冻出了病。

避免长时间户外停留

上海市第十人民医院急诊科副主任陈远卓说,在近期来就诊的患者中,有的是在公园锻炼时受到冷风刺激后出现不适;有的是没有注意监测血压,导致高血压发作。陈远卓提醒,遇到气温骤降,老年人要做好早晚血压监测、防寒保暖,避免长时间在户外停留。有心脑血管病者如果突然觉得头晕、头痛、胸闷等,要小心脑梗。

若冬日里遇到难得的阳光,去公园里晒太阳的人也会增加。陈远卓提醒,有时虽然阳光明媚,但其实室外温度很低,特别是还刮风的情况下,要注

意“温暖假象”。这种情况同样不建议长时间在户外停留,可以选择在家中阳台晒一晒。

户外锻炼莫忘保暖

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主任医师国生说,入冬后,该科平均每日接诊百名疼痛患者。有老年人在户外锻炼时由于出汗脱去羽绒服,结果当晚腰部剧痛,诱发了腰椎间盘突出。

“年轻人更‘抗冻’其实是误解。”国生说,从门诊情况看,不少人因为平时久坐,导致颈、背、腰部肌肉长期失衡,一旦遇到寒风刺激就容易引发疼痛。他提醒:如因风寒导致身体疼痛,可先用热毛巾对疼痛部位热敷,也可热水泡脚或喝热姜糖水,通过发汗达到缓解疼痛的目的。如果疼痛剧烈或长

时间未缓解,建议及时就医,中医拔罐、针灸、推拿等对散寒止痛有良效。

冰雪天控制在外活动时间

哈尔滨市第五医院烧伤门诊专家李宗瑜表示,近日冻伤患者逐渐增多,其中不乏南方游客。医生介绍,冻伤在气温5℃以下时就可发生。赏冰乐雪是件开心的事,但团雪球、堆雪人都要戴手套,且玩雪时间不宜过长。尽管网上有不少商家打出了防寒套装,但即使套装再防寒,也不宜连续在外面活动过久,建议冰雪天气在外待15分钟至半小时后就应进入室内取暖。同时,鞋子和手套如进雪要及时更换,如手脚出现红肿痒痛等冻伤症状,须用37℃—42℃的温水泡20分钟缓解。(摘编自《新闻晨报》《北京晚报》《新晚报》)

睡不醒、没力气或因缺维D

近期,“建议睡不醒、没力气的人都去查查维生素D”的帖子在网络走红,不少年轻女性纷纷跟风检测自己体内的维生素D水平。

湖南省胸科医院营养科主治医师唐寒梅说,缺少维生素D确实会让人感到乏力,不过,如果长时间感觉到又累又困,应该还与缺少睡眠、患有相关的疾病、用药、心理等因素有关。缺少维生素D是个普遍现象,

加上现在是冬天,光照和户外活动的时间减少,人体更容易出现维D缺乏,特别是城市中的老年人比较明显。不过,唐寒梅认为普通人没必要跟风去检测维D。需要常规补充维生素D的人群,一天口服一粒(400个单位)就够了。此外,三文鱼、金枪鱼以及蘑菇、鸡蛋黄、动物内脏、牛奶等食物都含有大量的维D,可以适量吃一些。(摘编自《今日女报》)

主妇长出“绿指甲”,医生提醒勿忘护手

年过六旬的家庭主妇李女士每天洗洗刷刷,结果长出“绿指甲”,接触洗涤剂时,手指格外的刺痛。武汉市第一医院皮肤科甲病门诊副主任医师杨静诊断这是绿脓杆菌感染,给予抗生素治疗后,全新的指甲壳长出来了。天寒地冻,加之年关将近,杨静提醒大家呵

护手部健康,不要频繁接触含有化学物质的清洁剂,别让手长时间浸泡在水中。必要时戴上手套,因为经常泡水会使得皮肤表层的保护屏障被破坏,导致病菌入侵。洗手时,水温不能过冷或过热,不要用力揉搓皮肤。注意保湿,多涂抹护手霜,因为干裂表皮不贴合也会给病菌可趁之机。(摘编自《武汉晚报》)

营养干预能缓解骨骼退变

从公务员岗位退休的90岁的秦先生和77岁的老伴王女士通过营养干预,吃复合骨胶原养骨已多年。他们为什么养骨,有什么感受?笔者近日与他们聊了聊。

问:为什么养骨?

王女士:老头从2008年起开始突然双腿疼痛、行走困难,需坐轮椅。在某公立医院骨科照片,医生说是骨关节炎、骨骼退行性病变。当时医生建议打玻璃酸钠,但每打1次只能管一周,就这样打了很多次。当时我们还尝试了很多土办法,如泡脚、熏药、贴膏药,吃了许多土方,钱花了不少,都没效。后经朋友介绍在另一家医院找一位老中医看病,中医说,玻璃酸钠不能长期打,老年人也不要轻易换关节。老头在他这里做理疗+中药贴敷20多天后,腿不痛了,但不稳定,一变天就复发,也要反复看病。那时候我们天天翻报纸,寻找哪些产品对关节痛有帮助,就这样了解到复合骨胶原。我们特地咨询了老中医,他说可以试试。就这样,2009年时,我们只试了一个疗程,但4个多月后他就开始能下地了。因为关节炎是老年病,不能根治,复合骨胶原能延缓骨骼退行性病变,所以他一直坚持吃。这些年,老头能走1小时路,一直稳定到现在。我亲眼看到了复合骨

胶原能减少老年人的痛苦,所以当感觉关节稍微有点痛时,我就开始吃了,我很重视养骨。现在我也吃了六七年了。

问:子女支持吗?

王女士:我们有三个儿女,他们知道我们在吃复合骨胶原养骨,也支持。2008年,老头腿走不了路,当时是三个儿女轮流请假推着他看病,这次老大陪着,下次老二陪着,再下次老三陪。老头通过吃复合骨胶原稳定后,减轻了儿女们的负担,我们也很快乐。他此后直到前些年,我们还经常出去旅游,况且他有多种基础病,但如今也没有因为骨关节问题而卧床,还能在客厅走走、搞搞锻炼,家人都很欣慰。

问:如何看待营养干预骨质疏松?

秦先生:骨质疏松容易导致骨折。我通过营养干预后,不但能走路了,而且感觉摔跤不容易骨折。我在80多岁时一共摔了5跤,都没骨折。86岁时,我外出溜达时遇到修路,原本想跳过一个坑,结果摔倒在地,但很快就站起来了。

王女士:现在市面上养骨的保健品很多,鱼龙混杂,真正对老年人的身体有帮助的不多。院子里的好几位朋友现在也在开始养骨。不过个体有差异,希望老年朋友都能找到自己信得过的养骨产品。(文/杨蓓)



- 复合骨胶原
- 抗坏血酸钙
- 柠檬酸钙
- 大豆异黄酮

和格 复合骨胶原 异黄酮钙片 (和格牌骨胶原片)

增加骨密度 请认准和格牌!



和格牌复合骨胶原异黄酮钙片(和格牌骨胶原片)以复合骨胶原、抗坏血酸钙、柠檬酸钙、大豆异黄酮等为主要原料制成,本品经动物实验评价,具有增加骨密度的保健功能,适用于中老年低骨密度人群。

和格牌骨胶原批准文号: 国食健注G20070258;
SC生产认证;
原料复合骨胶原发明专利号: ZL02120433.0。

武汉和格生物技术有限公司 鄂食健广审(文)第240718-02202号 适宜人群: 中老年人
不适宜人群: 少年儿童、孕妇、哺乳期妇女、妇科肿瘤患者及有妇科肿瘤家族病史者
保健食品不是药物, 不能代替药物治疗疾病

订购热线: 400-6698-505
13677339238 0731-84483088



广告