

感冒高发季 以预防为主

春季气候是一年中最为反常的时候,也是各种传染病、感冒易流行的时节。按照中医“不治已病治未病”的防病养生原则,疾病还要以预防为主,在此为大家介绍如何预防春季感冒。

生活起居

洗漱 早晨尽量用冷水洗脸,晚上睡觉前用热水泡脚,这样能改善血管弹性,促进血液循环,提高身体的耐寒抗病能力,预防感冒。另每天早晚可各用淡盐水漱漱口,可起到清洁口腔、杀死口腔内病毒和细菌的作用。

运动 晨起后可到室外慢跑10-20分钟,或两腿分开与肩同宽,两臂交叉,两掌交替轮流拍打胸部各20次,久练可提高身体的御寒能力,对预防感冒颇有效。

呼吸 多做“体式呼吸”即:身体直立,两臂向前向上逐渐高举过头并深吸气,然后两臂向两侧分开,向下慢慢靠拢身体,同时再深

呼气,每天如此重复数次,可预防感冒。

按摩 可在临睡前将葱白、生姜各20克捣烂,与盐面3克混合后用纱布包好搓擦五心(前心、后背、手心、腋窝、脚心),以微微出汗为宜。

熏醋 《本草纲目》曾记载:“醋能消肿、散水气,杀邪毒、理诸药”,因此,将家中门窗关闭,陈醋加热,其蒸汽可有效杀灭感冒病毒和微生物,可每两周熏一次。

食疗

吃萝卜 白萝卜是最便宜且有效的“养生菜”之一,用白萝卜煮水当茶喝既能行气助消化,又能治感冒。但需要提醒的是,白萝卜性寒,脾胃虚寒或阴盛偏寒体质者不宜多食,另因萝卜有行气破气之效,正在服用人参、黄芪等补气药物者,不宜与萝卜同食。

嚼大蒜 感冒初起时,可将大蒜数瓣放入口中咀嚼,然后喝一杯薄荷茶,或喝一碗加有胡椒和生姜末的鸡汤。



药膳

1、风寒感冒 主要为恶寒重、发热轻、无汗、头痛身痛、鼻塞流清涕、咳嗽吐稀白痰、口不渴或渴喜热饮、舌苔薄白、脉浮或脉紧,治宜辛温解表、祛风散寒。

桔皮煎 取鲜桔皮30克,洗净后放锅内,加水500-600毫升,煎至约300-400毫升,去桔皮,加白糖适量,分两次温服。该方适用于风寒感冒初起。

二白饮 取白菜心250克(切碎),白萝卜60克(切片),放锅内加水400毫升,煎至200毫升,加红糖适量,分两次服,吃菜喝汤。

葱蒜粥 取葱白10根(切碎),大蒜3瓣,粳米50克,同放入锅内,加水适量煮粥,分两次温服。

2、风热感冒 主要表现为发热重、微恶风、头胀痛、有汗、咽喉



红肿疼痛、咳嗽、痰粘或黄、鼻塞黄涕、口渴喜饮、舌尖边红、苔薄白微黄、关节痛、小便短、脉浮数。治宜辛凉解表、疏风散热。

桑菊饮 取白菊花、桑叶各9克,芦根6克,加水400毫升煎煮10-15分钟,分2次温服。

薄荷粥 取金银花20克,薄荷30克,加水适量煎10-15分钟,药液中加粳米50克煮粥,煮至米烂即可,分2次温服。

白菜绿豆饮 取白菜根茎头1个,洗净,切片,绿豆芽洗净,一起放入锅内,加清水适量,大火煮开后,改用小煮15分钟,去渣留汁代茶饮。

湘西民族中医院急诊科主任、副主任医师 龙利凡

白癜风患者防护要点

随着阳光中紫外线的辐射逐渐加强,白癜风的高发季节随之到来。由于人体新陈代谢加快、内分泌较为稳定,现在也是治疗白癜风的最佳时期。在遵医嘱坚持治疗的同时,也要懂得做好各项防护工作。

皮肤保湿 气温变暖,如不注意防护皮肤会出现干燥,从而会影响皮肤的正常代谢,间接加重白癜风的病情。建议白癜风患者要做好日常皮肤保湿工作,同时多喝水。

心理调节 天气逐渐炎热,患者的心理容易浮躁,产生焦躁等不良情绪,时间一长便有可能影响患者的身体机能,致使白斑发展。因此,白癜风患者应进行心理调节,保持心情愉快。

防紫外线 虽然适当的晒太阳可以促进黑色素的合成,但如果暴晒时间过长,紫外线也会抑制黑色素的代谢,从而不利于黑色素的形成。建议患者避免长时间阳光照射,外出时做好防晒工作。

合理饮食 水果中所富含的维生素C会抑制黑色素的形成,白癜风患者应尽量少食用富含维生素C的水果,例如草莓、橙子、柠檬、柑橘、西红柿和猕猴桃等。饮食上可以多吃些黑芝麻、黑米、黑豆、黑木耳、豆制品和动物肝脏。

适当锻炼 感冒会使人体产生应激反应,对免疫力差的人来说,应激反应会持续很长时间,这样就会有很大可能诱发白癜风的发病,加重病情。因此,建议适当锻炼身体,增强体质,以防感冒。湘潭科林皮肤病医院 袁智

一元体验 脐疗糖尿病

晚一贴、早一揭 只需1元,即可体验

糖尿病患者请注意,贴肚脐,辅助治疗糖尿病,糖特邦牌远红外贴正式获得审批通过。老糖友只需要找准自己的肚脐眼,晚一贴、早一揭,国家正规二类医疗器械产品,糖特邦牌远红外贴就能辅助你治疗糖尿病。

现在来电,只需1元就能体验到价值198元的糖特邦牌远红外贴,就能辅助你治疗糖尿病,每天仅限200名。

如果您和您的亲人还在遭受糖尿病的折磨,生活质量在不断下降,身体健康也大打折扣,那就赶紧来电,只花1元钱,就能领到价值198元的糖特邦牌远红外贴。

糖特邦牌远红外贴是国家正规二类医疗器械产品,它使用方便,只需找准肚脐眼,晚上贴、早上揭,就能辅助你治疗糖尿病,所以糖友们赶紧拨打电话400-750-7288,只需1元钱就能体验到价值198元的糖特邦牌远红外贴。

为关爱广大糖友们的健康,糖特邦牌远红外贴特在全国范围内推出1元体验活动,现在拨打领取电话400-750-7288,价值198元的糖特邦远红外贴就只需1元送给您!

糖特邦牌远红外贴如果你贴了效果好,请发到你朋友圈里的10个人,为它点个赞;如果不好就告诉100个人。

特别声明,为了让更多有迫切需求

的糖友们都能1元体验到价值198元的糖特邦牌远红外贴,厂家对领取者有以下几点要求:

- 1、体验者必须是糖尿病友本人;
- 2、每人限领一次,不得重复领取;
- 3、每天仅限200个名额,按照报名先后顺序予以发放。

咨询热线:

400-750-7288
0731-81876945

注册证号:豫食药监械(准)字2012第2260352号
公司名称:郑州康金瑞健康产业有限公司
适用范围:适用于1型、2型糖尿病患者辅助治疗。
医疗器械广告审查批准文号:豫医广审(文)第2016120137号
请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用,禁忌内容或注意事项详见说明书。

室内装修后如何减少甲醛污染?

张医生:

我家三个月前完成房屋装修后做了空气质量检测,甲醛超标比较严重,现在该怎么办?

株洲 张女士

张女士:

家庭装修带来的甲醛污染,目前尚无特别有效的治理方法,最经济、最有效的方法就是开窗通风,但甲醛释放周期长,让新房空闲几年以上显然不现实,因此需要综合运用其他的方法减低甲醛的危害。建议你在房间里栽种兰草、文竹、仙人球等植物,它们可以通过光合作用将空气中的甲醛分解成二氧化碳和水等物质,消化掉包括甲醛在内的很多有害气体。不足之处就是植物的光合作用只存在于有阳光的时候,当人们晚上睡觉时它们也处于休眠状态了。你还可以在家里放置一些活性炭,它本身具有很多微小的孔隙,可以有效吸附空气中的甲醛等污染物。不过活性炭比较容易饱和,需要定期更换。

目前,市场上有许多空气净化设备,有负离子型、臭氧型、过滤吸附型等,不同品种有不同的工作原理。化学制剂主要是经过物理吸附或化学反应耗费掉空气中的甲醛,另外一种是经过封锁甲醛,阻止甲醛的挥发来净化空气。但不管怎样甲醛的释放是一个长期的过程,不可能立即消除。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题,请联系本版责任编辑。
邮箱:jtyjsb@163.com
电话:0731-84326251