

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:京报财经

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。

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、甲状旁腺疾病、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、鲑鱼、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,下肢静脉回流易受阻,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

香烟中的各种毒性物质,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

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

量要求很高。中老年人如果没有专业训练基础,很容易造成跟腱断裂、脚踝扭伤等意外。

中老年人运动记住“3不要”

不要过分逞强和攀比

选择适合自己的运动才是最明智的。运动强度以“身体微汗”为宜,不盲目追求“多练会”“加把劲”,感觉不适就立刻停止,安全永远是第一位。运动不是为了和别人比拼,是为了自己的健康。

不要运动后立刻停下

运动结束后别马上坐下或躺下,需慢走5~10分钟给身体一个过渡期。让心率、呼吸逐渐平稳,避免突然停止导致头晕、心慌,或影响血液循环。

不要空腹/饱腹运动

空腹运动易低血糖、体力不支,不仅会让运动效果大打折扣,还可能因体力不支引发摔倒等意外。饱腹运动可能引发肠胃不适、恶心等症状,建议饭后1~2小时再进行锻炼。