



秋季多保健

防病于未然

进入秋季,天气转凉。常见的支气管炎、哮喘病、肠胃疾病、“热伤风”等进入高发期。专家提醒广大市民,秋季应注意保健,做到防病于未然。

哮喘病与干咳

秋季是草枯叶落时节,空气中过敏物质增加,哮喘病最易复发。哮喘病是一种过敏性疾病,有此病史的人适应能力较弱,对环境温度、气候变化比较敏感,容易因上呼吸道感染而诱发哮喘。专家提醒市民,有哮喘病史的人要尽量减少与致敏因素接触,远离过敏原,少食辛辣食物,最好阶段性戒烟,以防旧病复发。同时要注意保暖防寒,经常锻炼身体,增强体质。正常人也应当适当增减衣服,防止受凉而致病。

秋季外界气候骤然变凉,而人体内却还保持原有热量,肺在五脏中属水,最容易受火的影响,火多而肺燥,固易引起干咳。干咳的预防除日常生活调适外,还要进行耐寒锻炼,增强机体适应多变气候的能力,并根据秋季的特点,服用润肺化痰、滋阴益气的中药进行保健。

“热伤风”、胃肠病与秋燥

秋季天气渐凉,不少人早早就添加衣服,唯恐伤风感冒,却不知这样反而易患热伤风。人体体温调节是靠皮下毛细血管的收缩与扩张来实现的,让机体自然适应环境,有助于减少伤风感冒的发生,所以秋季不要急于多加衣物。另外,人体受冷刺激后,会产生一系列生理变化,如甲状腺素、肾上腺皮质激素等分泌增多,对原有胃溃疡等胃部疾病患者大为不利。有胃病的人要多参加一些锻炼活动,以改善肠胃道的血液循环,增强对气候的适应能力并注意腹部保暖。吃东西要定量、定时,少吃冷饮和瓜果,避免过热、过硬、过辣食物,以防加重胃疾。

秋季感受燥邪而发生的疾病称之为秋燥。临床上秋燥分为“凉燥”、“温燥”两种类型。具体来说,温燥是感受秋季天早燥气而发病,是肺受温燥之邪,肺津受灼而出现的燥热症状。临床上表现有发热、头痛、少汗、干咳、咽干、鼻燥、口渴、舌质偏红、脉搏快等症状。凉燥则是感受秋凉燥气而发病,是肺受寒燥之邪、津液耗损而出现的寒燥症状。临床表现有轻度发热、恶寒、无汗、皮肤干燥、舌苔白、脉搏浮紧等症状。避免秋燥,要做好预防工作:增加户外活动,增强体质;保持工作环境的良好、通风,尽量避免出入公共场所;要适当多饮水,吃水果,增强机体代谢。

皮肤干燥

秋冬季节空气湿度低,皮肤干燥、绷紧,表皮层出现龟裂、脱皮,皮肤弹性减少而且变得暗淡。解决秋季皮肤问题,在饮食上应该注意以下几个方面:一.多饮水,维持体内水代谢平衡,防止皮肤干燥。二.多吃新鲜蔬菜、水果补充体内维生素和矿物质,中和体内多余的酸性代谢物,清火解毒。如梨有生津止渴,止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功能;甘蔗有滋补清热的作用,含有丰富的营养成分;菠菜含有丰富的核黄素,有防止口角溃疡、唇炎、舌炎、皮炎的作用。三.多吃豆类等高蛋白植物性食物,少吃油腻厚味。禁忌葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品,宜吃富有营养又易消化吸收的食物,如鱼、瘦肉、禽蛋、乳品、豆类、鸭肉、鸡肉等。四.人体为了适应天气由热转凉的变化,生理代谢也发生改变,饮食特别注意不要过于生冷,以免造成肠胃消化不良。进食宜简不宜繁,可多吃一些带有温补性的牛、羊、狗肉之类,以温补气血、增强体质抵抗力,起到润泽脏腑、养颜护肤的效果。五.燥是秋季的主气,肺易被伤,进补时应注意润补,即养阴、生津、润肺。多用芝麻、蜂蜜、水果、百合、核桃、糯米、银耳、甘蔗等柔软、含水分较多的甘润食物。另外,蜂王浆是最好的天然保健品,适合所有人群服用,能够有效防止秋燥,还能使秋季皮肤润泽。六.注意避免进食过多,不能放纵食欲,大吃大喝。(宋 宁)

登山游、休闲游、出境游,可以让人放松身心、开阔眼界、感悟人生、锻炼身体。外出旅游一定要带上喜爱且适合自己的食物。那么,应该带点什么吃的呢?

首先,要带富含碳水化合物的食物。包括面包、烧饼、饼干或发面饼、方便面、八宝粥等。方便面、八宝粥吃起来比较方便;消化饼(以全麦、燕麦、麦纤为主要原料加工而成)含有酵素,不仅能填饱肚子,还能帮助消化。

其次,要带些真空包装食品。如火腿肠、豆腐干、卤鸡蛋,包装精良的肉脯、肉罐头或者卤鸡、卤鸭等。这些食品不占地方,且能量高、蛋白质含量丰富、轻便卫生。如果是肉类,首推牛肉。容量上小包装为宜,方便食用,不会造成浪费,如果包装大,剩下的可能变质。巧克力是最快最方便的能量来源,是



语言启蒙要“留一半”

孩子咿呀学语时还不会说一句完整的话,家长可以采取“询问”的方式来引导孩子说话。比如,孩子

为老人设计家居生活,居住环境的方便程度、安全性和舒适度是基本原则。

减少障碍

应尽量避免对地面层部分架高的设计,以方便老人行动。家中若有需要乘坐轮椅的老人,则地面瓷砖或地板的铺平程度很重要。另外,居室内预留空间也要合理,例如门的开合方向和宽度,要方便老人使用和轮椅进出。床边至少一侧要预留出一人活动的空间,方便老人行动,也方便有人照顾卧床的老人。

外出旅游带点啥

补充体力的好食品。

第三,要带足饮用水。可带矿泉水,尽量少喝各类含糖饮料,也不要迷信所谓鲜榨果汁。

第四,蔬菜和水果不能少。西红柿、黄瓜等可事先洗净并用干净口袋装好。柑橘、梨、苹果等带皮水果,既酸甜可口,又能补充水分和各种维生素等。

另外,还要备些可防止晕车的食物。如口香糖、陈皮等。出现晕车、晕船时,不停咀嚼口香糖可以减轻痛苦;陈皮、五味姜、桂花姜等,可以预防头晕、呕吐。需要注意的是,不要随意购买路边小吃,以防在旅途中感染病毒引起腹泻。

(李 惠)

教孩子说话的六个技巧

用手指着红色瓶子的饼干说:红——饼干,家长这时候不要告诉孩子“红色的饼干是草莓味的”,而要这样问宝宝:红色的饼干是什么味道的呀?宝宝的好奇心被激发,就会慢慢说出:草莓。

不要打断孩子说话

孩子在语言启蒙时期最忌讳家长没有耐心,有些性格急躁的家长听到孩子咿咿呀呀就说“你说的什么呀,听不懂,别说了”。打断孩子说话首先很可能会吓到他,使其在心灵上造成阴影;其次,由于你的一句话孩子可能以后都不爱说话了,认为大人不爱听他说话,甚至不喜欢他,严重的话可能会导致自闭症。

和孩子平等交流

家长要学会用平等的姿态和孩子交流,不要把“大人”和“孩子”刻意地分类。这样不仅可以让孩子学习大人的交流方式,还有助于“民主和谐”的家庭氛围。

或为家具安装防护角。盥洗盆不宜过矮,防止老人因使用时长期弯腰而造成身体不适。

柔和光源

老人的居住环境不能用太过刺眼的主照明灯,多用柔和的间接照明,像台灯、壁灯等,既方便使用又不伤眼。现在也有更为时尚和人性化的地面感应灯,方便老人起夜,双脚踏地即可激活,尽量把光源打散在老人常用的活动路线上,保证老人夜间行走的安全性。

(叶 欣)

老人的房子怎样装修

人性化卫浴

卫生间最好设计成干湿分离,能减少卫生间地面湿滑带来的隐患。马桶尽量选择智能化带自动冲洗功能的款式,另外也要在老人能抓到的地方安装老人扶手,方便起身。老年人沐浴,不推荐使用浴缸,安全性低,行动不便,正常淋浴即可。老人淋浴区避免使用太过坚硬的材质,要为老人准备专用淋浴座椅,方便坐浴。

强调安全

所用家居材料的安全性很重要,地面应尽量采用防滑材质,避免家具的边角太过锋利,



腰背离地 屈膝平卧,腹部用力收紧,抬起臀部腰背离地,保持30秒后放下,共做10次。

肩部离地 屈膝平卧,双手在脑后交叉抱头,头部用力向上抬起,到肩部离地,

各做10次。

上弓背部 屈膝跪在地上,双手撑地,背部向上弓起,保持5秒后放下,达到与地面平行,共做10次。

紧绷背部 俯卧,在腹部下放软垫子,将左手和右

两侧,从上向下,再从上到下,各捶10遍。注意手法宜轻不宜重,动作协调,节奏均匀,着力富有弹性。

揉擦背部 用温热湿毛巾自上而下沿颈椎、胸椎、腰椎、骶椎,揉擦至长强(尾

常练腰背 精神抖擞

保持10秒后放松,像做仰卧起坐的样子,共做10次。

伸拉背部 屈膝平卧,双手把一侧膝盖轻轻压向胸部,使背部有伸拉的感觉,但不感觉疼痛为度,保持30秒后放松,两侧交替做,

同时举起,做到背部和臀部有紧绷感,坚持2秒钟放松,再换右手和左脚举高,各做10次。

捶击背部 端坐,腰背自然直立,双目微闭,放松。两手握拳,反捶背脊中央及

骨上)穴,反复揉擦,以感觉舒服为度,擦3—5分钟。

(朱 兰)

健康人生



(张 柯)

关于降血脂的常见误区

据相关心血管病专家指出,虽然中国高胆固醇血症患者的数量在逐年上升,但目前高胆固醇血症的治疗率仍很低。即使是在接受降血脂治疗的患者中,大约有一半人并没有达标,下面是常见的4种降血脂误区。

误区一:重视甘油三酯和血黏度,忽视胆固醇

胆固醇和甘油三酯都是血液脂肪含量的指标,但是在一些人眼中,降低甘油三酯的指标似乎成为首选的降脂目标。而这种只抓甘油三酯不抓胆固醇的做法是不正确的,胆固醇是血脂指标中必须重视的问题,尤其是高危患者如高血压、冠心病患者,胆固醇指标需要降到比一般标准更低。

误区二:过分害怕他汀类药副作用

他汀类药物的肝损伤副作用被过分渲染,因为这类病人临床中并不多见。另外,该类药物的另一种副作用横纹肌溶解,同样也并不多见。很多患者因为害怕这类副作用,就拒绝“持久战”,而降血脂他汀类药物是需要长期服用的。服用他汀类药物,只要定期观察血脂情况,尤其是在服用早期观察肝功能和肌肉情况,就能对副作用问题进行一定程度遏止。

误区三:血脂一正常,就能停药或减药

当血脂降到期望水平,应继续按同等剂量服药,不要减药量。这是因为,影

响血脂的原因有饮食、运动、代谢、遗传等,它们在人体内长期影响着血脂水平。血脂升高时一种慢性代谢性异常,任何一种调脂药物,都无法达到“一劳永逸”的效果,一旦停药往往恢复到治疗前的水平。所以,应该坚持长期服药。

误区四:血脂降得越低就越好

我们必须对高血脂对人的血管潜移默化的危害引起高度重视,但这并不代表血脂降得越低就越好。国外的研究证实,如果血脂过低,肿瘤的发生率就会有所增加。这是因为胆固醇和甘油三酯都是人体日常所必需的营养物质,太多或太少,都是不利于人们健康的。

牙周病影响健康 防和治都很重要

口腔疾病是影响我国居民健康的常见病和多发病,其中牙周疾病是口腔两大疾病之一,调查显示,80%~90%的成人患有不同程度的牙周疾患。

专家介绍,牙周疾病不可不重视,它不仅危害口腔局部,如破坏牙齿周围支持组织,导致牙齿丧失,损害口腔功能,也与全身健康有着密切的关系,如牙周病是急性心肌梗死、脑卒中、冠心病等心血管疾病的危险因素,牙周病与糖尿病有双向关系,会影响血糖控制,牙周病对孕妇的危害远大于吸烟饮酒,会导致早产和低体重儿。

牙周病与糖尿病的关系 对于糖尿病患者,如果牙周病不能得到良好的控制,等于是

一边采取降糖手段、一边还在产生较高的血糖,血糖控制是不是就更加棘手了呢?有专家指出,牙周病是除了心、脑、肾、眼、足以外,糖尿病的第六大并发症。控制牙周病能让血糖控制收到更佳的效果,控制血糖也能让牙周病的治疗有更好的预后。

牙周病与心脑血管疾病的关系

据资料显示,在排除心脏病的其他易感因素后,牙周病患者患心脏病的危险性是牙龈健康者的2倍,患牙周炎者发生冠心病的几率为牙周正常者的1.5倍,发生中风的几率则是牙周正常者的2.1倍。

牙周病与消化系统疾病的关系

牙周病作为病菌大本营,其中的幽门螺杆菌(Hp)是慢性胃炎、消化性溃疡等病的重要致病因子,而且与胃癌的发生密切相关。牙周病患者经基础治疗后牙周探诊深度明显下降,龈下菌斑Hp的检出率亦较治疗前显著下降,从而降低胃病发生的可能性。此外,口腔是消化系统和呼吸系统的开口,牙菌斑是呼吸道致病菌的寄居地,研究表明,口腔卫生差者慢性呼吸道疾病的发病率是口腔卫生良好者的1.3倍,而牙周健康则是为消化和呼吸系统的健康提供了保障。

牙周病与早产和低体重儿的关系

研究显示,患严重牙周病的孕妇发生早产和低体重儿的几率是牙周健康孕妇的7.5倍,推测认为牙周病的致病菌通过血液传播和胎盘感染羊水,引发的系统炎症反应最终造成了早产。健康的牙周不仅可以

(李 米)

健康提醒

