

春季防病篇

远离疾病 与春天同行



春季感冒:预防兼早治

感冒是冬春季最常见的疾病,几乎人人都患过。许多人误认为它是自限性疾病,几天就好了,没有什么了不起的。其实,它在微观上对人体的损害是很大的。据市中医医院呼吸内科主任王树凡介绍,最近感冒患者的增多和春季气候变化无常有很大关系,春季是细菌、病毒等微生物生长和繁殖的旺盛时期,再加上天气干燥而且经常刮大风,对一些身体瘦弱、上呼吸道抗病能力低、工作繁忙的人来说,更容易着凉,诱发感冒。

“冷热交替的季节更要注意保暖,避免因穿衣不慎引发感冒。”王主任提醒大家,日常生活中要注意个人卫生,勤洗手,勤晒被褥,注意室内通风换气,每天

早、晚要坚持用冷水洗脸,睡前用热水泡脚,晚上睡好觉,保证睡眠8小时,能帮助提高身体抗病能力,有利预防感冒。同时,要多喝水,大量的水可以将病毒从体内冲走,并防止脱水症发生,每天早晨和饭前用2%食盐水或淡茶水漱口,可清除口腔内的痰,并杀死病毒和致病细菌。

王主任建议,预防春季感冒首先要在饮食上多加注意,如果已患上了感冒,要及时服用辛凉解表、清热解毒的药品,症状较轻者,可服用板蓝根冲剂、感冒清热冲剂等中成药;如果症状较重,就要及时到医院就诊,感冒有寒、有热,要辨别寒、热,辨证用药,最好在医生指导下用药。

防花粉症:春暖花开忌过敏

春暖花开,阳光和煦,人们的户外活动开始增多,逛公园、到郊外踏青是非常有益身心的活动,但是往往这个时候,有些人会出现一些不适症状,如打喷嚏、头疼、流眼泪,甚至胸闷、哮喘等,这是一种季节性的流行病——花粉症,通常称为花粉过敏。

花粉过敏都是由于植物在开花的过程中,花粉播散到空气中,过敏体质或对某一种花粉过敏的人吸入之后引起的过敏发作。而春季主要是树花过敏,主要包括杨树、柳树、榆树、槐树等。因此,已查明过敏源者,在花粉播散期应减少户外活动,外出时最好戴上口罩和帽

子,减少吸入花粉的几率。如果出现花粉过敏的症状,可服用抗过敏的药,皮肤有症状的,可擦涂外用膏药,以缓解不适的感觉。

另外,过敏体质的人要注意居室环境,尽量不养猫、狗等动物,撤换地毯、羽毛褥垫,保持室内通风,减少灰尘等可减少发病机会;在饮食方面,要以清淡为主,少食辛辣及刺激性大的食物,多吃些蔬菜、水果等,增加维生素C和维生素A的摄入;保持良好的心态,不要过度劳累;定时选择一些功能性保健食品,提高免疫功能,提高生活质量;平时还要注意保持皮肤湿度,并用冷水洗脸。

本报记者 周娟

春天气候逐渐转暖,是一年中美好的季节。然而,也是“百草发芽,万物丛生,病菌繁衍,百病发作”的季节,因此应注意防病保健。



远离乙肝:治疗应双管齐下

3月18日是全国爱肝日。记者近日从市内多家医院了解到,除乙肝等病毒性肝炎、酒精肝以外,目前药物性肝炎发病率也很高。

专家提醒,有六类药物如果服用不合理最容易损伤肝脏引发“药物肝”,包括抗结核药、降血脂药、抗生素、肿瘤化疗药、解热镇痛药、安眠药等。据专家介绍,目前临床上有一部分患者的肝病是因为用药不当而加重病情的,比如原来本身没有肝病,却因为不当服用了其它药品后,导致肝功能受到损害。另一类是已经发现有乙肝等肝病,却没能及时接受正规医院、正规医生的正规治疗。而对于慢性肝炎的治疗,我国的《慢性乙肝防治指南》中明确提到,强效抑制病毒与e抗原血清转换对慢性

乙肝的治疗都很重要。核苷类似物替比夫定于去年在美国上市,目前刚刚通过我国SFDA批准,商品名为素比伏,不但抗病毒的作用很强,乙肝病毒DNA转阴率明显优于对照药物拉米夫定,并且e抗原血清转换率指标也很突出。但无论使用什么药物,在停药后,仍然需要定期监测乙肝病毒的活动情况。

经常可以看到不少患者,期望有“灵丹妙药”使肝病一夜之间就能“去根”康复,导致肝脏负担过重,出现肝功能恶化。随着科技的进步和研发水平的不断提高,越来越多的快速、高效、安全、低耐药性的抗乙肝病毒药物将会大大降低乙肝病毒对肝脏的损伤,为乙肝患者的健康生活带来更多保证。

防治痢疾:谨记病从口入

春天各种细菌和霉菌繁殖迅速,食物如果储存不当,极易被细菌和微生物所侵蚀而污染。人如果不注意误吃了这种食物,就会引发肠胃疾病。

主要症状有恶心、呕吐、发热、乏力、食欲减退、腹痛、腹泻,大便中带有脓血。日常生活中直接或者是间接接触已经被病人污染的食物或公共用品,都有被感染的可能。因此,当发现痢疾病人时,应及时的隔离,对于病人曾经使用过的餐具和生活用品,及其经常接触的用品要彻底消毒。用药可选择黄连素抗菌药物,该药对肠炎、痢疾等肠道感染均有疗效。

另外,要把住病从口入这一关,改变不良的生活习惯。坚持饭前便后洗手,不要喝生水,瓜果一定要洗干净再吃,凉拌食物要确保不被苍蝇污染,多放生蒜和食醋。

乍暖还寒:呼吸道疾病早提防

春季呼吸道传染病的初期症状都比较明显,早发现、早治疗是应对这些疾病的最好办法。流感主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳,全身肌肉、关节酸痛不适等,发热一般持续3~4天,也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。

麻疹主要症状为发热、怕光、流泪、流涕,眼结膜充血,出现口腔黏膜斑及全身斑丘疹。治疗该病,金银花具有清热解毒的功效,是银翘解毒丸的主药之一,对治疗伤风感冒及小儿麻疹效果很好。流行性腮腺炎主要表现为全身不适、发热,耳下或下颌角疼痛,以耳垂为中心1~2天内迅速肿大,张口和咀嚼时疼痛。水痘通常属于较温和的病,患者身上出现小红点,由胸部、腹部,再扩展至全身。小红点变大,成为有液体的水泡。一两天后,水泡破裂结成硬壳或痂。此时不要用热水洗澡,应用温水洗澡,保持皮肤清洁,减少感染危险。

老年保健

老人吃蛋 羹汤为宜

老年人宜多吃些蛋类,因为蛋黄中的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和卵黄素,对神经系统和身体发育有着重要作用,可延缓老年人的智力衰退。但在吃法上应以蛋羹蛋汤类为好。

蛋类的吃法多种多样,就营养的吸收和消化率来讲,煮蛋为100%,炒蛋为97%,嫩炸为98%,老炸为81.1%,开水、牛奶冲蛋为92.5%,生吃为30%~50%。可见,煮鸡蛋是最佳吃法,要注意细嚼慢咽,否则会影响吸收和消化。不过,对老人来说,还是蒸蛋羹、蛋花汤最合适,因为这两种做法能使蛋白质松散,极易被消化吸收。季玉娜

科学做家务 有益中年人健康

在《黄帝内经》中,人体以7年为一个阶段:“女子五七(35岁)阳明脉衰,面始焦;六七(42岁)三阳脉衰于上,而皆焦,发始白;七七(49岁)任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子。”由此看来从35岁起,女性生理状态已慢慢走下坡路,延缓衰老,锻炼自然是必然的选择。

家务怎么做,很有讲究。就拿日常拖地板为例,如果一直蹲在地上,突然站起来,反而会头晕脚软,这对高血压患者十分不利;可只要换个姿势,如跪姿,能锻炼关节,活络四肢;再如低头剥毛豆,时间过长会令颈椎感到不适,可如果手臂适当抬高,非但缓解了颈椎压力,还能让手臂得到锻炼。

到底哪些家务有益健康?其实,这并没有固定的范围。不过,先要澄清一点:家务劳动无法从根本上取代体育锻炼,讲科学的家务劳动,才能适当使劳动者强身健骨。家务劳动基本的健康原则可归纳为:尽量向高处伸手、向低处弯腰、手指常动弹、腿脚不停顿。为此,生活里不妨多留点心眼,擦窗时顺带踮踮脚,锻炼小腿;铺床时幅度再大一点,伸伸腰,让脊柱轻松一下。简单地说来,人到中年,“能坐不要睡、能站不要坐”,才能保持身体健康的状态。

身心俱佳:两人干活不觉得累

为什么有些女人爱做家务?因为在家务中,她可以收获快乐。其实,做家务的确能调适人的心理状态。正如澳大利亚的这项研究显示,男主人参与做家务,不仅可以让自己活动起来,更会促进夫妻交流,让家务变得温馨而有趣;而吃自己做的饭,打扫自己的家,归属感会让劳动者产生愉悦的心情。

从医学角度来看,人到60岁后,生理状态已基本定型;而40岁左右步入中年阶段,是个非常重要的转折点。为了使老年生活质量比较高,建议40岁起就该开始准备,打好身体的底子。中年女性到了这个年纪,肾气衰竭,常会觉得力不从心,家务劳动显得尤为重要。研究显示,适当活动可令气血通畅,身体的各个关节得到锻炼,而活动越多,骨密度也就越不容易流失,由骨质疏松引起的疾病,自然而然地预防了。不过,做家务的底线是不劳累,要是已经觉得劳累了,还应放下手中活儿休息片刻,恢复体力。解芳

食疗养生

春季的韭菜 养阳补肝

春天的韭菜特别香。著名诗人杜甫就曾留下诗句,“夜雨剪春韭,新炊间黄粱”,一幅闲适的画面让不少人羡慕不已。食家也有云,韭菜是春香、夏辣、秋苦、冬甜,其中数春季的韭菜最鲜嫩可口。

《本草拾遗》中提到:“韭温中下气、补虚、调和脏腑……在菜中,此物最温而益人,宜常食之。”明代李时珍说:“韭,叶热根温,功用相同,生则辛而散血,熟则甘而补中……乃肝之菜也。”中医讲究“春夏养阳”。因为春天气候冷暖不一,需要保护阳气,因此应多吃一些葱、姜、蒜、韭菜等温性食品。尤其是韭菜,是养阳的佳蔬良药,可以祛阴散寒。此外,春天人体

肝气易偏旺,从而影响到脾胃消化吸收功能。春季养生重在养肝,此时多吃韭菜可增强人体的脾胃之气,对肝功能也有益处。所以韭菜自古就享有“春菜第一美食”的美誉。

关于韭菜的吃法,我们推荐以下几种。广东人喜欢用韭菜煮猪血。猪血含铁丰富,而且有机铁易为人体吸收,两者配合食用,补血效果很好。韭菜又名“起阳草”,因此也有壮阳的功效,韭菜枸杞炒大虾就是补肝肾、益气血的补阳美食。而韭菜与猪肝共炒,最适合气血不足、面色苍白、健忘、失眠者作辅助治疗之食。

喻朝晖

专家提醒

常吃土豆可减肥

土豆在欧美享有“第二面包”的称号。中医认为土豆具有健脾和胃、通利大便的功效,可辅助治疗习惯性便秘、慢性胃痛、皮肤湿疹等症。

土豆富含膳食纤维,每100克土豆含膳食纤维6克,是治疗便秘的首选蔬菜。

可将土豆去皮、核,切小块与熟土豆泥拌成沙拉,好吃又通便。如果要治疗胃病,可将土豆切碎与大米同煮成土豆粥。而用土豆、糙米、桂花熬成的粥可治疗湿疹引起的皮肤瘙痒。



土豆还是理想的减肥食品。丰富的膳食纤维增强了人体的饱腹感,可减少大量食物的摄入,同时土豆中的甜味物质也会让人的味蕾感到满足。另外,吃土豆不必担心脂肪过剩问题,因为它只含有0.1%的脂肪,每天多吃土豆就能减少脂肪的摄入,并且使体内多余的

脂肪逐渐代谢掉。吃土豆减肥关键是把土豆做主食而不是菜品来食用,可以做煮土豆、蒸土豆泥或煎土豆饼。如果每天能坚持一餐只吃土豆,长期下去对预防营养过剩或减去多余的脂肪很有效。

土豆富含钾元素,每100克土豆含钾高达300毫克。含钾高的食物可以降低中风的发病率。专家认为,每周吃5~6个土豆,可使中风危险下降40%。

但要注意的是,尽量不吃油炸土豆,皮色发青或发芽的土豆不能吃,以防龙葵素中毒。宋新

育儿宝典

幼儿看电视过多 会导致肥胖

美国哈佛大学医学院研究人员近日发表研究报告指出,幼儿看电视时间过长,可能会导致肥胖以及心血管方面的疾病。

在美国前不久举行的第47届“心血管疾病的传播与预防”年会上,哈佛大学医学院的索尼娅·米勒和同事发表报告称,他们跟踪调查了1200多名幼儿出生以来的生活习惯和健康状况,结果发现看电视过多会导致幼儿摄入更多不健康食物,与此同时,摄取水果、蔬菜、钙质和纤维膳食等健康食物的比例就会相应下降。

米勒说:“我们发现,幼儿每天多看1小时的电视,就会喝入更多含糖饮料,这

等于每周多喝1杯果汁,或者每天多摄入46.3卡热量。”哈佛大学医学院“预防肥胖项目”负责人马修·吉尔曼说:“一天46卡热量听上去并不多,但长期积累就会造成较大影响。研究显示,美国青少年这些年来体重过重的比例,可以归结为每天多摄入了仅仅150卡的热量,如果这一数据也应用于幼儿的话,那么他们多看1小时电视摄入的多余热量,将占摄入总热量总数的近三分之一。”

专家建议,孩子不应久坐,每天看电视时间不能超过2小时,家长最好别让儿童房间里有电视。

李哲

健身有道

步行锻炼多大强度才有效

步行锻炼老少皆宜,简便易行,安全有效。但是如果达不到“中等强度”,那么健身效果就不明显。运动强度怎么控制,笔者认为,每次步行至少20分钟,以呼吸加快,有点喘,但还能与人正常交流为标准,步行健身效果才好。

很多人都想通过步行锻炼达到减肥、降脂、降血压和提高心肺功能的目的,但却往往不能如愿。主要原因是没有达到中等运动强度,这其中包含没有达到中等运动强度的量,还有没有达到中等运动强度维持的时间。

在运动训练学中有一个“超量恢复”的概念,意思是说身体素质(体质)——无论是心肺功能还是力量的提高,前提都是需要增加负荷,经过适当休息,在体质尚未回到原来的水平前,继续进行锻炼,就可以在已经提高的基础上再提高一步,这就是“超量恢复”。由此可见,具备一定的运动强度和运动量对提高健身效果非常重要。步行锻炼,只有达到“中等强度”,才能达到“超量恢复”的目的。

步行中所谓中等运动强度,就是人最大心率的70%~85%。例如一个人安静时的心率是70次/每分钟,他中等运动强度的心率大约是130次/每分钟,在步行锻炼时,按大多



数人散步式的方式进行,心率只能达到100~110次/每分钟,因此,尽管走了一万步,锻炼效果也不会好。

也有人一会儿快走,一会儿慢走,即使达到中等运动强度,但是时间不够长,效果也不好。因为这个强度的前20分钟步行,身体消耗的只是肌肉中的糖原,只有在20分钟后,才会动用脂肪为身体提供能量,因此,若要达到消除脂肪肝、降血脂和减肥的目的,至少步行20分钟以上。

如何才能知道是否达到中等运动强度呢?有个简便的方法,就是感到“呼吸加快,有点喘”,但又“可以与人正常交谈”,若喘得无法正常交谈,即超过了中等运动强度。此方法简便易行,且适合不同年龄和不同体质的人。

散步是不会达到这种运动强度的,一般需要健步走或大步走,加快步幅、步频,加大上臂的摆动。或者走跑交替(前提是适合跑步锻炼的人群),还有就是持专用越野手杖行走。

掌握了好的运动方式,每天的锻炼时间至少要达到50分钟左右,每周锻炼4~5次,最好再加一次登山,那么,您的健身就一定不会出现效果。

姚新新

“猫步”走出健康

走“猫步”是一种高雅的运动,以优美的步伐伴随音乐的节拍,身体各部位的肌肉和关节谐调地运动,使人新陈代谢更加旺盛。老年大学的老师说,每天走两个小时“猫步”,相当于步行3公里的运动量,我对这点体会颇深。

3年前,由于身体不好,经常头晕、失眠、没有力气,整天呆在家里看电视,结果身体越来越差,身材也变得越来越胖。我看电视上的老年模特队,她们气质高雅、身材匀称,再看看自己,与她们相差太远了。我想,这样下去身体迟早要搞垮,于是,我报名到老年大学学走“猫步”。

学走“猫步”后,我觉得其乐无穷。它给人一种轻松愉快的感觉,尤其穿上旗袍,站在舞台上表演,脑子里什么烦恼都没有了,只感到自己时尚、年轻、漂亮。

其实,很多时候,走“猫步”对服装和场地的要求并不是那么严格,我一般都是在露天跳广场舞,别人跳舞,我踩着音乐节奏走“猫步”,照样感觉很好。

几年下来,我慢慢感觉到自己精神十足,气色也好看了,人也年轻了许多。最重要的是,现在头不晕了,失眠症状也逐渐消失了,而且心情特别好。

郝洪英