

# 科学饮食，感冒易好

春季是细菌、病毒等微生物生长和繁殖的旺盛时期，也是感冒的高发季节。专家提醒，得了感冒后，正确地调理饮食能够帮助身体更快地恢复。

### 少食多餐，保持营养均衡

感冒后不少人会感觉胃口欠佳、味觉寡淡，常常“不想吃”、“吃不下”。然而，当机体被病毒感染时，在抵抗病原体的过程中，人体免不了消耗大量能量。如果没有足够的能量补充摄入，尤其是对于虚弱的人来说，疾病的恢复就会变慢。因此，没胃口的患者可以通过少吃多餐来保证摄入足够的能量。

患病期间应该以清淡易消化的饮食为主，由于感冒往往会导致消化功能的降低，汤面、

粥水等易消化的食物更易吸收。而甜腻、煎炸和油腻的食物则尽量避免，否则影响消化，不利于康复。专家表示，有些人喜欢煲汤喝，特别是患病没胃口的时候更喜欢以汤进补。“实际上，汤水里面的营养并不多，如果要达到补充营养的目的，应该连汤渣也一块吃掉。”专家强调，喝汤不能多，特别是患病的时候，否则容易产生饱腹感，影响正常饮食的摄入，反而与进食补充营养和能量的目的背道而驰。

### 蛋白质+维生素，提高免疫力

在注意营养均衡的前提下，摄取蛋白质和补充维生素 A、维生素 C 能够提高机体免疫力。专家解释，机体的免疫和防御功能不少是靠蛋白质来执行，因此摄取蛋白质是增

强免疫力的主要方法。建议每天饮食要有一定质和量的蛋白质，但前提是有足够的热量供应，否则，摄入的蛋白质将被作为能源消耗掉。而蛋白质主要存在于瘦肉、蛋类、豆类、奶类及鱼类中。而对于儿童来说，患病期间蛋白质的补充量需要更多一些。

另外，维生素 A 和 C 都有增加机体免疫力的功效。其中，维生素 A 具有保护呼吸道和消化道黏膜的作用，但患病期间最好不要通过进食动物内脏等补充维生素 A，最好多选植物性食物，如橙、苹果、葡萄、猕猴桃等水果，对感冒的痊愈有帮助。不过，由于感冒期间肠道较弱，因此也不主张吃太多寒凉的水果和蔬菜。

### 一般感冒愈后无需“补”

大病一场之后，许多人都认为要“补回来”，然而感冒这种小病需要补吗？专家认为这要因而异的。“病后是否需要补，最直观的办法就是看体重是否有明显减轻。如果体重下降 5%以上，就可能会有营养风险，需要补充营养。”专家表示，一般轻微的感冒不会对体重有太大的影响，除非是重感冒甚至发烧，最终需要入院治疗，才有可能对体重造成影响。但无论如何，随着感冒的好转，饮食也要逐步调回正常的状态，从半流质→软饭→正常饮食，当然，这个过程需要循序渐进，让饮食、作息等生活方式慢慢恢复良性的循环。  
(谢哲)

## 流鼻血，捏住鼻翼挤压

春天风大干燥，早上起床、室内温度高、喝水少时，鼻子很容易出血，此时不必惊慌，按照美国儿科学会下属网站“健康儿童”介绍的方法，很快就能止血。

首先，流鼻血时不能躺着或将头向后仰，否则会导致血液流入咽喉，呛入呼吸道里。应立刻坐起来并将身体稍微向前倾。流鼻血时还不能用鼻子呼吸，应马上张开嘴巴，换用嘴均匀呼吸。

其次，用大拇指和食指捏住鼻翼两侧，朝后脑勺方向挤压，以稍有痛感为宜，这样可以对出血点连续施压，能迅速止血。如果还有持续出血的现象，可以稍微移动一下捏的位置，直到鼻血止住。一般情况下，轻轻挤压 10 分

钟，血就能完全止住，如血流不断，就应立即去医院检查。

最后，为防止脆弱的鼻黏膜再次出血，取一块纱布，涂些凡士林，塞进鼻孔，可以帮助愈合。

需要提醒的是，在流鼻血后，鼻腔、口腔等可能会出现一点血块，这是正常情况，无需担心。平时要多喝水，多吃瓜果蔬菜，补充体内水分；适当给室内空气加湿，少挖鼻孔，避免刺激脆弱的鼻黏膜；鼻腔干燥不适时，可以每天涂 2 次凡士林滋润一下；擤鼻涕时，动作要轻柔，必要时可适当选用滴鼻剂；如果高血压患者以及使用某些药物(如阿司匹林、布洛芬)的人经常流鼻血，应该及时就医。(晓时)

## 用眼过度会致早发性白内障

过度用眼，近视程度会急剧增加。在春节期间，不少人因为看电视、玩电脑、iPhone 等，导致近视度数大大加深。近日，在武警广东总队医院眼科中心竟接收这样一个患者——因为连续 3 天熬夜，用眼过度造成“早发性白内障”，只能进行手术治疗。眼科专家强调，高度近视加上用眼过度、眼睛过度暴晒紫外线，都是白内障年轻化的主要原因。

33 岁的白领敏敏是个工作狂，经常加班。近日，她为了做一个大型活动的策划方案，连续三天熬夜加班，结果导致眼睛近视度数大幅提高，后来才意识到是自己的眼睛看不清了，去医院眼科一检查，原来 800 度的近视度数已经飙升到 2000 度。武警广东总队医院眼科中

心向晖主任表示，这就是典型用眼过度造成的“早发性白内障”，需要进行手术治疗。

向晖说，通常大家以为只有老年人才会患上白内障，但近年来早发性白内障比例不断升高，白内障患者越来越年轻化。在年轻人群中，长时间近距离用眼、过度暴晒等都是早发性白内障的危险因素。因此，呼吁白领一族要养成正确的用眼习惯，适度休息。高度近视或每年近视度数增加 100 度以上者、视网膜剥离患者以及接受眼内手术者，每半年应检查眼睛。另外，平时应戴太阳眼镜防紫外线，同时预防糖尿病等疾病，避免眼睛外伤，透过这些防护措施，可降低白内障的患病率。  
(张华)

广告