

疾病预防

防感冒,你身边就有好办法

治感冒:先将体质调到碱性

据报道,近期流感及普通感冒高发的监测情况显示,元旦后感冒发病一路攀升。专家认为,此次流感病毒未出现重大变异,疫情预计在本月下旬回落。而感冒特征表现为“寒包火”,即受外界风寒和内心虚火双重影响,治疗要以疏风退热和清火止咳为主,同时佐以双黄连、解毒口服液等适当散火,还可以自制生姜带须葱白或带须葱白的热汤服用。

感冒后很少有人从体内的酸碱平衡找源头,其实,碱性环境不利于病毒等微生物的繁殖,如果身体保持长期处于碱性环境,犹如形成了一道天然的抗感冒“防火墙”,自然不会给感冒病毒可乘之机。

有数据显示,碱性体质者大约只占人群的10%左右,更多人体液的PH值在7.35以下,为酸性体质,经常会无缘无故出现身体疲劳、精神不振、免疫力下降,在感冒高发的季节,很容易被感染。因此,多吃碱性食物,将体内的环境“调到”碱性是提高免疫力的最佳方法。

需要注意的是,人们通常会认为酸的东西就是酸性食物,比如葡萄、草莓、柠檬等,其实这些东西正是典型的碱性食物。要想不被感冒“打扰”,如果血糖不高的话,每天食用100克左右的葡萄是个不错的选择。此外,茶叶、海带,尤其是天然绿藻富含叶绿素,都是很好的碱性食物,如果有条件,不妨多吃点。

防感冒要多喝水,而喝水也是调整酸碱度的重要“武器”,最好喝当天烧开的白开水,烧水时注意在水开后要把壶盖打开烧3分钟左右,让水中的酸性及有害物质随蒸汽蒸发掉。感冒后及时调整身体的酸碱度,碱性也有助于病情的好转,每天最起码应保证摄入500~750克的绿色新鲜蔬菜,2~3个水果,因为它们都是重要的碱性食品,同时,每天还要吃1个鸡蛋,喝1袋牛奶,摄入100~150克的动物性食物,一定量的主食以及2000~2500毫升的温开水,以保证有充足的体力和感冒病菌“斗争”。

相关链接

酸性食物:蛋黄、奶酪、甜点、火腿、培根、鸡肉、猪肉。

碱性食物:海带、柑橘类、柿子、黄瓜、胡萝卜、豆腐、卷心菜、大豆、番茄。

编者按:近期感冒正在流行,感冒后有人忙着往医院跑打针吃药,也有人认为是小病自己扛,其实,身边就有很多防治感冒的好方法,只要您从饮食和生活习惯上做小小的调整,就能在感冒的早期“击败”它,远离感冒,快从身边的点滴开始行动吧。

如何选用治感冒和流感药

流感与普通感冒是不同的两种病,用药不同

发病原因	20%—50%由鼻病毒引起	发病原因	多种病毒引起
发病季节	任何季节	发病季节	多在晚秋和冬天
发病特点	散发性,不引起流行	发病特点	具有流行性

流感治疗药物的选择

- 抗流感药物、中匹合剂不能同时服用两种,否则会增加副作用
- 治疗感冒、流感的小剂量具有毒副作用小的特点
- 史方包患有其他疾病的流感患者慎用
- 含有西药成分的流感药物可与中成药合用,会增强治疗效果

特殊人群选药要慎重

- 孕妇及哺乳期妇女患流感后,应在医生指导下尽量选用中成或中成药治疗
- 糖尿病、高血压、心脏病、严重患者尽量不用对肝肾功能有损害的抗流感药
- 抑郁症、精神紧张、癫痫患者应尽量不用含有金制剂、慎用乙胺成分的抗流感药

蔡业斌 绘制 新华社发

感冒后最好喝热粥

感冒时多喝热粥,有助于发汗、散寒、祛风、促进感冒的治愈。同时,感冒后胃口较差,肠胃消化不良,喝粥可以促进吸收。另外,有些药对肠胃的刺激也很大,喝粥可以起到保护胃黏膜的作用。

需要注意的是,冬日煮粥以大米最好。因为大米性味甘平,有和胃气、补脾虚、壮筋骨、和五脏的功效,而其他米,如小米、薏米都是性味甘、微寒的食物,不是很适合冬日食用。

风寒感冒:发热、怕冷,甚至打寒战,无汗、周身酸痛、鼻塞。

推荐生姜苏叶粥:生姜是对付发烧、打喷嚏、咳嗽等症的最好“武器”,有祛痰、祛寒、补气、平喘的作用,苏叶也有发散风寒的效果,在一般药店就可买到。具体做法是:苏叶10克、生姜3片,将白粥熬好后放入,再开锅就可食用了。

风热感冒:发热急,持续高热,全身症状较重,而鼻塞、流涕、咽痛症状并不明显。

推荐桑叶枇杷粥:桑叶18克,枇杷叶10克,甘蔗100克,薄荷6克,大米60克。将上述药物洗净切碎,加水适量,煎煮取汁,加入大米煮至粥稠,趁热服。

流行性感冒:发病急,持续高热,全身症状较重,而鼻塞、流涕、咽痛症状并不明显。

推荐白萝卜茶叶粥:白萝卜100克,茶叶5克,食盐适量。先将白萝卜洗净切片煮烂,加少许食盐,熬粥,再将茶叶用开水泡5分钟后倒入粥内。白萝卜能够清热化痰,茶叶可以清肺热,有理气开胃,止咳化痰之功效。

喻朝晖 朱晓敏

用药常识 维C和溃疡药不能同服

维生素C能增强免疫力,预防感冒,天气转凉时,很多人都会不自觉地吃点维生素C。但胃溃疡患者应注意,维C千万别和溃疡药同服,而应错开两个小时服用。

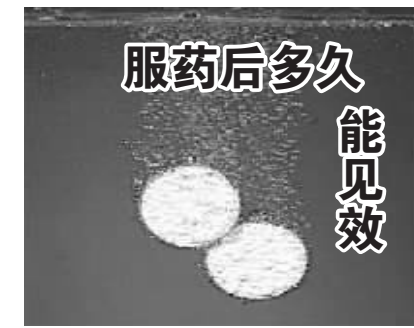
这是因为胃溃疡患者的胃酸较多,胃舒平、胃喜等治疗溃疡的药物多是中和胃酸的,而口感酸酸甜甜的维生素C是酸性的,如果二者同时服用,自然会发生酸碱中和反应,使两种药物都失去了药效。

胃溃疡患者买药时最好看看说明书上的成分,如果含碳酸氢钠、碳酸镁等成分,一定要和维生素C错开两个小时服用。因为这些药物经过2个小时的代谢,已经完全被分解吸收,不会和维生素C发生反应,相互影响。

同时,维生素C还可以增强毛细血管弹性,促进溃疡面愈合。但长期大量服用可能会出现血尿、腹痛和腹泻等副作用。建议每日服用100毫克,服用2个月左右,要“歇一歇”,停药一段时间后再继续服用。

此外,溃疡患者在服用维生素C时,一定要先吃点东西“垫垫底”,一般饭后服用效果更好。需要注意的是,维生素C极易氧化,遇到铜离子,其氧化速度比平时快许多倍,而动物肝脏含有丰富的铜元素,因此最好别吃动物肝脏。

郑帆影 栾川



降压药:长效降压药,见效时间2~4日,有的需要1周。复方降压片、北京降压0号片、利血平等需7~10天。吲达帕胺,1周见效,4~8周有效率84%。安体舒通,用后3天血压下降。双氢克尿噻、氢氯噻嗪降压需1周见效,水肿消退需1~2周。卡托普利,约3天见效。

冠心病用药:胺碘酮治疗心律失常或心绞痛时,见效与疗效消失时间均较缓慢,需7~10天,在未达疗程时,不要任意加大剂量,以防中毒。鲁南欣康,2周后有52.1%的患者心绞痛消失,26.7%的患者心绞痛次数减少,22.2%心电图改善。潘生丁,3周后见效。地奥心血康,1~2周后心绞痛减轻。

降脂药:多数降脂药血浓度高峰在服药后1~2小时,但检验血脂下降,尚需2~4周。这是因为血脂浓度的高低与饮食关系密切。只有当药物降脂作用大于饮食升脂作用,并经过一定时间后,血脂才会下降。

降糖药:降糖药的作用因受饮食和内生血糖等因素的影响,其疗效出现的时间也不同,如强效降糖药优降糖,初用时病人一天则有效,3~5天血糖下降明显。中效降糖药如达美康,约7天血糖下降。短效降糖药如诺和龙、美吡达、迪沙片、格适平等虽然可降低每餐后血糖,但总体血糖下降尚需3天左右。拜唐平、倍欣是抑制和延缓糖吸收的,可降低餐后血糖,但由于饮食控制不严,很难用一次餐后血糖高低来判定药物疗效。上述的药物见效时间是指总体血糖下降时间,常用糖化血红蛋白结果表示,不是指降糖药。

激素类药物:内分泌功能低下的疾病,如甲状腺功能减退用甲状腺素,更年期综合征用尼尔雌醇;慢性肾上腺皮质功能低下用强的松等,都需从小剂量开始,逐渐加量,2~4周后方能见效。如甲亢用他巴唑治疗,它只能抑制甲状腺素合成,不能加速排泄,只有等过多的甲状腺素自然代谢后,疗效才能出现,需2~4周见效。

莫玲

美容护肤

除皱霜只能对付浅细纹

青春易逝,红颜易老,皱纹的出现,总让人联想到美人迟暮。拥有光滑平滑的肌肤,是每个女人孜孜以求的目标。因此,护肤品,尤其是除皱类产品在女性日常生活中也扮演着越来越重要的角色,成为女性消费的主流产品。可近日,据路透社报道,美国非营利机构“消费者联盟”发表实验报告说,除皱类护肤品作用并不明显,而且其价格和使用效果之间没有任何因果关系。那么,除皱类产品是否真的都是一个美丽的谎言呢?



除皱类产品比较适合刚出现浅细纹的干燥肤质的人群使用,对于皱纹较深的女性来说,除皱产品就显得收效甚微了。此时,如果真的想要除皱,注射、激光、射频等手段相对会更好。

人类的衰老是不可避免的自然现象,去除皱纹也只能在一定程度上起到改善外观的作用。因此,没有必要把它看得过重,并一味追求高档名牌。在选择除皱产品时,可结合自身肤质理智地购买。

从严格意义上来说,除皱类产品主要通过其保湿成分来留住水分,促使胶原蛋白吸收,增加皮肤弹性,减少皱纹的产生。

吴清湘

专家提醒

运动后补糖≠补葡萄糖

糖分是人的重要营养素,为我们每天的生活提供所消耗的能量。很多人认为运动后补充些糖分可以尽快恢复体力,解除疲劳。但是如果你的运动时间低于1小时,那就不需要刻意补糖了。

因为均衡的日常三餐或四餐就能够提供身体需要的能量,如果仍然补充大量的糖,那么会导致体内能量过多不利于减肥,而且容易造成人体钾糖浓度过高,长期如此将会增加心脏负担。

当你做持续1~3个小时的中等时间的运动时,最好及时补充糖分以免出现低血糖。可以选择甜饮料、掺水的果汁、香茶或可以为运动补糖的饮料,但也要备有能够让糖分快速被吸收的食品,如夹心饼干、香料蜜糖面包、水果干、果冻等。



有的人1周只锻炼1次,呆在健身房就是半天,运动肯定会超过3个小时的,那必须准备运动补糖的饮料和水,另外准备一些点心,比如小黄油饼干、杏仁糕、甜乳制品和新鲜水果等。

对于这些运动时间超过1个小时的人,在补糖时要遵守少量多次的原则,一次摄入的糖不要超过

每公斤体重2克,以每公斤体重1克为宜。

另外,补糖时要根据运动项目选择糖分,比如长跑、马拉松、长跑游泳、滑雪等耐力性项目的练习者,糖消耗量大。因此,在运动前食物中糖量可丰富些,如牛奶中多加些糖,多吃些果酱、蛋糕之类食物。运动后,多喝些含白糖、红糖、蜂蜜之类的饮料。

补糖不要以为就是吃白糖、红糖或葡萄糖。淀粉类的食物也是人体葡萄糖的主要来源,因此,在主食上多下些工夫,对补充糖很有好处。食物中保证充足的纤维素也很重要,有利于人体消化、吸收及排泄,故要多吃新鲜蔬菜及水果。

赵纪生

健身有道

冬季“仿生”运动

冬季很多人恋床,其实在床上也可以进行几种模仿动物的健身活动:

仿猫拱腰:每天清晨睡醒后,躺在床上,撑开双手,伸直双腿,掀起臀部,像猫儿拱起脊梁那样用力拱腰,再放下高翘的臀部。反复十几次,可促进全身气血流畅,防治腰酸背痛等症。

仿狗行走:像狗走路一样,将四肢着地,右手和左脚、左手和右脚一起伸出去移动身体前行。每天坚持走20步,可以防治由于长时间站立或行走而引起的腰痛、肩下垂、痔疮及下肢肿胀等,对防治腰痛尤其有效。

仿蝗翘腿:将身体俯卧,双肘弯曲,双手贴在胸部下方的床板上。接着上身仰起,双脚并拢并尽量抬高,缓慢进行3次腹式呼吸,每天数次。效仿飞蝗翘腿这一动作,尤其适合女性。

仿驼瑜伽:这是效仿骆驼动作的瑜伽姿势。首先,双手放在腰间,双膝跪在地上,然后慢慢地把上身向后仰,仰至快要不能支撑时,就用双手握住双脚的踝部,保持这种后仰姿势,以腹式呼吸重复3次。此法使大腿和腹部的肌肉得到充分运动,预防脂肪沉积,有利减肥。同时,由于腹部绷紧,刺激了肠道,对预防便秘效果明显。

钱露

“左手打右手”也是健身

电视剧《射雕英雄传》中老顽童在孤独之中创造了“左右互搏之术”,其实这也是一种健身方式:“伊格斯库健身法”之一的“左右手交替训练”。

人体是一个平衡的整体,脊柱均分了人体重量,帮助保持平衡。在实际生活中,大多数人由于缺乏运动或习惯采用不良姿势,使那些支撑我们身体的肌肉逐渐萎缩下去。因此“伊格斯库健身法”的创始人彼特·伊格斯库认为,可以通过针对变形骨骼的逆向锻炼,纠正后天人体结构错误,强身健体。

生活中,大多数人的右手承担



了大量的工作,久而久之,身体右侧的手、肘、肩等部位都会不堪重负,诱发慢性疾病;而身体左侧则因为缺乏锻炼而变得脆弱。通过左右手交替训练,即在锻炼时只使用平常不常用的左手,这样不仅可以开发相对应一侧的大脑,还可以有助于锻炼身体左右平衡能力,达到健身的目的。

另外“上下颠倒训练”比如倒吊健身和“倒退跑训练”都能够使身体得到锻炼,这些锻炼对缓解人体背、颈、肩、膝部慢性疼痛,加强肌肉力量方面效果显著。

王玉辉

伸展足弓缓解脚疼

盘腿坐好,用手抓住一只脚的脚趾,把它朝脚腕的方向掰。掰10下为一组,每次重复10组。

伸展足弓只是一个简单的动作,但能有效缓解足底筋膜炎引起的疼痛。美国“健康日”网站报道,美国罗彻斯特大学矫形外科学副教授贝内迪克特·迪乔瓦尼和德博拉·纳瓦斯基发明了一种锻炼疗法,能帮助足底筋膜炎患者缓解脚疼。足底筋膜是连接脚跟和脚

趾的软组织,损伤或使用过度时,会引起炎症、疼痛,令人行走困难。多见于运动员、爱穿高跟鞋的女性。

锻炼方法很简单:患者应先盘腿坐好,用手抓住一只脚的脚趾,把它朝脚腕的方向掰,以伸展足弓。通常,掰10下为一组,每次重复10组。一天至少要做3次锻炼。持续3~6个月,就能让75%的患者缓解疼痛,并完全恢复活动能力,而且不需要进一步治疗。

刘京京