

沉稳,富有韵味。看了这些作品心旷神怡,能养生啊!”

血、水肿等,当深静脉血栓脱落后可以随血流运行到肺动脉,导致急性肺血栓栓塞甚至死亡。很多发生下肢深静脉血栓栓塞的患者会发生下肢浮肿,影响生活质量。

专家提醒,长期久坐、卧床、使用口服避孕药或激素替代治疗药物都是深静脉血栓重要诱因,建议平时多饮水,降低血液黏稠度,少吃高油高脂食物,避免久坐,尽可能多活动,促进血液循环。患有静脉曲张的患者可以穿弹力袜子,促进静脉血液回流,以防止下肢静脉血栓。一旦出现下肢红肿、疼痛,要及时到医院进行检查,做到早预防、早发现、早诊治。

杀菌,抑制病毒生长。要注意泡脚时,水量要没过脚面,才可以有效驱除寒气,同时配合按摩足底涌泉穴(足底部前凹陷处),可消除疲劳,增强免疫力。需要注意的是,糖尿病患者忌泡脚水温过热。

刮痧后背:以坐位俯卧在床上,用刮痧板蘸取刮痧油,从脊柱两旁开始从上向下刮,手法可轻一点,多刮几次,直到皮肤出现紫色斑块为止。

适当食用葱姜:阳虚畏寒的人可以通过吃大葱、生姜等食物来增强抗寒能力,提高身体的免疫力,大蒜还有杀菌功效,也是防病的好帮手。

示鸡蛋有加号而临床没有任何不适就不进食,这是非常错误的,尤其是IgG的检查结果更不能提示过敏。

此外,天冷了家长就爱让孩子进食较多的肉类等蛋白含量高的食物,但是过多进食也会导致胃肠功能紊乱、食物之间交叉过敏等,从而导致过敏的发生;不要进食炮制过于复杂的食物,因为腌制、炒制等过程中添加的香料、添加剂、香精等都有可能引起过敏;尽量减少进食比较油腻的食物以及海鲜、坚果等容

——董卿