

春季雾霾多 蜂蜜萝卜可护肺

春季灰霾多雾天气增多,老年人、小儿呼吸道疾病频发。灰霾以细颗粒物(主要是PM10和PM2.5)为载体,颗粒物的粒径决定其进入呼吸道的部位及沉积量;大于10微米的颗粒物被鼻和呼吸道黏液排除;10微米以下的颗粒物可进入鼻腔;7微米以下的颗粒物可进入咽喉;小于2.5微米的颗粒物(即PM2.5)则可深达肺泡并沉积,进入血液循环,导致与心肺功能障碍有关的疾病。对人造成重大健康威胁的PM2.5,人人喊打,奈何人体的生理结构决定了对其没有任何过滤、阻拦能力。该如何防护呢?民间的各种抗PM2.5高招到底靠不靠谱呢? 殷江霞



能挡住灰霾吗?

即使专业口罩也难抵御

一到灰霾天,街上就会出现大批口罩族,安徽中医附院专家介绍,戴口罩可以防止部分灰尘进入鼻腔,起一定保护作用。但对PM2.5,即使专业医用口罩的抵御能力也有限。因为,专业的口罩主要针对的还是PM3以上的可吸入颗粒物,对PM2.5以下的可吸入颗粒物抵御能力不强。

“要避免损害,最直接的方法就是减少外出,在家中关闭门、窗。”专家认为,特别是患有心脑血管病、呼吸系统疾病、自身免疫力差的人及孕妇、儿童更应减少外出。外出归来,应立即清洗面部及裸露的肌肤。

专家还建议,雾霾天气最好不要进行户外运动,运动会加速血液循环,人体更容易

吸收雾里的病菌。“一般早晨6点到11点是污染较为严重的时间段,晚间的空气相对较为清洁,不妨改在晚间锻炼。”专家说。

能吃掉灰霾吗?

灰霾难排,但可饮食护肺

“抗灰霾”的汤水方子非常多,专家表示,对雾霾天气,老百姓真正能做的并不多,污染物细颗粒一旦被吸入就难以排出。大家平时多喝水,增加新陈代谢,减少“废气”对身体的损害;此外,应多进食深绿色和橙黄色蔬菜,因其中富含类胡萝卜素,有助于提高身体免疫力,增加咽喉和肺部黏膜的保护作用,也能间接起护肺作用。

中医称大气污染物颗粒为“邪”。邪气从口鼻、皮肤而入,先侵犯于肺,久之将变

成病理产物,而诱发疾病。按照中医“留则去之”原则,采用以清肺化痰法消除雾霾颗粒有一定的作用,灰霾天应饮食清淡,多吃滋阴润肺的梨、百合、枇杷、菱等,现推荐几种食疗药膳。

1.蜂蜜生姜萝卜饮

做法:新鲜白萝卜1斤、生姜30克、蜂蜜30克,萝卜和生姜去皮后切碎块,一同放入榨汁机打碎,加入蜂蜜后即可饮用。

白萝卜具有较强的消炎、止咳作用;该饮品还适用于肺热引起的咳嗽、咽喉干痛、声音嘶哑者,这类人平时还可多食用鲜萝卜和鲜荸荠。

2.银耳百合饮

做法:取银耳10克清水泡发12小时,放入碗中,加冰糖20克、百合10克,放入蒸锅隔水炖1小时,拌入蜂蜜食用。

预防

流感来袭 你选对药方了吗?

春季是流感的高发季节,不同于普通感冒,春季流感因其流行性和传染性而具有较高危害,更需提高警惕。面对来势汹汹的春季病毒性感冒,如何才能保护自己与家人的安全?中国中医科学院教授陈飞松表示,春季流感要以预防为主。

“冬伤于寒,春必病瘟。”在日前做客中央十套《健康之路》栏目时,陈飞松提出,预防流感需要从冬季开始打好体质基础,特别是对一些容易反复感冒的人,就要从冬天开始采取预防措施。“《世医得效方》中有一帖经典古方叫做玉屏风散,”陈飞松介绍,玉屏风散由黄芪、白术、防风三味组成,能够益气健脾祛风,在感冒预防上有显著功效。“现在市面上常见的玉屏风颗粒正是在古方基础上的技术改良,也是当前感冒预防的推荐药品。”

饮食

少吃白米饭、白馒头 是解决便秘的关键

增加粗粮摄入,从改造白米饭开始,你可以试试大米小米混合的米饭、黑米饭、燕麦米饭、大麦米饭、糙米饭、红米饭、绿豆米饭。简单地说,就是告别白米饭。做好杂粮饭,把杂粮、豆类提前浸泡数小时是成功的关键。谢绝白米饭、白馒头(当然不是让人挨饿,而是要代之以粗粮、杂豆等)是解决便秘问题的关键!往往比多吃蔬菜水果更有效,或者说能解决更顽固的便秘。

摘自《生命时报》

育儿

常照镜子 促进视觉、触觉发育

宝宝四五个月大,宜多照镜子。开始宝宝不能意识到镜子里的孩子是自己,出于好奇他们会用手去摸镜子里的孩子,这样能促进视觉、触觉发育。1岁多时能意识到镜子里的人是自我,这是实现自我认识的过程。

摘自《大河健康报》

老人

老人会说话 健身亦养心

少说:控制“话量”。只要一句话能把事情说清楚、说明白,就绝不说第二句话。这就要求老年朋友说话前要过过脑,把话说准说精。

慢说:其好处是能把话说得有有条理,有分寸。老年人有时容易激动,但只要把语速放慢,情绪就激动不起来。慢说,会让老年人保持一种从容的心态。

轻说:话莫高声,老人极宜。嗓门一旦放开,大声说话,一令精伤气耗,二使情绪失控。情绪失控,将使嗓门更高,有患高血压、冠心病的老年人在这种恶性循环中更可能出现意外。

摘自《家庭医生在线》

生活

午睡习惯不当 会导致青光眼、面瘫

“午睡睡姿不当会导致多种疾病。趴在睡觉会压迫眼球,长此以往,会造成眼压过高,不仅会使近视加剧,还可能诱发青光眼。”青海省红十字医院副院长高春江说,坐着或趴着睡觉不仅容易诱发脊柱变形和腰椎间盘突出,还会影响正常血液循环和神经传导,久而久之,可能诱发局部性神经麻痹甚至面瘫。

高春江建议,上班族如果有条件,可以在办公室准备折叠躺椅、U形枕等,从而使身体在午睡时保持较为自然、放松的状态。

摘自《家庭保健报》

亚健康不是“未病”是“已病” 现代人滥用补品贻误病情

西医将人的健康状态分为健康、亚健康和疾病三大类,而亚健康就是虽然身体查不出什么器质性疾病,但却出现了生理功能低下的状态,如头痛、胸闷、失眠、健忘、情绪不稳、易疲劳、耳鸣、困倦等,人们普遍认为这是生活节奏过快,工作压力过大引起,是身体虚,并非是有病,应该“补一补”。

其实,这是很多人都会犯的一个错误,就是将亚健康与中医的“未病”混为一谈,认为二者所说的都是无病状态。实际上,这是混

淆中、西医概念。从中医角度来讲,亚健康并非是无病或未病的状态,而属于“已病”范畴。

以亚健康的症状头痛来说,中医认为头痛可分为风寒头痛、风热头痛、风湿头痛、痰浊头痛、肾虚头痛、瘀血头痛、气血两虚头痛、肝郁气滞头痛、肝火头痛等证型。上述这些有的属外感,有的属内伤,有的属实证,有的属虚证,如果都按照西医的解释将其视为无病和“体虚”,简单地采用“补”法去治疗,就会被实证头痛的一些假象所迷惑,误

将实证当虚证,犯中医所说的“虚虚实实(使虚者更虚,实者更实)”之戒。

从失眠、胸闷、耳鸣等症来讲,中医也可分为诸多证型,有实证,也有虚证。如果都将其视为无病和“体虚”,盲目地进行滋补,那可能会贻误病情了。总之,亚健康所表现的一些症状都是中医“已病”的一些主要症状,当你被诊断为亚健康状态时,不可认为是无病而滥用补品,而应在中医辨证的理论下寻找正确的用药方法。

殷江霞

解疲乏需补钾,马铃薯吃出精气神

进入春天,很多人都出现无精打采、昏昏欲睡的状态。这是因为春季气温回升,人体代谢增强,耗氧增多,使人困倦,四肢乏力。春季万物复苏,及时解决疲乏的问题才能拥有充沛的精力,更好地投入工作,享受生活。

“解疲乏”来点儿钾

研究发现,钾是人体必不可少的营养素,钾的缺乏会使人感到精神疲倦。想要摆脱这种症状,通过食物摄取钾,合理膳食,当属最实用的好方法。用富含营养且美味的食物调节身体所需,保持新陈代谢的平衡和稳定,除了能够有效抑制疲劳,还能维持身体的全面健康。

据统计,钾的食物来源包括马铃薯、香蕉、西兰花、胡萝卜等。其中,马铃薯是钾含量的佼佼者。据美国农业部信息显示,在20多种最经常食用的新鲜蔬菜和水果中,马铃薯的钾含量最高,一个中等大小的带皮土豆(148克)含有620毫克钾元素,这相当于人体每日建议摄取量的18%。

多吃蔬果强健身体

春天正值细菌,病毒等微生物繁殖、活动增强的季节,需要适当补充维生素以提高身体的免疫力。

我们都知道,多吃蔬果可补充维生素。值得一提的是,作为蔬菜中的一种——马铃

薯,富含维生素C和多重微量元素。一个中等大小的带皮马铃薯(148克)可提供我们每日所需的维生素C的一半(45%),且不含脂肪、钠和胆固醇。经常性地摄入能够帮助人们提高免疫力,预防疾病,同时高效抗疲劳,使身体随时保持良好的状态。

当然,在生活节奏越来越快的今天,由于工作忙碌,很多人没有充足的时间制作马铃薯菜肴。那么,在正餐之间食用马铃薯的休闲食品便是不错的选择,马铃薯富含极高的营养价值,是不可多得的健康零食,香脆口感的薯片、令人兴奋不已的薯条,能够使人们充分享受小食带来的营养乐趣,轻松改善健康水平。

摘自《当代健康报》



本期主题

说一说酒的那点事

生活中,我们经常遇到,有些人千杯不倒,而有些人则沾酒就醉。“酒量”这东西有些神奇。

其实呢,我们饮酒时,95%的酒精是在肝脏分解的。如进入体内酒量过大,或肝脏分泌分解酒精的酶不多,则酒中的酒精不能完全被肝脏分解掉,就会随血液到全身。血中酒精浓度超过0.1%时,人就进入醉态;达到0.4%时,生命就危险了。同样的酒量,如果您体内分泌的分解酒精的酶多,则酒精被分解得多,进入血中的酒精就少,就不会醉。反

之,就容易醉。所以,决定酒量大小的最主要因素是体内分泌分解酒精酶的能力的大小。

我们常常在酒桌上听说的,喝酒脸红的人酒量更大有没有道理呢?

肝分泌解酒的酶有两种:第一种酶是把酒中的酒精即乙醇分解成乙醛,第二种酶是把乙醛再分解成水和二氧化碳。有的人,第一种酶不少,但第二种酶少,这就造成体内乙醛水平的上升,乙醛可使体表血管扩张,这样脸就红了。东方人包括中国人,缺第二种酶的人较多,所以,中国人中喝酒常有脸红现象

就是这个道理。但是,新的研究发现,乙醛水平的增高对人体不利。常喝酒脸红的人食道癌的发病风险比不脸红的人要高8到16倍。

有什么办法对喝酒脸红者有所帮助?有两个小窍门供大家参考:一是,在喝酒前或中,喝些玉米汁或玉米糊,玉米中有一种成分叫缩氨酸,可延缓人体对酒精的吸收,并能抑制饮酒者体内乙醛的浓度。其次,可喝些淡咖啡,咖啡能快速氧化乙醛,使乙醛更快地分解成水和二氧化碳而排出体外。

记者 李皖婷