

快感冒了,你该怎么办?

天气越来越冷了,又到了感冒的高发季节。当我们感觉快感冒时,经常是各种中西医招式、上方、偏方一起上,希望可以挽救感冒狂澜。这些方法到底有没有效?哪个最有效?在寒冷的冬天到来之前,感冒还未甚嚣尘上之时,让专家从中西医不同的角度为我们答疑解惑。

我们为什么会感冒

专家认为,在西医里,很明确的上呼吸道感染叫感冒。上呼吸道感染无非是病毒或者是细菌,但最常见的是病毒。流感病毒到了体内会产生抗体,所以每一年的流感病毒都有变化,我们的流感疫苗也要不断地改变才能抵抗流感。因为病毒是呼吸到人体内的,上呼吸道首当其冲,也就产生一系列的呼吸道不适症状,如嗓子不舒服、咽喉发红等。专家说,也会有一些全身的感觉,如四肢酸痛、身体感觉疲乏或冷,都是病毒进入体内的主要症状。如果感觉到头疼,说明病毒已经感染到一定程度了。

因此,如果已经出现咽干、咽部不适、咽痛早期症状,有时伴有四肢酸痛、全身疲乏或发冷等全身症状,就要警惕感冒来敲门了。

免疫力下降会导致人体容易患感冒。专家说,人在加班或高度焦虑造成疲劳时,最容易患感冒。因为疲劳时整体免疫力下降,尤其是上呼吸道免疫力下降,病毒就会长驱直入。除了疲劳之外,过量运动也会影响免疫力水平。

从中医角度来说,感冒的发生还要考虑身体温度的变化。专家介绍,中医最早诞生的时候就有伤寒论,分析“风寒暑热燥火”6种气候对人的影响,实际上中医认为寒和热是引起感冒最重要的因素。人的抵抗力低、状况不好,只是感冒的一个因素,抵抗力低的人不会都感染感冒病毒,而要有温度的变化。

而感冒的传播过程是“经络”。中医认为,人体最里面的是脏腑,这是我们的核心,五脏六腑往外是作为主干的经,再往外就是小分叉的络,最后是皮肤的表面,又叫做腠理、毛孔。人体脏腑中的气血逐步通过经、络到达皮肤,分发到人体的每一个毛孔,这就是脏腑管理身体外周的通道。当外来的邪气伤害到人体时,会影响到皮肤毛孔的开合。正常情况下,到了夏天毛孔应该适度地开,到了



冬天应该适度地关。如果出现了一种混乱的状态,比如季节是夏天,可是一直在空调房间里,身体的脏腑会觉得外面挺凉快,好像不像是夏天,就把毛孔关上了。当你再到室外的环境中,天气虽然热,但脏腑的调控开关反应没那么快,毛孔还是闭合的。这样的情况反复多次后,脏腑对于皮肤的控制能力就减弱了,容易患上感冒。

服用Vc、睡觉、吃药赶走感冒

感冒时最重要的是休息加放松,转移注意力,让疲劳、焦虑的水平下来。同

时,专家建议服用维生素,其中维生素C参与体内的一些物质代谢过程,维护细胞膜的完整性,修复细胞损伤。维生素B是一种很强的抗氧化剂,同时能提升免疫力,帮助身体抵抗感冒入侵。专家说,维生素C和休息对抵抗感冒有作用。服用剂量建议为维生素C1000~3000毫克、维生素B800~1000毫克。不过感冒药不能随便吃,感冒分寒型和热型两种,有全身发冷症状的寒型感冒,必须服用板蓝根冲剂类热性感冒药驱寒,有发热症状的热型感冒,则吃感冒清热冲剂类寒性感冒药清热。

抵抗感冒三步走

首先,我们要进行上呼吸道免疫力的监测。专家介绍,有一种最新的检查上呼吸道免疫力的方法,测唾液中的SIGA(分泌型免疫球蛋白A)水平。最好是平时监测,了解自己的抗体水平,当它水平较低的时候,你就快感冒了,应该马上做出反应。

其次要帮助身体加快气血运行,消除温差。专家认为最关键的仍然是温度,疲劳、焦虑等状态每个人都会有,但温度是中医治疗感冒的一个切入点,中医典籍从《伤寒论》到《温病学》也都是用温度来衡量的。所有的感冒都有个温差的变化,一旦发现自己处于温差的变化中,身体感觉不舒服了,不管用任何方法,只要让气血运行开,微微出汗,消除这个温差,你自己身体的防御部队就能够到达任何指定的位置去消灭任何进来的外邪,你就不会进入感冒状态了。

这样的方法有很多,例如用煮过的葱姜水泡脚或者洗热水澡,让身体的温度提高上来,气血加快运行,就可以马上消除温差。还可以用唱歌来抵御感冒,唱歌时呼吸量增加,身体也会发热、出汗,也能起到效果。

最后,温热大椎穴,帮助打开毛孔。专家说,经络不仅在我们身体里面,也存在于皮肤表面。在将要感冒时有一种明显的不舒服——浑身发紧,这种感觉实际上是皮肤表面的气血滋润有些问题了,邪气已经瘀积在你的肌表了,但还没往里面传送。

微汗的方法就是开泄腠理,一定要助人体的阳气。我们可以温热人体比较助阳的穴位,比如大椎穴(低下头来,颈后最高的那个部位),这是人体所有阳气聚集的地方,在这个穴位上用温热的刺激,热毛巾敷、热水冲都可以。除了这个穴位,也可以温热全身,例如蒸桑拿、泡温泉、洗热水澡都行。

综合中西医专家的观点,我们可以知道,一是要随时关爱、关注自己,了解身体状况,保持优势的免疫能力。如果感觉情况不妙,最好的抵御感冒方法是让身体加热,打退停留在皮肤表面的外感邪气。

(田平)



老人洗澡四个留神

洗澡对于我们来说,是一种放松、享受。但在老年人洗澡过程中,常常一不留神就出现跌倒、窒息等危险。怎样让老人健康、安全的沐浴呢?专家给出了4个数字。

- 1.水温别超45度。老年人血管弹性差,调节功能弱,对于较大的温差很难适应。水温过高,会使大量的血液淤积在体表,这时循环回心脏的血流量明显减少,导致心、脑等器官缺血、缺氧,极易诱发心脑血管疾病。出浴时,温度突然降低也会使血管收缩,导致血压升高,加重心脏负担。同时,水温过高还会刺激皮肤,导致皮肤瘙痒。
- 2.淋浴别超5分钟。老年人人体力较差,沐浴时间过长容易疲劳、虚脱;水汽过多也可能造成大脑缺氧或心脏缺血、缺氧。
- 3.沐浴10分钟后多喝水。刚出浴室时,心率一般会比洗澡前快,老人的体质没有年轻人强,马上喝水可能会出现心慌、气短、出虚汗等症状。还有资料显示,浴室中的高温,会使人体大量出汗,导致身体丢失过多盐分。此时胃肠道血管处于收缩状态,吸收能力差,大量饮水易在胃肠道内积聚,使老人感到腹胀,引起消化不良。所以,洗澡后最好先坐着休息5~10分钟,等体温和心跳慢慢恢复正常后,再小口、多次喝些温开水。
- 4.饭后1小时再洗澡。老年人多有不同程度的消化不良问题。饭后马上洗澡,全身的血液就会较多地充盈到表皮毛细血管,使腹腔血液供应相对减少,从而影响营养吸收。同时,饥饿时洗澡容易导致低血糖,也要避免。此外,老年人沐浴还应注意,最好在淋浴间安装扶手、防滑垫等设施,避免滑倒。沐浴时浴室门别关紧、锁死,否则容易缺氧窒息,且一旦出了问题不易施救。(雷妍)

使用电热毯 切勿折叠

- 1.电热毯必须平铺在床上或薄的褥子下面,绝不能折叠起来使用。折叠使用会增大电热毯的热效应,造成电热毯散热不良,温度升高,烧坏电热线的绝缘层而引起火灾。同时也容易造成电热毯折断,损坏电热毯。
- 2.大多数电热毯接通电源20~30分钟后应将调温开关拨至低温档,或关掉电热毯。否则长时间加热,温度持续的升高有可能使电热毯棉布起火。
- 3.电热毯使用时存在微量的感应电,会产生电磁辐射并作用于人体,对年老体弱者、心脏病患者、婴幼儿有潜在危险,孕妇如果睡电热毯的时间过长可能会导致胎儿畸形。应当将电热毯使用控制在合理范围内,老人、小孩、孕妇更应当减少电热毯的使用。
- 4.电热毯的平均使用寿命为5年左右,国家规定安全使用期限为6年。超过使用年限,电热毯有可能老化、开裂,会引起火灾、触电、烫伤等安全事故。应在年限到期之前及时更换使用的电热毯。
- 5.要注意合理维护使用年限内的电热毯,定期对电热毯进行安全检查,以保证其正常、安全运作。(罗殿)

老年人购买 保健品宜“三看”

消费者协会提醒老年消费者要提高警惕,科学消费,正确识别保健食品和普通食品。

专家提醒,保健食品具有专门的标识和批准文号,购买时需“三看”:一是要认准“蓝帽子”标识。二是普通食品许可证标识为QS标志,而保健食品批号为“国食健字”“卫食健字、卫食进健字”等。三是保健食品的全部信息可以从CFDA官方网站上查询。

“一些不良商家经常打着‘专家’名号进行所谓的‘义诊’活动,先是免费讲课,再进行免费量血压、血脂等常规检查,假称老年人患有某种‘严重疾病’,适时推销保健品等。”消费者协会相关负责人提示,保健品能治疗甚至治愈疾病是错误的观点。对一些慢性疾病可以在医生的指导下,选择适当保健食品进行辅助治疗。(昌宇)

治秋季眩晕方

用小火煎药,各煎取药液100毫升,将3次药液合在一起,分3次口服。

【功能】清热泻火,降逆止呕。
【主治】秋季着急、上火、生气引起的头晕目眩,动则晕甚,或伴有恶心、呕吐、耳鸣、口燥咽干。(白城市中医药老科协·王文卿)

【处方】菊花10g,川芎10g,薄荷7.5g,半夏12g,竹茹20g,茯苓12g,生甘草10g,生姜3片。
【制用】上方药加凉水1000毫升,浸泡30分钟后,大火煎开5分钟,改小火煎取药液100毫升,第二、三次煎药加凉水800毫升,均

冬季汽车保养指南

人在寒冷的冬季,身体很容易出问题,汽车也一样,防护保养绝对不容忽。因此车主们在注意添加衣服的同时,也要注意车辆的换季维护保养工作,否则会在一时的疏忽造成意想不到的后果。预防汽车冬季病,就该从现在警惕。

机油是发动机“御寒”的重中之重

冬季行车,车主首先应检查发动机舱内的机油、刹车油,这些油液犹如爱车的血液,缺了要及时添加补充,到更换周期一定要换掉,以保证油液循环通畅。

机油是发动机“御寒”的重中之重,冬季来临时,一般机油的黏度会因为气温降低而出现流动性变差现象,因为机件运动时摩擦阻力增大,汽车启动时经常导致冷启动困难。入冬时节,最好选择黏度低的具有优异低温流动性的合成润滑油,它可以在瞬间迅速达到发动机内部的各个角落,对需要润滑的部件形成油膜保护,有效减少磨损,并保持顺畅的引擎启动和充分的动力输出。

另外,还要注意刹车油是否够量,品质是否变差,需要时应及时添注或更换。制动液需按照厂商保养规范进行更换。要经常检查制动有无异响、跑偏,制动踏板的蹬踏力度是否有变化,必要时清理整个制动系统的管路部分。

判定防冻冷却液的指标是其冰点

目前4S店使用的简易冰点判断方法有两种,一种是光谱分析,另一种是比重测量,都需要简易的仪器,车主个人基本无法完成,建议进入冬季后,前往4S店进行检测,防冻冷却液冰点不能达到要求就必须立即更换,以免造成更大损失。由于自行换防冻冷却液比较

每天活动半小时 死亡真能远离你

健身、散步、走路上班或是做家务,不管什么形式的活动,只要保证每天动起来的时间至少半小时,或是一周至少2.5小时,就可以帮助人们预防心脏病,远离死亡风险。

这是加拿大、中国等国研究人员近日在英国《柳叶刀》杂志上报告的一项最新研究成果。

这项国际研究的对象涉及全球17个国家的13万人,其年龄介于35岁至70岁之间。调查结果显示,即使不去健身房运动,只是走路上班、午餐后散步或是做家务,只要每天动起来的时间能达到半小时,或是一周坚持运动2.5小时,也能使心脏病风险降低20%,死亡风险降低28%。如果人们每周快步走的时间能达到750分钟以上,更可以将死亡风险降低36%。

领导研究的加拿大西蒙·弗雷泽大学的斯科特·利尔指出,去健身房锻炼当然很好,但走路上班、饭后散步、做家务等活动不受时间和地点限制,更易为人们所接受和坚持。

世界卫生组织建议,18岁至64岁的成年人每周应该运动至少2.5小时。但利尔说,全球四分之一的人并没有达到这个水平。(科朴)

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载(二十五)

中国公民健康素养——基本知识技能

49.加强看护,避免儿童接近危险水域,预防溺水。

溺水是我国儿童意外伤害死亡的第一位原因,要加强对儿童的看护和监管。儿童游泳时,要有成人带领或有组织的进行,不要单独下水。游泳的场所,最好是管理规范的游泳池,不提倡在天然水域游泳,下雨时不宜在室外游泳。

下水前,应认真做准备活动,以免下水后发生肌肉痉挛等问题。水中活动时,要避免打闹、跳水等危险行为,如有不适应立即呼救。家长带领儿童进行水上活动时,应有专职救生员的全程监护,并为儿童配备合格的漂浮设备。

对于低龄儿童,家长要重点看护。不能将儿童单独留在卫生间、浴室、开放的水源边,家中的储水容器要及时排空或加盖。

50.冬季取暖注意通风,谨防煤气中毒。

冬季使用煤炉、煤气炉或液化气炉取暖,由于通风不良,供氧不充分或气体泄漏,可引起大量一氧化碳在室内蓄积,造成人员中毒。

预防煤气中毒,要尽量避免在室内使用炭火盆取暖;使用炉灶取暖时,要安装风斗或烟筒,定期清理烟筒,保持烟道通畅;使用液化气时,要注意通风换气,经常查看煤气、液化气管道、阀门,如有泄漏应及时请专业人员维修。在煤气、液化气灶上烧水、做饭时,要防止水溢火灾导致的煤气泄漏。如发生煤气泄漏,应立即关闭阀门,打开门窗,使室内空气流通。

煤气中毒后,轻者感到头晕、头痛、四肢无力、恶心、呕吐;重者可出现昏迷、体温降低、呼吸短促、皮肤青紫、唇色樱红、大小便失禁,抢救不及时会危及生命。发现有人煤气中毒,应立即把中毒者移到室外通风处,解开衣领,保持呼吸顺畅;对于中毒严重者,应立即呼叫救护车,送医院抢救。(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

冬季汽车保养指南

麻烦,车主需要钻到车底下,而且换入新液时应该将旧液彻底排干净,否则会降低防冻液的冰点。大多数整车厂家规定防冻液每两年换一次,但如果车龄行驶里程较高,就需要提前更换。

关于防冻液还需注意,北美车厂常用添加绿色、黄色、金色的防冻液,欧洲车厂常用添加蓝色、粉色、橙色的防冻液,亚洲车厂常用添加荧光绿色、红色的防冻液。一般情况下不同颜色的防冻液不要混合使用,以免不能对冷却系统的金属材料起到保护作用,或是影响防冻效果。

正确检查保养蓄电池

舱内蓄电池最怕低温,低温环境下蓄电池容量比常温时的容量低得多。判断蓄电池状态的好坏,车主可首先观察池身上的电量标志窗口,也可根据启动马达时的转速来判断。如需要多打几次马达才能启动,说明蓄电池的存电量变少,还可按蓄电池使用年限判断,一般为两年。其次,车主还要检查保养蓄电池接头,用热水清洁或擦去电瓶接头和搭线头上的氧化物及杂质,使蓄电池与搭线之间牢固结合,导电性能更好。

彻底杀菌与清洁内饰

由于夏天高温、多雨,车内地毯、地胶及其他隐蔽处滋生了许多细菌。冬季,车窗不再经常开启,车厢内的空气就会变得混浊,出现异味,而异味和细菌会对人体健康造成危害,因此,在入冬初期,有必要为爱车做一次彻底的内饰杀菌与清洁。做保养时,最好以专业的清洗剂配合高温内饰桑拿机,这样不仅能去除车内污垢、异味,同时还能有效地杀灭细菌,清理完毕,再用保护剂对内饰进行护理,便可使车内饰物焕然一新。

至少一个月开一次空调

冬季又到了使用暖风的季节,暖风系统在停止使用很长时间后,也会出现故障,所以车主朋友要先试一下有没有热风、风机运转有无异响、风管是否通畅。有时遇到暖风水管中的防冻液长期不流动,凝结堵塞了循环管路的情况,虽然不影响行车,维修起来却十分麻烦。如果车主不喜欢热风,也一定要一个月至少开一次空调,因为压缩机润滑油时间久了会沉淀,启动激活一下就可以延长使用寿命。如果经常开热风,就一定要保证车内的清洁,因为此时一般开内循环,如果不注意车内卫生,空调内的味道会很刺鼻。

另外,冬天气温较低,车内会出现白霜现象,在这个季节,车主主要特别留意风挡玻璃下的除霜出风口出风是否正常,热量是否够。如果出现问题,要及时解决,否则会给驾驶带来不安全因素。(王晶)



车行天下