

感冒了,不能跟着习惯走

立冬后,气温降低,有的人一觉醒来,突然发现鼻孔好像让什么东西塞住了,嗓子也隐隐作痛,鼻子痒痒的还总想打喷嚏……当感冒的种种症状向你袭来时,你是按老习惯吃感冒药,还是按症状治疗?

炖梨、蜂蜜不能润凉燥

立冬后,一些人认为秋燥已经远去,可没想到,很多人又患了感冒,而且患者往往以为是天气突变,受凉所致。其实,此感冒并非是因为受凉所致,而是因为凉燥引起的。

只听说过秋燥,难道还有凉燥?医生表示,凉燥常见于初冬。凉燥最易伤肺而引起感冒,患者多出现咽干、鼻腔干、咽疼、咽痒、少痰等症状。但是,一些慢性支气管炎患者呼吸道受刺激后,痰相对较多。

感冒后,很多患者会选择炖梨或喝蜂蜜水来缓解症状,这是一种错误的做法。梨和蜂蜜都属于凉性食物,适合温燥患者食用,对于凉燥引起的感冒,过多食用会加重症状。

热化症状需清热

凉燥易引起感冒,但因个体差异,表现的具体症状也不一样。体质偏热的人往往会出现热化症状,如大量咳黄痰,咽干、咽疼、流鼻涕症状加重等。

“体质偏热的人首先要调整饮食习惯,起码在发病期间不要食用



油炸食物和辛辣食物。”医生建议体质偏热的人在发病期间,尽量少吃火锅,以免加重病情。可适当食用一些清热清肺的食物和药物,如百合、银耳、黄连上清片、维 C 银翘片等。

寒化症状不宜服凉药

体质偏寒的人感冒后,易出现寒化症状,主要表现症状有大量咳青痰和稀痰、食欲不振、浑身乏力等,患感冒后长时间不愈。

医生表示,体质偏寒的人体质较差,感冒后不宜再服用寒性药物。有些患者大量服用川贝枇杷膏等药物,以缓解症状。但这类药物性寒,

寒性体质的人服用会雪上加霜。因此,寒化症者需要根据个体进行调理。

寒性体质的人平时需要食用补气的食物和药物,可以预防感冒,如山药、莲子、黄芪、西洋参等,但患感冒后,应禁止服用补气的药物,也不能食用补气的食物。

另外,症状很严重的患者,不要自己随便乱服用药物,要遵医嘱。尤其是感冒后咳嗽持续一个月不见好转,此情况是慢性支气管炎的诊断病症之一,患者需要及时到医院就诊,防止引发肺气肿、肺心病等。

普感和流感区别用药

从西医角度来看,感冒分为普通感冒和流行性感冒,两者用药有区别。

普通感冒具有常年散发、非群体出现的特点,其症状有发热、流涕、打喷嚏、鼻腔干燥、头疼、头晕、恶心等,但不是所有的症状同时出现,根据个体差异,症状各异。

流行性感冒多发于冬春季节,大面积群体出现,由病毒引起。主要表现症状与普通感冒相似,但季节性和传染性较强。

医生介绍,感冒是自限性疾病,如果患者没有细菌感染的话,感冒一周左右可以自愈。吃药和打针只能缓解部分症状,对于缩短病程没有太大帮助。相反,如果一个人偶尔患一两次感冒,还会增强自身的抵抗力。

医生表示,如果患者有轻微的咽部不适、咳嗽等问题,体温不超过 38.5℃,一般不用服用感冒药,可以通过多喝水、多休息、饮食清淡来缓解症状。当患者出现咽喉疼痛、发热等无法忍受的症状时,可适当服用一些清热、润肺、退热等中成药制剂,如清热解毒、双黄连口服液、板蓝根冲剂等。但是,如果体温超过 38.5℃,出现细菌感染症状,如咳嗽加剧、胸闷、浓痰较多等,患者可适当服用抗生素。如果服用抗生素效果不明显,患者再考虑打吊针。

(娜娜)

记忆力差多吃“黑”

很多老人都抱怨记忆力越来越差,说话做事常常丢三落四。可很多人也许想不到,这跟缺铁有很大关系。所以,老人们应该在日常生活中注意补点铁。

专家说,黑色和红色的食物一般都富含铁,例如黑枣、黑木耳、紫菜、黑麦、黑米、黑芝麻等。老人不能一味惧怕动物性食物,因为红色的肉类,如动物肝脏,不仅含有大量的铁,还富含促进铁吸收的因子。除此之外,青枣、猕猴桃、柑橘等水果中所含的维生素 C,也是一种铁吸收剂,可以促进对铁的吸收。

但不是所有老人都有条件做到合理膳食,专家建议,老人平时可以食用铁强化酱油。这种酱油好吸收,含铁量也很丰富,同样可以达到补铁的效果。

专家介绍,一般老年人每人每天应摄入 10~12 毫克的铁。但是,铁的摄入量有上限,年轻人每天补铁量不能超过 60 毫克,老人要更少一些,每天不能超过 30 毫克,过量补铁对老年人的健康有害。

(黑石)



头部宜低温 足部宜保温

民间有句俗语:“头对风,暖烘烘;脚对风,请郎中。”意思是说,头部适宜保持相对低温,足部应该注意保温,否则容易生病。

实际上,与此相似的说法早有记载,例如《备急千金要方》中说:“人头边勿安火炉,日久引火气头重目赤……冬日冻脑……圣人之常法也。”《脉法》中也说到“圣人寒头暖足,治病者取有余而益不足也”。寒头暖足,既是古代中医学的治病准则,也是养生保健的重要方法。

头为诸阳之会,适当寒冷可以刺激头部血管及神经,有助于保持大脑清醒,在一定程度上可起到保健作用。倘若头部温度太高,不但对健康不利,甚至可导致疾病。另外,寒从脚起,由于脚接触地面,离心脏最远,热量到达较慢,是阴气聚集之

处,最易受到寒邪侵袭。因此,足部保暖同样重要。

虽然现在天气转凉,但对脑力劳动者来说,工作久了仍易出现烦躁、头晕脑胀、思维困顿的症状,此时如果用冷毛巾敷头面,能使头脑迅速清醒,胸中烦闷也会消散。坚持经常用冷毛巾敷头面,每天数次,每次 3~5 分钟,一方面能提高思维敏捷度,另一方面还能够提高机体免疫力,防止感冒。

秋冬季夜晚气温偏低,暖脚的好处在于驱寒、强身、帮助睡眠,还能促进血液循环、刺激足部穴位,以消除疲劳。暖足,最简单的方法就是用温水泡脚。水温以不烫为宜,待水温降低后,持续添热水保证水温。每天早晚各 1 次,每次 20 分钟左右即可。

(保文)

老人抬头挺胸可增加肺活量

科学家研究发现,挺起胸可以使肺活量增加 20%左右。肺活量增加了,身体的各部位获得的氧气也便增加了,这样的人就不容易疲劳。养成抬头挺胸、直腰的良好姿势还可减少腰背酸痛感和脊柱的弯曲。

人体的脊柱长约 70 厘米。由 24 块椎骨连接构成人体的支柱和中轴,由 4 个生理性弯曲形成了人体美丽的曲线,避免椎骨与椎骨“狭路相逢”。如果长期弯腰驼背,其椎骨向前边的椎间盘组织就要萎缩消失,成了真正的驼背老人。

人到老年,由于性激素分泌减少,于是骨的生长减缓,钙盐沉积减少,骨质就变得疏松,骨质疏松

就容易驼背缩胸。如遇上轻微扭挫、过度疲劳、感受风寒、内分泌失调等诱因,就可能出现脊椎关节错位、椎间盘突出、韧带钙化或骨质增生,对神经根、椎动静脉、脊髓或交感神经等产生直接或间接的刺激或压迫,甚至导致植物神经功能的紊乱,而引起多种临床综合征。

因此,老年人要养成“站如松、坐如钟”的良好习惯,越老越要挺起胸膛。切莫高兴了就趾高气扬,稍一碰到麻烦就垂头丧气、腰都直不起来,这样时间久了将会出现龟缩的体型、呆滞的眼神。

(小费)



医生提醒

男人晚育 当心不育找上你

男人晚育,当心不育症找上你。中国人口居多,国家提倡“少生优生、晚婚晚育”,但是需要提醒广大男性的是,一定要提防自己的晚育变成男性不育。

近年来,男性的精子数量、质量和活动率有所下降,男性不育现象越来越多,因不育而造成的离婚率在不断上升。尤其在一些经济发达的大城市,男人结婚的年龄越来越晚,有为事业打拼的无奈、有趁年轻先玩几年的洒脱,然而过晚生育导致男性不育现象的增多,却为幸福婚姻埋下了隐患。

长期透支会导致精子质量差,精子质量其实就是男性身体健康状况一个最好的反映。很多人年轻时不太注意自身的健康状况,认为年轻扛得住,经常透支健康。

还有些人认为到时候再戒烟、戒酒就可以恢复健康,其实这些对身体包括对精子的伤害都是积累性的,尤其男性随着年龄的增大,这种积累对精子的伤害就会更大,再加上一些男性疾病的影响,有一天突然爆发了,想要尽快恢复可不是那么容易。

男人晚育,当心不育找上你,医生提醒:到了生育年龄的男性,不要因为工作等原因使自己失去做父亲的机会。

(南仁)



如何避免 戒烟后发胖

戒烟后一个重要的表现就是体重增加,平均增加 2~3 千克。戒烟后体重增加的原因主要有 3 个:

- 1.尼古丁本身有抑制食欲的作用,戒烟后食欲会增强;
- 2.戒烟后味蕾更敏感,吃东西更香,食欲增强;
- 3.戒烟过程中出现戒断症状时,有些人会吃热量高的食物,如花生、蚕豆等。因此,戒烟过程中应注意控制饮食、增加运动量,难受时可吃热量低的蔬菜,以避免体重增加。

有些人戒烟后生病,甚至患了癌症,其实是由于之前很长的吸烟史导致的健康危害,跟戒烟无关。刚开始戒烟时会出现一些戒断症状,会感觉身体稍微差一些,但随着戒烟时间延长,各种疾病的风险将显著下降:戒烟 1 年后,患冠心病的危险性减少 50%;戒烟 5 年后,患卒中的危险恢复到正常不吸烟者的水平;戒烟 10 年后,肺癌的发生率是继续吸烟者的 30%~50%;戒烟 15 年后,患冠心病的危险性与正常不吸烟者相似。

(姜垣)