

美国「每日健康」网载文给出

八个好方法

今冬不感冒

多喝酸奶 肠道是人体最重要的消化和吸收器官,也是最大的免疫器官。纽约“双十一健康中心”创办者弗兰克·李普曼表示,“强大的免疫系统很大程度上依赖于健康、有活力的肠道,因为身体中70%的免疫细胞集中在人体肠道,有70%以上的免疫球蛋白A由肠道制造。”因此,流感高发季更应该补充益生菌,可以通过酸奶、乳酪等食物获取,利于肠道菌群的调节,有助减少炎症和防止感染。

清洗鼻子 美国自然健康医学专家罗娜博士指出,个人卫生是防御感冒的关口,因而鼻子是人体呼吸系统的第一道“过滤器”,建议每天使用淡盐水清洗鼻腔、鼻窦,另外,清洗头发、眉毛和胡子等容易沾染灰尘等污染物的部分,可以避免污染物通过眼睛、鼻子或口腔进入体内而引发感冒。

少坐电梯 美国纽约市过敏和免疫学助理教授珍妮弗·科林斯博士发现,电梯按钮是医院、办公楼中各种病菌的汇集中心,很容易传播各种疾病。不妨改为爬楼梯,还能锻炼身体。如果赶时间,可以用肘关节去按电梯按钮,乘电梯后要好好清洗双手。

不留长指甲 近日,美国密歇根大学研究指出,如果指甲长度超过指尖3毫米,指甲缝中细菌过量的可能性大约是短指甲的5倍,其中包含一些传染病源,如流感病毒等。因此,有必要勤剪指甲,使其与指尖平齐,洗手时最好



用刷子认真清理指甲缝。

饮食补锌 美国威斯康星大学发布的《感冒白皮书》指出,补锌能提高抵抗力,帮助预防感冒、减轻症状、缩短感冒时间。富含锌的食物包括贝类海鲜、虾、红肉、内脏和坚果等,其中牡蛎是公认的补锌能手。

坚持快走 美国阿拉巴契亚州立大学的研究发现,每周进行5次,每次30分钟的快速步行能有效抵抗感冒。但要注意锻炼强度不要过大。拉夫堡大学研究人员发现,马拉松等持续高强度耐力锻炼反而会使上呼吸道感染疾病(感冒、流感、鼻窦炎和扁桃体炎)患病几率增加2~6倍。

睡个好觉 美国卡内基梅隆大学的研究成果显示,每晚睡眠时间少于7个小时的人患感冒的可能性会增加3倍,睡眠质量好的人患感冒的概率仅是睡眠不好人群的1/5。此外,凌晨3点到早上7点睡眠质量不高的,免疫细胞活性会降低23%,每天要保证7~8小时的优质睡眠。

拒绝垃圾食品 快餐、高油高糖类食品等,都会降低人体的免疫功能。而富含抗氧化剂,能增强身体抵抗力的食物,如蔬菜和水果,可以保护人们远离流感和其他病毒的侵袭。因此,饮食上应补充富含维生素C的水果,如柚子、橙子、大枣等;蔬菜最好每天吃6两到1斤,其中深色蔬菜占到一半以上,比如菠菜、茼蒿等。

(李沛珅)

亚都空气加湿器健康加湿 无粉尘

随着冬天的到来,干燥的环境通常让人感到心烦,且容易上火、体内缺水,于是加湿器便不可置疑地进入到了人们的生活中,但是加湿器在日常的运用中到底有没有效果呢,现在为大家介绍一下。

一、加湿器的用处:

1.防止女士肌肤紧绷、皱纹。医学研究表明,干燥能加速体内水分流失,从而使肌肤纤维失去韧性导致断裂,形成无法修复的皱纹,加速身体的老化。

2.防止干燥。冬季北方天气干燥,尤其供暖以后,早上起床经常感觉口干、嗓子疼、皮肤起皮等症状,这都是因为空气干燥引起的,干燥还能造成很多危害。

3.防止老人、孩子的呼吸道干痒、不适。空气干燥容易引发哮喘、肺气肿、气管炎等多种呼吸道疾病,尤其是老人、孩子等易患呼吸系统疾病。

二、加湿器的妙用:

1.水箱中加入食醋,可预防感冒。

2.水箱中加入消毒药水,可为室内清洁消毒。

3.加湿器里加几滴花露水,可缓解鼻塞。

4.加湿器里滴入几滴薰衣草精油,可提高睡眠质量。

5.在水箱中加入三四滴柠檬精油,能对女性皮肤起到调节作用,并能美

白。

6.水箱里加入淡盐水,可舒缓喉痛及慢性咽炎。

7.切洋葱时开加湿器可避免流眼泪。

8.电脑旁边放加湿器可清除静电。

(亚加)

亚都空气净化器
净化加湿 一键无霾
电话:13603941949

■一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间:2014年11月14日~20日

出诊原因	人次
交通事故外伤	65
其他内科系统疾病	56
其他类别外伤	43
心血管系统疾病	19
酒精中毒	12
脑血管系统疾病	10
妇、产科	7
其他	4
儿科	2
药物中毒	2

一周提示:本周 120 急救共接诊 220 人次。初冬,气温易骤变,加上人们喜欢吃火锅、烧烤等,很容易引发胃溃疡急性发作。另外,情绪不良、精神紧张、饮食无规律等也是诱发溃疡病的因素。胃溃疡其典型症状是饥饿时感到返酸烧心、餐后慢性中上腹疼痛,严重时可有黑便与呕血。胃溃疡如果不及时治疗,可能出现胃出血、胃穿孔等严重后果。

医生提醒,在预防胃溃疡方面,要做好自我保健,戒烟戒酒,调节饮食,规律生活;避免食用刺激性食物,如咖啡、浓茶、辣椒等;少食过甜及过酸的食物及水果,如巧克力、冰淇淋、苹果及桔子;少食易胀气的食物,如淀粉含量较高的红薯、藕、土豆等。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

■一周病情报告

样本采集地:市中医院

采集时间:2014年11月14日~20日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	884
肝病科	781
肺病科	672
脑病科	594
妇、产科	594
皮肤科	466

温馨提示:初冬时节,常有的雾霾天和突来的冷空气使得哮喘发病的几率大大增加。许多患者对于反复发作的咳嗽、喘息、流涕、打喷嚏等症状,常常不认为是哮喘而误以为是感冒,对工作、生活和学习甚至身心健康都会造成不良影响。因此,市民应重视哮喘的防治。

医生提醒,市民应格外注意防寒保暖,特别要注意颈部的保暖,外出注意戴口罩、系围巾、戴帽子、穿棉鞋;双脚受凉也会引起鼻黏膜血管收缩,所以,要避免双脚受凉;可适当散步、慢跑、做操或打太极拳,提高抗冷能力,以达到预防哮喘的目的,切忌剧烈运动;吸烟是引起哮喘的最常见原因之一,必须戒除;冬天室内要适当通风,以减轻煤烟等取暖设备对呼吸道的刺激;饮食上切忌大鱼大肉,应以平淡、易消化为宜。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

种植牙

周口市德正口腔门诊部

刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。

- 专业特长:**
- 1.种植牙
 - 2.三叉神经痛
 - 3.颌面外科手术
 - 4.牙齿美容
 - 5.难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口向北 200 米路西

预约咨询电话:0394-8281120