

养生之道

秋冬季预防流感要得法

◎钱 伟 文/供图

随着天气一天天变冷,又到了流感易发的季节。流感是流行性感冒的简称,又称季节性流感,是由流感病毒(分为甲、乙、丙、丁四型)引起的呼吸道感染病,主要经空气飞沫传播,人群普遍易感。

流感的主要临床表现为发热、怕冷、头痛、头晕、浑身酸痛、无力等中毒症状以及咽痛、干咳等呼吸道症状,但其他症状不明显。少数患者也可能有食欲减退,伴有腹痛、腹胀、腹泻和呕吐等消化道症状。流感还能加重潜在的疾病或者引起继发细菌性肺炎或原发流感病毒性肺炎,老年人以及患有各种慢性病或者体质虚弱者患流感后容易出现严重并发症。

流感与普通感冒的区别:

普通感冒:早期咽部干痒或有灼热感、打喷嚏、鼻塞、流涕,开始为清水样鼻涕,2-3天后变稠,可伴有咽痛。一般没有发热及全身症状,或仅有低热、头痛。如无并发细菌感染,一般5-7天可痊愈。

流感:突发高热,头痛不适,全身症状较重而呼吸道症状较轻。早期表现为畏寒、发热,体温可高达39-40℃,同时伴有头痛、全身酸痛,且常感眼干、咽干、轻度咽痛。部分患者会有流涕、鼻塞、干咳、胸痛、恶心等症状。有时还伴随胃肠道症状,如呕吐、腹泻等。

出现流感症状要及时到医院就诊,患者及陪护人员需要佩戴好口罩,避免交叉感染。尽量避免进入公共场所,减少与周围人近距离接触,如确需外出时,应佩戴口罩。居家期间应保持房间通风,勤洗手,多饮水,充分休息,饮食应当易于消化和富有营养;密切观察病情变化,尤其是儿童和老年患者;高危人群容易发生重



接种流感疫苗

症流感,可尽早采用抗病毒治疗;避免盲目或不恰当使用抗菌药物。合理选用退热药物。

流感疫苗是预防流感最有效的措施。接种流感疫苗,可以减少患流感的概率,如果患了流感,也会减少重症的概率,但都不是绝对的。打完疫苗后,依然要积极做好防护工作,锻炼身体,增强身体免疫力。

总体来说,人群对流感病毒普遍易感,但老年人、儿童、孕产妇或患有哮喘、糖尿病、心脏病等慢性基础疾病的人群在感染后容易发生严重并发症。此外,医务人员在日常诊疗活动中接触流感患者的机会较多,因此感染的风险高于普通人群。对于新流行株的流感,青少年和儿童人群更易感,因为他们以前没有感染过,没有相应的感染后免疫或抵抗力。

为什么流感一般发生在秋冬季:

1. 低空气湿度会损害人体对流感病毒的屏障功能和先天性抵抗力,因此湿度低的秋冬季流感更容易传

播。

2. 在温度较低时,鼻黏膜分泌黏液增加并降低纤毛运动的频率,黏膜纤毛的清理能力减弱,人体的第一道物理保护屏障变差,流感病毒更易进入呼吸道深部。

3. 流感病毒的生物学特征是对热敏感、耐低温,低温环境下有利于流感病毒在鼻黏膜上定植并进一步扩增,引起病毒的再次感染。

4. 人们在温差大的情况下容易造成机体免疫力降低,从而增加了病毒感染风险。

5. 在冬天,人们更喜欢待在温暖的房间里,同时天气寒冷的时候人们更喜欢关闭窗户,导致室内空气缺乏流通。如果同一间屋子里有一个传染源,那么他排出的流感病毒在密闭的环境中更容易聚集,这便增加了同屋中易感人群的感染风险。

科学预防流感,要做好以下几点:

首先,大家要科学理性面对流行性感冒。既不要恐慌,也不能持无所

健康知识

“胆痛”又称为胆绞痛,往往指胆管炎,分为急性胆囊炎与慢性胆囊炎,其中急性胆囊炎是外科领域中常见的急腹症,发病率仅次于急性阑尾炎,中医称为“胆胀病”,是指由细菌感染、浓缩的胆汁或返流胰液的化学性刺激等引起的胆囊炎性疾病。常因过食油腻、情志抑郁不畅、劳累等因素引起。

慢性胆囊炎往往是胆囊因长期或不间断地受到刺激而产生的明显的慢性炎性改变或功能障碍,临床上急性胆囊炎反复发作后遗留的病理改变是慢性胆囊炎的最常见类型。

那么,“胆痛”与“胃痛”为何傻傻分不清?这是因为胆囊炎一开始的症状往往与“胃痛”症状相似,可表现为中上腹的疼痛,不典型的胆囊炎症状也可出现腹胀,这往往被患者误以为是“胃痛”,随着病程进展可转变为右上腹或肋骨下缘的疼痛,特别是在患

者进食油腻后可出现右上腹的剧烈疼痛,同时胆囊炎可伴有发热、后背牵拉痛,少数患者可表现出胸闷、恶心、呕吐的症状。医生在诊断过程中可通过体格检查,腹部CT、B超来区分。

当胆囊炎急性发作时,应当立即前往医院急诊就诊,通过医生的问诊、体格检查以及辅助检查等明确诊断后决定治疗方式。在等待就医的同时可采取穴位按压的方式起到一定的止痛效果,例如合谷穴、神门穴等。切忌强忍疼痛,拖延就医,急性胆囊炎可能有胰腺炎、胆囊穿孔、黄疸等并发症。慢性胆囊炎发作时往往表现为隐痛不适,可通过清淡饮食、穴位按摩、口服药物等缓解症状。药物治疗谨记遵医嘱,若疼痛剧烈也应当立即前往医院就诊。

◎董绍军

对于不需要进行急诊手术治疗

的胆囊炎发作,除了常规的抗生素治疗外,中医还可通过针灸、耳穴、口服中药等起到清热利胆止痛的效果。中医认为胆是“中清之腑”,与肝相表里,龙华医院朱培庭教授早前就提出“胆病从肝论治”理论,并开创了院内自制中成药“清胆胶囊(原名:胆宁片)”,在临床治疗胆道疾病起到了良好的疗效。

在针灸治疗方面可选取合谷、胆俞、中脘、足三里、胆囊穴、阳陵泉等。耳穴多选取神门、交感穴,配以肝、胆或耳廓探测敏感区。

防治胆囊炎,要从以下几点入手:

1. 管住嘴。清淡饮食,慢性胆囊炎患者忌大量进食油腻,更不可暴饮

谓的态度,要提高防范意识,养成良好的卫生习惯,譬如适度的锻炼可提高身体抵御疾病的能力,合理的饮食让营养均衡,勤洗手减少双手携带细菌和病毒的数量等,做好预防。

其次,注意保暖。尽管“春捂秋冻”有一定科学道理,但是,根据天气情况,根据个体差异,随时增减衣物还是很重要的。喜爱户外运动的人们,要在运动后尽快擦干汗液,及时穿衣。天气突然降温时,要减少到室外活动的次数与时间,让身体有个逐渐适应的过程,还要注意避免室内外温差过大。

第三,讲卫生礼仪,尤其是呼吸道卫生(咳嗽)礼仪策略大家要知道。特别是咳嗽或打喷嚏时应用卫生纸遮掩口、鼻,否则应用臂弯遮掩口、鼻;使用后的卫生纸应丢进垃圾桶,接触呼吸道分泌物后应及时做手部清洁。这种卫生礼仪对呼吸道传染性疾病预防确诊的患者、陪同的亲友以及所有进入医疗机构伴有呼吸道感染综合证的人员来说,非常重要。

第四,适时开窗通风,保持室内空气流通。避免到人群拥挤、空气污浊场所活动。

第五,适当休息。不鼓励患病人员带病上班,而是应该在家休息几日,适量饮水,注意饮食。同时适当与家人隔离,不共用碗筷等。

第六,接种疫苗。对于老人、孩子及有慢性病或免疫力低下的人员,可选择接种流感疫苗,降低患流感风险。

第七,及时就诊。当出现发热等不适症状持续加重时,及时到医院诊治,就诊时一定要按照医院“发热患者到发热门诊”的要求,戴好口罩直接到发热门诊挂号就诊,患者之间保持1米以上的空间距离为好,并注意手部卫生与清洁。

暴食,应选择少油的烹饪方法。

2. 早餐一定记得吃。胆囊是人体储存胆汁的器官,如果不吃早餐会使得胆囊内胆汁中的胆固醇饱和度和较高而引起胆固醇沉积,形成结石,结石刺激胆囊内壁会引发胆囊炎。

3. 心情好,胆才能“决断”。中医说胆主“决断”,任何不良情绪都会影响其“决断”,从而使功能失常。因此生活中宜保持良好的心态。

4. 大便通则胆气降,保持大便通畅可使胆腑气机顺畅,起到利胆的作用,从而预防胆道疾病的发生。

5. 对于有胆囊结石的患者,应习惯性右侧卧位睡觉,胆囊位于右上腹肝脏右下的梨形窝(胆囊窝),右侧卧位可从物理因素上降低结石梗阻胆道的概率。

养生堂



腊八粥

冬藏进补立冬时

◎周建苗 文/供图

立冬,则暑气尽化为寒矣。《汲冢周书》时训解曰:“立冬之日,水始冰;又五日,地始冻;又五日,雉人大水为蜃,水不冰,是谓阴负。地不始冻,谷微之咎;雉不人大水……十月。”立冬,添衣、冬藏,也是进补、饮食保健的好时机,民间俗话说“三九补一冬,来年无病痛”。所以,民间杀鸡宰鸭或买羊肉、狗肉等,加当归、人参等药物炖食,也有用糯米、龙眼、糖等蒸成米糕而食者,因此杭州人此节习吃馄饨。

《遵生八笺(四季摄生全录)》记载:“季秋之月,草木零落,众物伏蛰,气清风暴为阴。无犯阴风,节约生冷以防厉病。二十八日阳气未伏,阴气既衰,宜进补养之,药以生气……宜减苦增甘补肝益肾,助脾胃养元和。”立冬节气,也有传统的饮食习俗。

记忆中,每年立冬,母亲都会买来一只老母鸡,加入当归、酒等,在锅中炖了半天,久久飘着的当归、鸡肉的香气,在屋子里弥漫,绕梁三日,我馋坏了。接着,母亲便分着给每人盛了一碗,在辣辣的寒风中,吃着热气腾腾的美味鸡汤,一下子之间身上便暖烘烘的,似乎寒冷已远了。这是我对立冬的最深记忆,一至立冬便会想到那碗鸡汤,温暖的家。

后来,家中也炖羊肉、等吃,甚感没有那碗鸡汤美味。还有不卖羊肉、狗肉的摊子、火锅店,一到立冬,生意异常火爆,每每我在店门口徘徊,最终还是没有迈进去。《帝京岁时纪胜》记载的立冬时品:“铁角初肥,汤羊正美。白鲞并豚蹄为冻,脂麻灌果馅为糖。冬笋新来,黄薑才熟。至于酒品之多,京师为最。煮东煮雪,酩出江元,竹叶飞清,梨花湛白,窝儿米酿,瓮底春浓。药酒则史国公、状元红、黄连液、莲花白、茵陈绿、橘豆青,保元固本,益寿延龄。外制则乡贩南路烧酒,张家湾之湾酒,涑水县之涑酒,易州之易酒,沧州之沧酒。更有清河干榨,露水思源,南来之木瓜惠露,绍兴苦露,桂酒橘酒,一包四瓶,三白五加皮。虽品味各殊,然皆不及内府之玉泉醴酒醇且厚也。”其实,立冬进补还有不少时令美食,也并非一定要吃狗肉的。

冬天保健进补,可适当多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及富含碳水化合物和脂肪的食物。进补时,要使肠胃有个适应过程,可先选用炖牛肉红枣、花生仁加红糖,亦可煮些生姜大枣牛肉汤来吃,以调整脾胃功能。冬季喝热粥,也是养生的一个好选择,如腊八粥、小麦粥、芝麻粥、萝卜粥、胡桃粥、茯苓粥、大枣粥等。以谷薯类食物,山药、红薯、芋头、大米、白面等,粗杂粮搭配获得全面的营养;也可吃一些山药,多吃一些梨、葡萄、石榴等新鲜水果,达到补脾养胃、生津益肺、止咳化痰、补肾涩精等。

立冬进补,不可盲目。中医养生,少年重养,中年重调,老年重保,耄耋重延,应根据实际有针对性地选择清补、温补、小补、大补。“凡虚势在危急,补剂难容少缓亦必先问其胸臆者乃可骤进。若元气真虚,而胸腹又胀,是必虚不受补之证;若强进补剂,非惟无益,适足以招谤耳。此胸腹之不可不察也”,如果进补不当,反而没有益处。

现代生活水平好了,身体的营养并非缺乏,大鱼大肉的进补,不利于保健养生。适量食肉、蛋类,少吃肥肉,“食宜温,少寒凉”,坚持清淡和规律的饮食,可吃一些蓝莓山药、雪梨银耳汤、淮山药枸杞炖乌鸡、玉米莲藕排骨汤等,避免给消化和代谢器官增加负担,造成反作用。“补肝益肾,助脾胃养元和”,进补也应有所选择,以达到“虚者补之,寒者温之”的调和,有的放矢地食用一些滋阴补阳、热量较高的膳食为宜,多吃新鲜蔬菜,如吃牛羊肉、乌鸡、鲫鱼,多饮豆浆、牛奶,多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。

饮食健康

健康吃晚餐记住四字诀

◎卜庆萍 文/供图

越来越多的研究显示,晚餐吃对不但影响睡眠,还会增加肥胖、糖尿病、心脏病等多种疾病风险。关于如何健康吃晚餐,专家总结了一个四字口诀,大家可以参考。

早:最好能在晚上7点之前吃完,最晚别超过晚上8点。日本一项研究显示,与晚上9点晚餐组参试者相比,晚上6点晚餐组参试者次日24小时血糖水平明显改善。结合现代人的作息习惯,晚上5-7点是晚餐最佳进食时段,吃过饱、吃太晚都不利于消化吸收。晚餐到距离睡觉的时间最好不要少于3小时,好给胃肠足够时间去“消化吸收”,但最晚别超过晚上8点。如果晚上睡得晚有饥饿感,晚上9-10点之间可以喝杯豆浆或牛奶,不够可以加点水果。这些食品饱腹感都比较强,又容易消化,不会影响睡眠。

少:总摄入的热量要少,占全天热量的30%。俗话说,早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少。需要明确一点,这里所谓“吃少”并不是指食物种类少或摄入量减少,而是少在吃进的热量上,也就是合理控制脂肪和碳水化合物摄取的同时,又保证足量的蛋白质、维生素和矿物质等营养素。做到以下几点,有助实现晚餐吃少的目标。第一,主食里加点粗杂粮。这类食物富含膳食纤维,能增加胃肠动力,有助消化,其他腹感也较强,容易让人产生“已经饱了”的信号,有利于控制主食摄入量。第二,拌个凉菜。晚餐

要有意识地多吃蔬菜,既减少热量,又保证营养。但煎炸烹炒的菜,油都少不了,因此凉拌、蘸酱是比较推荐的做法。第三,食物种类多一些。总量控制得当的情况下,品种丰富更能保证晚餐的营养均衡。

素:不能吃太多肉,烹调不能太油腻。晚餐不能少了蛋白质类食物,首选豆制品、鱼虾、禽肉、瘦肉等,它们热量低,但烹调方法一定要低脂,比如清炖鸡、清蒸鱼、酱牛肉、白灼虾等,并且要注意控制量,最好不超过1两(50克)。尽量不吃肥美的牛排、红烧肉等,如果实在喜欢,吃两口添点味道即可。尽量把油炸食品从餐桌上挪开,它们是“坏”脂肪重灾区,容易加重肠胃负担,导致热量摄入过多,引发心脑血管疾病,并且增加肥胖风险。

淡:减少盐和辛辣食物的摄入,不喝浓茶咖啡。研究发现,吃太咸会导致起夜频繁,进而影响睡眠。辣椒等香辛料摄入过多也会让人长时间处于兴奋状态,难以入睡。对咖啡因敏感的人最好晚餐不要喝咖啡和浓茶,也不要为了助眠而喝很多酒。酒精能让人放松,但也会降低睡眠质量,减少深睡眠时间,增加夜醒次数。此外,晚餐还要少吃蛋糕等甜食。第一,主食里加点粗杂粮。这类食物富含膳食纤维,能增加胃肠动力,有助消化,其他腹感也较强,容易让人产生“已经饱了”的信号,有利于控制主食摄入量。第二,拌个凉菜。晚餐



拌凉菜

老年健康

天冷,老人洗澡要重防护

◎张洪军

李老先生今年70岁,在家里洗澡时,突然感觉不适。一开始只是喘不上气,老人以为是洗澡间闷热导致的,休息十分钟后却越来越严重,不仅满头大汗,还伴随着心脏闷痛。想到几年前老人患过冠心病,当时还搭了支架,意识到情况不对的家属随即拨打120将老人送往医院。看着患者的心电图报告和冠状动脉造影报告,急诊医生告诉家属,老大爷是突发急性心肌梗死。

随着天气逐渐寒冷,忽冷忽热的环境容易引起血管的急速收缩与扩张,发生心肌梗死、心衰及心脏猝死等突发事件的可能性明显增加。天气逐渐转寒,也到了心脑血管疾病的高发期。急性心梗发生时,通常患者左侧胸前区有疼痛或憋闷感,伴有心悸、气短、大汗、恶心、呕吐等表现。疼痛持续时间较长,多超过30分钟以上,无明显疼痛峰值,安静休息或应用硝酸甘油等药物并不能很快减轻症状。有些人虽未出现上述情况,但有类似牙痛、胃痛、左侧背部及手臂不适时,也应警惕心梗。

冬季因为天气冷,所以很多人洗澡时水温会比较高,但老年人要十分注意。因为水温过高会产生大量水蒸气,这些水蒸气会导致浴室含氧量不足,在这种情况下心脏供血以及供氧容易出现问题导致疾病发作。老人冬天洗澡时最好控制在15分钟左右为宜。冬季洗热水浴超过半个小时大量出汗,可导致大脑等重要器官缺血,诱发心脑血管疾病危险。

在洗澡时,闷热的环境会消耗掉人体的一部分能量,加上此时新陈代谢较快,导致人在洗澡时会出现饥饿感。如果老人没进餐便洗澡,很容易感到头晕、恶心;但吃得太过,大量的血液聚集到消化系统,从而使大脑和心脏供血减少。建议老人洗澡时最好保持五六分饱的状态。

最好洗澡前半小时喝200-300毫升的温开水,慢慢喝,以避免或减轻因洗澡时皮肤血管扩张而导致的种种不适,同时补充全身血液容量。

在浴室准备一个小板凳,最好是木的,防滑,洗澡时累了可以坐着,既节省体力,又能防止因地滑而跌倒。

健康知识

落枕,是日常生活较常见的一种头颈部肌肉、韧带拉伤扭伤所致。很多人都体验过,主要是睡觉时不小心或无意识导致颈部颈肌纤维或韧带等组织损伤,晨起突感颈部酸痛僵硬,活动受限,无法自由转动,严重者俯仰也很困难,甚至使头偏向疼痛一侧。

预防睡觉落枕并不难。首先,选择枕头要合适。若枕头高度不合适、软硬不当,会影响颈椎自然的生理弧度,使头颈处于过伸或过屈状态,引起颈部一侧肌肉紧张持续疲劳,导致颈部疼痛不适和活动明显受限等。其次,采取睡姿要正确。睡觉时,不管是仰卧还是侧卧,要采取舒适的姿势,使颈部肌肉、韧带组织自然放松,避免头颈长时间处于过度偏转状态,以及睡姿不良导致颈部肌肉、韧带组织强烈收缩或被牵拉,而产生疼痛。再次,注意颈肩部要保暖。睡觉时,盖除了盖好全身,还要盖好颈肩部,确保颈肩部防寒保暖,以免颈肩部受寒受凉引起颈背部气血凝滞、筋络痹阻、颈肌痉挛。若上述预防措施没做好,都容易诱发落枕,甚至反复落枕,更甚者会易发慢性颈椎病。

落枕是一种自愈疾病,一般来说,落枕产生的疼痛时间不长,只要稍作适当休息可自愈,病情较重者可能会稍长。治愈落枕方法很多,下面简述一些方法,可能会因人而异,仅供参考。可调整枕头高低软硬,改变睡姿保暖,或结合一些活动、按揉、热敷等方法会有明显好转和缓解。如无特殊不适,无需过多治疗。比如,在家里自己可轻扭脖子,活动下颈肩部肌肉、韧带组织;可用手指轻按或轻叩颈痛处及周围数遍,促使痉挛的颈肌迅速松弛而止痛;或可按揉腋下,或许比按揉颈部更有效,因为腋下神经与脖子神经相连;也可用热水袋、电热手炉、热毛巾等热敷颈痛局部,用正红花油、云香精等擦揉痛处,用伤湿止痛膏等外贴痛处,均有一定效果,可起到止痛作用。再比如,可抬起疼痛一侧的手臂,向后提拉或向上抬起数次,缓解效果也不错。

缓解后,可行适度有氧运动、动作缓慢的颈部功能锻炼,以增强颈部力量,进一步减轻疼痛,尤其是慢性疼痛会加快消失,减少复发机会。

严重者可到医疗机构请专科医生检查、治疗。

防治睡觉落枕

◎邵爱霖