

流感“逢”雾霾 如何保健康



PM2.5高 易引发流感

雾霾天PM2.5浓度值高,颗粒悬浮物含有大量的有毒有害物质,因此这种天气更易患流感。随着雾霾天到来,大气环境急转,医院呼吸科旧病急发的病人增多。除因感冒发烧引起的上呼吸道感染、肺炎外,慢性支气管炎以及曾患肺肿、哮喘等病的患者旧病复发的也很多。其原因就是健康的气道黏膜受损后,无抵御大颗粒可吸入物。

流感高发季 家中备好药

当前处在流感高发季节,未发病要先预防,发病了要早治疗,家中准备一些防治流感的药物,老人、孩子、有基础病的人等可以服用金刚烷胺、甲基金刚烷胺等,中草药如板蓝根、大青叶等也有一定的预防作用,但哺乳期妇女、新生儿和1岁以内的婴儿禁用。

恰逢雾霾天 通风需注意

流感高发季恰逢持续雾霾天,开窗通

风会吸入很多污染物,不开窗通风对预防流感又无益,到底开窗不开窗?
雾霾天开窗通风有讲究,开窗应避免早晚空气质量较差时段,选择中午空气质量偏好时,窗户只开小缝隙。另外,开窗时间也以短时为宜,不可长时间开窗,以免有害气体进入室内影响家人健康。

接种流感疫苗 减少患病几率

接种流感疫苗是避免患流感最有效的方法。接种疫苗可使人体抵御流感病毒的侵袭,避免因患流感而引起的各种并发症。另外,可以降低医疗费用,减少抗生素使用,降低老年人及儿童因流感而住院甚至死亡的危险。

注意个人卫生 避免到公共场所

预防流感,除接种流感疫苗外,还需注意个人卫生习惯,勤洗手洗澡,不要共用毛巾、口杯、碗筷等,不要随地吐痰,以防接触传播流感病毒。另外,要改变揉鼻子、挖鼻孔等不良习惯,以免将流感病毒带入鼻腔。

避免晨练 合理饮食

一定要根据气温的变化,适当地增减衣服,防止因感冒着凉引起的免疫力低下。日常饮食要注意营养搭配均衡,定时定量,多喝水,不吸烟,少嗜酒。同时要保证睡眠充足,避免过度劳累。
要加强体育锻炼,上午10点之前空气质量最差,因此每天10点之前应避免晨练。由于近期雾霾天持续,锻炼身体应选择室内锻炼并避开人多的健身房。

天寒地冻 办公室里巧做养生操

天寒地冻,在室外健身成了件困难事,其实,健身可以每时每刻、随时随地。都市白领一天中的黄金时段通常都是在办公室中面对电脑度过的,因此,在工作时间抽空做一套养生操会收到不错的效果。这套养生操由六组动作组成,让你在最短的时间里改善面部、牙齿、脑、颈、背、耳、腰、腿等部位的疲劳。

甩手

1.全身放松、呼吸自然,双脚平行与肩同宽。
2.手臂抬起至肩齐,然后自然放下。
3.连续做到第四下时,臂与膝同时屈动。工作感到疲累时,可随时做一下甩手动作,直到不觉疲累。此动作可以排出体内毒素。

叩齿

1.下颚向外叩门牙。
2.下颚向里叩大牙。
3.下颚向左上颚向右叩,换方向再叩。
4.以双手的食指、中指、无名指分别按在两侧太阳穴上方叩大牙。以上分别叩30~40次。
此动作健齿护齿,预防牙龈萎缩,缓解面部、脑部的疲劳。

双手抱昆仑

1.用双手的小拇指后方,分别在后脑从上向下刮至颈部5~10次。
2.双手合掌搓热后按在颈部,重复5~6次。

3.右手从发际向下抓左侧颈部,两手交替进行5~6次。

4.左手托住右下颚向左推,右手放在头的左上方向右带劲,而头则向两手的反方向使劲,两手反复交替5~6次。

5.两手十指交叉按在后脑上,头微微低下(下颚靠上前胸),手向前带劲,头则向后使劲5~10秒。

6.头后仰,双手十指交叉放在额头上,头向前使劲,双手则向下压。然后,十指交叉抱住后脑,向前使劲,头则往后仰5~10秒。

7.十指交叉尽量向前延伸,头微微低下,然后再十指交叉,掌心向外放在后腰,头往后仰5~10秒。(要挺胸,两肩胛骨尽量靠拢)。

此动作也可在家里看电视时做,完成以上动作,你会感觉神清气爽、周身舒服。

敲玉枕

1.双手掌心轻按在耳朵上,十指不停地敲打后脑20~60次(弹钢琴法)。
2.手掌位置不变,以食指按在中指上,向下滑敲后脑20~60次。
3.两手掌按在耳朵上,一按一松,反复

5~6次。
提神醒脑,对预防耳鸣和听力下降有一定的好处,长期坚持使你永远耳聪目明。

曲中求直

1.坐定,不靠背,双手放置于腿上自然放松,把呼吸调匀。
2.以鼻缓缓吸气,握拳,拳心朝上置于身体两侧。
3.曲肘、挺胸、腰打直、头往后仰。
4.再以鼻吐气,手自腰部慢慢放下,两手慢慢张开。
5.手心朝下,头回正,恢复原来姿势,全身放松。
每回练7次,如时间允许,一日可练3至4回。练习时保持稳定、中正、轻松,动作和缓,不可憋气。

拍胯

1.膝盖自然上下晃动,如同平甩。
2.用腰带带动转身,肩膀放松,手臂像拨浪鼓一般前后摆动,拍打前后胯。
力道要均匀。此式多练有助腹部器官,完成后可饮些温开水。

成长

以身作则 是最好的教育方式

父母的言行是孩子最直接的模仿对象。父母的行为、思想和生活细节对孩子有潜移默化的作用,会在孩子心里产生不同程度的影响。良好的学习习惯是孩子受益一生的财富,所以父母本身就要做到勤奋好学,以实际行动来教育和影响孩子。

摘自《大河健康报》

育儿

皮肤磕青了 不要用手揉

孩子摔伤或者磕碰了,出现皮肤磕青或者淤血问题,这时千万不要用手揉,否则,越揉淤血越多。只要保持受损部位皮肤的清洁,一般情况下,孩子的淤血会很快消退。

摘自《家庭医生》

心灵

谁能和乔布斯比勤奋?

乔布斯年轻时每天凌晨4点起床,9点半前把一天工作做完。他说:自由从何而来?从自信来,而自信则是从自律来!先学会克制自己,用严格的日程表控制生活,才能在这种自律中不断磨炼出自信。自信是对事情的控制能力,如果你连最基本的时间都控制不了,还谈什么自信?

摘自《四川健康在线》

老人

两招缓解心律失常

中老年人心律失常表现为心慌、心跳加速、心悸,甚至晕厥,常常突然发作和突然停止,这些症状与情绪紧张、受刺激有关,诊断必须依靠心电图。轻微的心律失常并不难缓解,只需做好以下两个动作:

转动眼球。取坐位,上身正直头颈部不动,将眼球先尽量向左看,然后再尽量往右看,转换要迅速,每分钟可转动30次以上。然后将眼球按顺时针、逆时针方向各转动30次,动作也要快。最后,双目凝视自己的鼻尖1分钟,如无效可重复2~3次。此法主要以刺激迷走神经来达到缓解心动过速的目的。

转动颈部。取坐位,两臂平放在扶手上。先将头向左侧偏转,然后再向右偏转,要尽量转向侧后方,转动速度不宜过快,每分钟不超过15次,以防引起眩晕。此法主要是在头部偏转时,通过压迫颈动脉窦,以反射性刺激使心跳减慢。摘自《家庭保健报》

生活

洗羊毛衫加点醋

洗涤时,水温要控制在35度上下,用手感觉一下水有些暖和,但不发烫即可。然后将中性洗涤剂倒入,再加几滴白醋,不但可以使羊毛衫洗后质地柔软,还可以防止羊毛衫褪色,即使多次洗涤,仍旧会保持颜色鲜艳亮丽。将醋和洗涤液搅匀以后,放入要洗的毛衣浸泡几分钟,轻轻揉动即可。漂洗时,再在清水中加几滴醋,使酸碱中和,毛线、羊毛织物就会恢复原有的光泽,干后变得松软如新。
摘自《新浪健康》

美丽

冬季不要在早上洗头

冬季气温低,如果早上出门头发没有完全干透,会让大量湿气滞留在头皮上,长期这样会导致气滞血淤,经络阻闭。尤其在雨雪天气,湿寒交加,会影响头皮血液循环,脱发、断发也会加重。
摘自《家庭医生在线》

戴光强

说保健

本期主题

“五妙方”减轻烟害

常有暂还戒不了烟的朋友问我,有没有减轻烟害的“妙方”?我的回答是,戒烟是上策。当然,减轻烟害的方法还是有的,下面就来跟读者们探讨一下。

减轻烟害之一,减少每天吸烟的量。因为吸烟量越大,对健康的影响就越大。如调查资料指出,对心肌梗死发病的影响与吸烟指数(吸烟包数/日×吸烟年限)的平方成正比。希望先控制在每天不超过10支烟的“初级目标”,一段时间后,再控制在每天不超过5支的“中级目标”。

减轻烟害之二,注意吸烟方法,时间段及相关因素。第一,不要一支接一支地连着吸;第二,不要关着门窗几个人屋内一起吸烟;第三,不要熬夜时吸烟,可使血液粘稠度增高8倍,诱发生命意外;第四,不要既喝酒又吸烟,不要饭后即吸烟,可使烟害增加10倍。

减轻烟害之三,多喝茶。有研究资料称:吸烟不喝茶与吸烟但喜欢喝茶的相比较,患肺癌的几率高40倍,相差何其大呀!当然,喝茶对健康好处多多,可谓一举多得。

减轻烟害之四,补充维生素C和硒。吸一支烟要消耗体内25毫克维生素C,吸一包烟则要消耗体内500毫克的维生素C,维C本身有助抵抗烟害,可每天补充1000毫克的维C。补充硒可降低45%患肺癌的几率,可补充硒的补充品,一天补30~50微克。

减轻烟害之五,可适量选用以下食物,有利于减轻烟害:萝卜,胡萝卜,荸荠,牛奶,大白菜,百合,银耳,梨,枇杷,杏仁等。
记者 李皖婷