□ 专家谈养生

洗冷水澡保健有道

寒冬来袭，65岁以上老人不宜洗



名医简介：

柳刚：医学博士，副主任医师，脑病三科主任，擅长神经系统疾病（脑供血不足、脑梗塞、脑出血、眩晕、脊髓病变、痴呆等），颈肩腰腿痛（颈椎病、腰椎病、关节损伤等），内科疑难病症的诊断和中西医结合治疗与康复。

常言道，要想身体好，天天冷水澡。即便眼下寒冬来袭，仍有不少人信奉冷水澡的保健作用，坚持洗冷水澡。对此，安徽中医药大学第二附属医院脑病三科主任柳刚提醒，洗冷水澡并非人人适宜，65岁以上老人等人群最好不要洗。

据柳刚介绍，对于大部分人来说，如果洗冷水澡的方法正确，是有利于健康的。这是因为，刚开始洗的一两分钟，会使皮肤表皮收缩，血液流向内脏，但两三分钟后，身体适应了这种温度，血液会重新分配，回流到皮肤表皮，整个过程就像给血管做“体操”一样，不仅可以增强抵抗力，还会增强血管弹性、预防动脉硬化。

需要注意的是，剧烈运动后不要洗冷水澡，因为这时体表的毛细血管扩张，如果突然“遭遇”冷水，会增加心脏负担，引发心慌、气短、头晕等不适；在洗澡过程中，如果出现皮肤持续变白、头昏等症状，要立即停止，以免发生意外。

“当气温、水温、人体体温比较接近时，人体若经常受冷水刺激，肌肉紧张收缩，迅速作出抵御反应，可以增强人体对温度变化的适应能力，增强机体免疫功能，可预防伤风感冒等上呼吸道感染。”柳刚提醒，虽说坚持洗冷水澡，对冬季人体适应寒冷的能力及预防感冒等疾病大有裨益，但洗冷水澡并非人人适宜，以下人群最好“悠”着点：

1.婴幼儿及65岁以上的老人最好不要洗，女性在经期、孕期不要洗，平时水温也要避免过低；

2.高血压患者不宜洗冷水澡，冷水会使血压升高，甚至导致脑血管出血、中风、昏迷等；

3.心脏病患者不宜洗冷水澡，冷水会加重心脏负担，诱发心绞痛、急性心肌梗死甚至猝死；

4.风湿病、关节炎、坐骨神经痛患者受冷水刺激会加重局部疼痛，也不宜洗冷水澡；

5.对冷水敏感者也不宜洗，否则会起疹子；

6.因长期持续加班或生病而导致免疫力较差的人，细菌和病毒容易趁虚而入，如果洗冷水澡，会引起感冒、咽喉炎等疾病。

□李晋 王津淼 记者 马冰璐 文/图

□ 健康提醒

三九补一冬 来年无病痛

专家：进补并非人人皆宜，应“对号入座”

星报讯（陈小飞 记者 马冰璐） 中医认为，冬季是一年四季中进补的最好季节，民间也有“冬令进补，来年打虎”“三九补一冬，来年无病痛”之说。但不是人人都可以补，滋补也要对症。安徽省中医院专家查安生提醒，进补不是人人皆宜，应“对号入座”。

查安生表示，进补不是人人皆宜，应“对号入座”，首先是对应体质虚的人，简言之就是人体机能出现低下的表现，比如精力不够或女性腰酸等。其次是老人和产妇，尤其是多产妇女，是进补的最佳人群。此外，体质虚弱的病人也应适当进补。

需要注意的是，儿童不宜进补，因为儿童正处于生长发育阶段，切忌盲目进补，“此外，年轻人精力旺盛，体虚的情况也比较少。”

“推荐膏方进补，膏方是将营养物质与中药调配，对人体进行综合调补。但膏方也是药，药不能随便吃，应在医生指导下有针对性地进补，才能收到良好效果。”查安生说，此外，牛羊肉也是进补的食品，吃阿胶补血比较好，男性吃鹿茸有助于益肾精、补气血。”

查安生建议，老人可以适当吃一些参类等食品进补，但需要在医生的指导下进行组合和搭配，“但人参并非人人都适合，像现在不是特别寒冷的情况下，人参是要分类的，有的热性比较大不宜食用，吃多了反而上火。所以进补需要在医生的指导下，根据体质来选择补药的类型。”

此外，羊肉虽是冬季良好的补益之品，但也有其适应证。患慢性病尤其是患肝病者不适合吃羊肉；口舌糜烂、眼睛红、口苦、烦躁、咽喉干痛、牙龈肿痛者表现为热证者不适合食用；腹泻者不适合食用；服中药者，若方中有半夏、石菖蒲等不适合食用。另外，高血压、肝阳旺盛的人也不宜多吃羊肉，否则容易引起头晕。

查安生提醒，如果身体很好，对寒冷有良好的适应能力，不必刻意进补。过多进补，不但无益，反而会产生一系列副作用，比如，服用过多的人参，会出现烦躁、激动、失眠、腹胀等“人参滥用综合征”。

冬季运动，穿衣“有讲究”

星报讯（记者 马冰璐） 冬季运动时，不少人认为，一旦动起来，就不会感到寒冷，所以只穿单薄的T恤运动，殊不知这样非常容易着凉感冒。

许多人认为，人一旦运动起来，就不会感到寒冷，只穿单薄的T恤运动。其实，人体在户外锻炼中产生较多热量的时候仅是中段，运动前后非常容易受到外界温度的影响。

户外运动时，要等身体发热后，再脱下外套，而且运动完要及时披上，如果穿着汗湿的衣服在寒风中逗留，十分容易着凉感冒。

对于冬季运动的朋友来说，脚部的保暖也是非常重要的。一双好的运动鞋不仅可以让脚部保暖和跑行舒适，还可以大大避免运动带来的损伤。此外，冬季锻炼时应主要用鼻子呼吸，不要张大嘴巴呼吸，如果运动量大，可以适当借助嘴巴来呼吸。上齿轻触下唇，舌微舔上颚，让冷空气经牙缝进入，再经舌头阻挡吸进，就不会严重刺激呼吸道。

□ 医疗传真

在合肥就医可享 德国专家看病

星报讯（吴鹏伟 记者 马冰璐） 应德国慕尼黑大学医学院院长Hickel教授、慕尼黑大学附属医院院长Jauch教授的邀请，安医大一附院院长梁朝朝一行于11月26日～29日前往慕尼黑大学附属医院进行正式友好访问。

11月26日，在双方代表的见证下，梁朝朝院长与Jauch院长正式签署两院合作框架协议，结为友好医院，这标志着两院全面深入的合作正式开始。框架协议的签署，标志着双方医院相关优势学科全面合作正式开始，包括年轻医生的互派、远程医疗、技术合作、学科共建等，医院临床其他各相关专业也可享受同样的政策。

患者持续高烧担心罹患肿瘤 精准检测寻致病元凶获康复

星报讯（童杨 郑慧 记者 马冰璐） 近日，王先生因高烧不退先后在多家诊所及县医院就诊，初期通过相关检查，医生考虑其肺部感染，给予了抗感染及抗病毒药物治疗，但体温仍居高不下，同时出现咳嗽、胸闷、气喘等不适症状。王先生在家人陪同下，辗转来到合肥一家医院就诊，通过完善支原体抗体IgM（+），G试验（+），医生告诉王先生，他的胸片显示左侧胸腔有积液，考虑为肺部感染，在接受了联合抗感染治疗后，王先生体温仍在38～39℃范围内波动。同时经过PET-CT检查，医生发现王先生左侧锁骨区、肝门区、腹膜后腹主动脉旁多发中小淋巴结，FDG代谢增高，怀疑为淋巴瘤。为求进一步诊治，王先生来到安医大二附院并入住血液内科。

入院后，检验科对王先生做了一项特别的检查——测血清呼吸道感染相关病原体，两次结果均显示Q热立克次体（以下简称Q热）IgM抗体阳性，医生很快找到了病情的原因，针对Q热，对症采取治疗，王先生很快症状缓解，体温也恢复正常，很快痊愈出院。

据了解，Q热（Q Fever）是由Q热立克次体引起的全身性疾病，也被称为Q型流感，会造成发热、非典型性肺炎、肝炎及心内膜炎等。起病大多急骤，临床以突然起病，体温高达39～40℃（可持续1～2周）、乏力、头痛、肌痛，大部分病人出现胸痛、咳嗽症状。

□ 图说



为推进健康促进社区建设，提高居民健康素养，近日，合肥市岳西新村社区党委、妇联、卫计办等部门组织开展了“共建共享，全民健康”知识竞赛活动，由居民组成的6个小组参加了此次竞赛。

□罗海燕 孙雨静 记者 马冰璐 文/图