

热敷不是万能的

□本报记者 张帅 设计 钊铭

热敷被很多人当成了一种“万能疗法”，关节疼痛用热敷、腹部受凉用热敷、眼睛干涩也用热敷，这些操作真的正确吗？

热敷要选择正确的方法

“热敷疗法是用温热物品或药物经过加热以后作用于体表局部或穴位达到缓解症状或治疗疾病为目的的治疗方法。”林祥崧解释，热敷可以使体表温度升高，皮下组织舒展，痉挛的毛细血管松弛、扩张，血流加快，促进新陈代谢，达到排除体内寒气、温通经络、活血化瘀、消肿止痛以及软化瘢痕的目的。

热敷常用方法

干热敷



一般使用热水袋暖壶或将盐、药物炒热后布包直接敷在局部。

湿热敷



可以用湿毛巾加热，将毛巾浸在热水或药物中取出，待适当温度（可放置自己手腕掌侧测试温度是否适合）敷于局部，外面再盖以棉垫，以免热气散失。

热敷适应症



慢性胃肠炎



软组织劳损(过急性期)



痛经



颈肩腿腰痛



疤痕



风湿性关节炎等



粘连性肠梗阻



顽固性痉挛

禁忌症：

1. 体质虚弱，出血性疾病患者
2. 表皮损伤，开放性创面
3. 炎症，感染性疾病
4. 急性损伤，如急性扭伤、软

福建卫生报

健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

林祥崧

院长 主治医师
福州福其祥中医院

组织损伤、急性闭合性损伤等

5. 皮肤知觉下降，如糖尿病患者，休克或认知障碍者

6. 不耐热者。

热敷注意事项

林祥崧建议热敷时要注意以下6点：

1. 热敷的温度，以患者可以耐受为度，尽量避免烫伤以及高温导致晕厥；
2. 烫熨物品表面必须平整，使热力均匀透入，避免皮肤烫伤；
3. 热敷时要暴露局部，须保持室内温度适宜，避免感染风寒；
4. 热敷后局部不得用力推拿，避免损伤皮肤；
5. 女性孕期不得敷腰骶部以及小腹部；
6. 老年人尤其注意热敷温度不得过高，避免因感觉下降造成烫伤。

饱餐后应该坐着还是站着

一日三餐，餐后你会做点啥？

有的人会刷碗，有的人会刷手机，还有人会刷步数……

哪个才是饭后正确姿势？

1. 忌：立刻运动

吃饱了，运动一下并不能消食。尤其是一些剧烈运动，更不应马上就做。

这是因为，在运动时，人体中会有一部分血液集中到运动系统，延缓了消化液的分泌，容易诱发功能性消化不良。

而且，饭后马上运动对患有高血压、糖尿病、胃下垂及做过胃部切除手术的人群尤其不利。

2. 忌：马上躺下

吃饱了就躺下，不仅容易诱发胃食管反流等肠胃疾病，还容易长胖，也不利于控制血糖。

白天进餐后不宜立即卧床，晚上睡前2~3小时不宜再进食。

3. 宜：小坐一会儿

为了确保心、脑等重要脏器的血液供应，进餐后最好不要突然起身，以免引起心脑血管供血不足。

比较保险的做法是，吃完饭在原位小坐十几分钟，然后再起来走动。

此外，我们还可以根据餐后时间选择合适的运动。

饭后半小时内：不要剧烈运

动，可以做些轻量的活动，比如洗碗、擦桌子、扫扫地等。

饭后半个小时后：可以进行走路、广场舞等低强度的运动。

饭后1小时：可以进行快走、慢跑、跳操等中等强度的运动。

饭后2个小时：可以进行各种体育锻炼，看你喜欢的。

要注意的是，如果饭后做运动的时候感觉身体不舒服，那么最好先缓缓再做，免得伤害身体。

餐后是自测肠胃健康的关键期

如果饭后出现以下4种问题，可能是疾病导致的，就需要当心了。

1. 胀气

吃完饭胀气的人，可能与进食过快、狼吞虎咽有关。如果改变进餐速度后症状仍无改善，应考虑是否有慢性胃炎、胃下垂等疾病。

2. 腹泻

饭后立即腹泻，稍有受凉或吃东西不当就会发作，有时有便意但上厕所却无大便，人也没有消瘦，可能与慢性过敏性肠炎有关。

3. 呕吐

经常出现饭后呕吐，建议做胃镜检查。除了改变不良饮食习惯，还可适当吃点胃动力药或胃黏膜保护剂。

4. 打嗝

打嗝的病因有很多，多由消化

不良引起，慢性胃炎、反流性食管炎等病症也会导致打嗝频繁。

此外，如果突然打嗝不断，并伴有消瘦、食欲减退等症状，需要引起注意。

饭后宜做4件事

1. 漱口

吃完饭后漱口，是保护口腔健康的有效方法。

漱口可以清除食物残味和残渣，使细菌不容易在牙齿上滋生。一般来说，用盐开水漱口的效果最好。

2. 舒展

刚吃完饭，可以稍稍站一会，利用这段时间，伸伸腰、踮踮脚尖、做做深呼吸，都能提神醒脑。

3. 按摩膝盖

从中医理论上讲，早晨7—9点主胃经，胃经在中医经络里被称作“长寿经”，经过膝关节。

早餐后20分钟左右，用手反复摩擦膝关节，可以使胃经通畅。

4. 敲打小腿外侧

早餐后敲打小腿外侧5分钟，有助延年益寿。

可重点拍打足三里穴，能生发胃气、燥化脾湿，有利长寿。虽然只是一个小动作，但有益健康。

(养生中国)

绿灯类

可经常食用：

- 蔬菜水果类
西红柿、苹果、青瓜等
- 奶类
纯牛奶、纯酸奶等优质奶制品
- 坚果类
原味的花生米、核桃仁等
- 谷薯类
蒸煮的玉米、全麦面包等
- 饮料类
不加糖的鲜榨果汁等

黄灯类

适当食用，每周吃一两次。具体包括：

- ★ 蔬菜水果类
水果沙拉、香蕉干等
- ★ 奶类
奶酪、奶片等
- ★ 坚果类
盐焗腰果、瓜子等
- ★ 谷薯类
饼干、地瓜干等
- ★ 糖果类
口香糖、果脯等
- ★ 肉类
牛肉干、鱿鱼丝等
- ★ 饮料类
少糖的乳酸饮料、椰子汁等

红灯类

限制食用，每周最多吃一次。具体包括：

- ◆ 谷薯类
方便面等高盐、高油食品
- ◆ 糖果类
奶糖、巧克力含糖量高的食品等
- ◆ 肉类
炸鸡块、炸鸡翅等油炸食品
- ◆ 饮料类
雪碧、可乐等碳酸饮料
- ◆ 冷饮类
雪糕、冰淇淋等高糖食品

提醒

零食摄入要适量 零食的摄入，不应影响下一次的正餐，更不能零食替代主食。

食用时间要合理 餐前和餐后30分钟内不宜吃零食，不要边看电视边吃零食，也不要边玩边吃零食。睡前30分钟不吃零食。

学会搭配巧妙吃 可根据正餐的营养摄入来选择零食。正餐吃得较素，可选择补充蛋白质的零食，如纯牛奶等。正餐吃得较饱，可选择一些助消化的零食，如纯酸奶、猕猴桃等。

少喝含糖饮料，不喝含酒精、咖啡因的饮料 白开水才是我们最好的饮品。孩子要坚决拒绝含酒精、咖啡因的饮料。

(健康中国)

挑选零食别「闯红灯」