

# 秋冬容易累、动不动就感冒？快查查是不是缺维生素D了 越冷越缺“阳光维生素”，10类人易中招

你是不是也总感觉秋冬容易累、情绪低落、动不动就感冒？一进入冬天，你身体里有一种关键营养正在悄悄流失——它就是被称为“阳光维生素”的维生素D！这10类人尤其要当心，你可能是容易缺乏维生素D的“重点对象”。

来源：人民日报健康客户端

## 冬季如何补充维生素D？

- 食用富含维生素D的食物，如一些深海鱼类、奶制品、鸡蛋、干香菇等。
- 虽然冬季阳光辐射较弱，但晒太阳仍是补充维生素D的较好方式，可在阳光充足时进行适量户外活动。

小贴士：补充维生素需注意适量，过量摄入会对健康造成危害。



图片来源：中新社

### 为什么冬季更容易缺维生素D？

#### 日照强度减弱

北京中医医院临床营养科副主任医师佟丽解释，在秋冬季节，太阳照射的角度逐渐偏斜，到达地面的有效紫外线大幅减少，使得皮肤合成维生素D的量显著下降。

#### 衣着逐渐增厚

随着气温下降，人们衣物增多，手臂、腿部等大面积皮肤被覆盖，可用于合成维生素D的体表面积大幅减少。

#### 户外活动减少

寒冷天气，人们的外出意愿降低，户外活动时间就会减少，这样进一步限制了皮肤与阳光的接触。

### 维生素D不只是补钙那么简单

#### 保护骨骼系统

中山大学附属第八医院疼痛科副主任医师张怀奇表示，维生素D有助于骨骼的生长和骨密度的维持，可以预防骨质疏松症、佝偻病等，还能促进小肠黏膜细胞对钙磷的吸收，促进钙盐的更新及新骨生成，确保骨骼的正常发育和坚固。

#### 调节免疫系统

维生素D能促进免疫细胞的正常功

能，帮助人体抵抗感染和疾病。当维生素D水平充足时，免疫系统的功能会得到提升，从而提高人体对病原体的抵抗力。

#### 保护心血管系统

维生素D对血管壁和心肌细胞有强大的保护作用。有研究表明，维生素D可能有助于降低高血压风险、改善心脏功能，进而减少心血管疾病的发病率。

#### 对抗身体炎症

维生素D还可以减轻炎症反应，降低炎症细胞活性，对于类风湿关节炎、炎症性肠病等疾病有一定的缓解作用。

#### 预防呼吸疾病

天津中医药大学第一附属医院营养科副主任张克明提醒，体内维生素D水平较低可能是冬季感冒及其他呼吸道疾病的诱发因素之一，给维生素D不足人群加以补充，可明显降低急性呼吸道感染风险。

#### 减少负面情绪

北京航空总医院内分泌科主任医师方红娟表示，维生素D能够促进大脑中的五羟色胺合成，而五羟色胺和多巴胺、内啡肽、血清素、催产素等“快乐激素”的合成和分泌存在相互作用，影响整体“快乐激素”平衡。因此，一旦维生素D缺乏，“快乐因子”生成便会受到影响，让人难以维持愉悦状态。

# 每天锻炼却换来一副“人工膝盖”？

医生：上了年纪这3种运动要慎做

你是不是也总是劝说父母“没事多运动”？运动本是为了健康，但若选错了方式，反而伤膝、伤腰，得不偿失！

四川的陈女士（化名）今年60岁，退休后开始迷上了跳广场舞，越跳越起劲儿，每天跳好几小时。可没过多久，她的左膝开始隐隐作痛，后来发展到上下楼梯都成问题，膝盖还总发出“咔咔”声。经过西南医科大学附属中医医院骨伤科副主任医师曾胜强全面检查，陈女士被诊断为“膝关节退行性病变+半月板损伤”，不得不接受膝关节单髁置换术。

来源：人民日报健康客户端

### 这3种运动上了年纪的人要慎做

有些运动看似热闹又健康，其实暗藏风险，尤其不适合中老年人长期做：

#### 高强度广场舞

虽然有欢快的节奏、热闹的气氛，但很多广场舞动作需要频繁屈膝、旋转甚至跳跃，容易导致膝关节压力过大，引发疼痛甚至损伤。

建议选择动作简单、幅度小的舞蹈，每次不超过60分钟，以身体微热、舒适为宜。

#### 爬山/爬楼梯

爬山、爬楼梯这类运动，也并不适合中老年人经常参与。由于爬山过程中存在运动方向、身体姿势甚至路面状况等不确定性，加上中老年人的肌肉力量、平衡性、协调性本就有所下降，很难维持膝关节的稳定性性和良好的运动轨迹，因此容易造成膝关节损伤。

此外，有心脑血管疾病、高血压的中老年人，高强度爬山还可能会增加心脏负担。

#### 爆发性/对抗性运动

比如羽毛球、篮球等，需要快速启动、急停、转身。解放军第三〇五医院骨科原主任刘明介绍，这种运动对身体协调性和肌肉力

这10类人最易缺维生素D，快看有你吗？

#### 老年人

随着年龄的增长，皮肤产生维生素D的能力下降，老年人可能因此面临维生素D缺乏的风险。

#### 居家人群

包括残疾人和住院人群，他们可能因为较少的户外活动而减少阳光暴露，影响维生素D的合成。

#### 长期室内工作人群

如办公室工作者、工厂或仓库工人、出租车司机、夜班工作者，他们可能因为长时间待在室内而缺乏足够的阳光照射。

#### 皮肤较暗人群

皮肤色素沉着较多可能会影响皮肤合成维生素D的能力。

#### 久坐不动人群

久坐不动、缺乏运动等不良生活方式会导致整体健康水平下降，间接影响体内维生素D水平。

#### 慢性疾病人群

包括糖尿病、慢性肾病、胃肠吸收不良综合征、甲状腺疾病、肝脏疾病等。

#### 肥胖人群

维生素D会在脂肪中储存，导致血液循环中的浓度降低，腰围过大人群要注意。

#### 减肥手术的患者

胃肠道减重手术会影响维生素D等营养素的吸收。

#### 服用某些药物的人群

包括苯巴比妥、卡马西平、地塞米松、利福平、硝苯地平、螺内酯、利托那韦、环丙孕酮醋酸酯等。

#### 部分婴幼儿

母亲在孕期或哺乳期维生素D不足，可能导致婴儿维生素D水平低下。

### 守好维生素D，做好3件事

#### 多吃富含维D的食物

天然食物中维生素D含量有限，可在秋冬饮食中增加三文鱼、金枪鱼、鲭鱼、蛋黄、动物肝脏等维生素D相对丰富的食物。

#### 每天晒15分钟太阳

秋冬在一天中阳光较好的时间，比如上午10时一下午3时，露出面部、手臂等部位，晒15~20分钟，注意不要涂防晒霜或隔着玻璃晒。

#### 合理补充维生素D

高危人群以及无法通过日晒、饮食满足身体对维生素D的需求时，服用维生素D补充剂是最有效、可靠的方法，但要在医师或临床营养师的指导下制订补充方案。

## 血液黏稠的人 身体会发出5个信号

大街上车多人多，行速就缓慢，甚至可能在某一个路口堵得动弹不得。同理，血液若是黏稠，血流速度会明显变慢，容易在局部组织或重要脏器引起血液循环障碍，出现缺血、缺氧等问题。

哪些信号提示血液太过黏稠？如何预防和减轻相关症状？一起来看。

### 血液黏稠的5个信号

当身体出现5个表现，可能就是在“提醒”你血液黏稠了。

#### 晨起头昏

头脑昏沉、不清醒，早晨起床后尤其明显，可提示血液黏稠度升高。

这是因为血液变黏稠后，血流速度会减慢，血氧量下降，大脑无法及时获得充足的营养与氧气，就会出现疲劳和混沌感。

#### 容易嗜睡

餐后出现嗜睡是普遍现象，但对于血液黏稠或存在脑血管动脉硬化的人群，这一症状往往更为频繁与明显。根源在于血液黏稠度增高，大脑血氧供应不足，从而引发精神萎靡与嗜睡表现。

#### 下蹲时胸闷

在血液黏稠度高的人群中，肥胖者占比较高，他们常会感到下蹲时胸闷气短。

下蹲体位时，下肢静脉回流受阻，回心血量降低。此时高黏稠度血液会加重机体循环负担，使肺、脑等重要脏器出现短暂性缺血缺氧。

#### 劳动后嘴唇发紫

若一个人的嘴唇常呈青紫色，且稍事体力活动便出现气短，这通常是机体缺氧的标志。

#### 阵发性视力模糊

当血液过于黏稠时，流经视网膜微小血管的速度会变慢，可能导致短暂的缺血或缺氧。

### 做好5件事，有助预防血液黏稠

#### 及时补水

及时补水是稀释血液直接有效的方法，尤其要重视三个关键时段，每个时段喝大约200毫升的温开水即可：

清晨起床后，补偿夜间消耗的水分；

三餐前1小时，有助维持血液正常的流动性；

就寝前1小时，有助预防夜间血液黏稠。

#### 戒烟限酒

香烟中的各种有毒物质，能破坏血管内皮功能，增加血小板聚集，加速红细胞凋亡；大量饮酒也会加重心、脑血管缺血缺氧症状。

#### 学会“挑食”

动物内脏含有大量胆固醇，可增加血液中的有形成分，促使动脉硬化。甜食糖分多，常吃也可提升血液黏稠度。

三餐宜清淡些，粗细粮搭配，建议增加蔬菜和水果、全谷物、膳食纤维及鱼类的摄入。

#### 规律运动

有时间就多走走，并做好体重管理（每月减重不宜超过体重的5%），可以促进血液循环，改善脂质代谢。推荐散步、慢跑、太极拳、骑车等轻中度有氧运动，每周3~5次，每次半小时到一小时，运动之后不要忘记补充水分。

#### 学会减压

中青年人血液黏稠往往与情绪紧张、焦虑、压力过大、经常熬夜、睡眠质量差有关。建议放松心情、疏解压力、规律作息、保证睡眠。

据人民日报