



名医话养生

早春时节 七招预防呼吸系统疾病



名医简介

李佩芳,主任医师,江淮名医,全国名老中医学学术继承人,硕士生导师,安徽省针灸医院脑病二科主任。善用针灸、中西药、康复综合疗法治疗和预防脑血管病,尤其对中风后运动障碍、吞咽障碍、肌张力增高、智能障碍等治疗方面积累较丰富的临床经验;在中风的高危因素,如高血压、高血脂症、糖尿病等防治方面有深刻认识,在失眠、偏头痛、脊髓损伤等治疗方面亦积累了丰富的临床经验。

□ 杨波 王津淼 记者 李皖婷

冬天还恋恋不舍,春天已急着来到。早春时节气候多变,昼夜温差大,是呼吸系统疾病的高发期,一旦转成慢性呼吸系统疾病,则会在寒冷季节及气候剧变时反复发作,如迁延不愈,可严重影响患者的生活质量,甚至危及生命。那么如何在早春时节预防呼吸系统疾病?听听江淮名医、安徽省针灸医院主任医师李佩芳教你的七大绝招。

绝招一:净化室内空气

可在室内摆放绿色植物,能起到净化空气、保持湿度的作用,像吊兰、芦荟、景天等就能释放出一种清香的气味,吸收室内二氧化碳并释放氧气,净化空气,使人心情愉悦。当地面有灰尘时,可适当清洁,减少室内污染源的同时还能增加空气湿度,不要滞留垃圾,避免细菌的滋生。

绝招二:避免雾霾天出门和晨练

雾霾天气是心血管疾病患者的“健康杀手”,尤其是有呼吸道疾病和心血管疾病的老人,雾霾天最好不出门,更不宜晨练,否则可能诱发病情,甚至心脏病发作,引起生命危险。

绝招三:做好皮肤深层清洁

李佩芳表示,皮肤直接与外界空气接触,易受到雾霾的伤害。同时由于建筑施工、汽车尾气、工业燃料燃烧、燃放烟花爆竹等原因造成悬浮颗粒物多,难免会堵塞在毛孔中形成黑头,造成毛孔阻塞、角质堆积、肌肤起皮等肌肤问题,所以自我保护的首要措施就是深层清洁肌肤表层,清洁毛孔。

绝招四:预防感冒

避免感冒,能有效地预防慢性呼吸系统疾病的发生。发热、咳嗽时必须卧床休息,否则会加重心脏负担,使病情加重,发热渐退、咳嗽减轻时可下床轻微活动。平时应适当参加活动或劳动。

绝招五:饮食调摄

饮食宜清淡,忌辛辣荤腥。平日多选择清淡易消化且富含维生素的食物,多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,这样不仅可补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。

此外,李佩芳特别提醒,戒烟多茶。吸烟会引起呼吸道分泌物增加、反射性支气管痉挛,利于病毒、细菌的生长繁殖,使慢性支气管炎进一步恶化。茶叶中含有茶碱,能兴奋交感神经,使支气管扩张而减轻咳嗽症状。

绝招六:坚持锻炼和腹式呼吸

天气日渐温暖,可根据自身体质选择医疗保健操、太极拳、五禽戏等项目,坚持锻炼。活动量以无明显气急、心跳加速及过分疲劳为度。

腹式呼吸能保持呼吸道通畅,增加肺活量,减少慢性支气管炎的发作,预防肺气肿、肺原性心脏病的发生。具体来说,就是吸气时尽量使腹部隆起,呼气时尽力呼出使腹部凹下。每天锻炼2~3次,每次10~20分钟。

绝招七:避毒消敏

有害气体和毒物如二氧化硫、一氧化碳、粉尘等会使病情加重,家庭中的煤炉散发的煤气能诱发哮喘,厨房居室应注意通风或装置脱排油烟机,以保持室内空气新鲜。寄生虫、花粉、真菌等能引起气管的特异性过敏反应,应保持室内外环境的清洁卫生,及时清除污物,消灭过敏源。

春困难耐,浑身乏力,咋办?

专家:正常生理现象,解决“困”扰不能单靠睡

□ 朱沛炎 记者 李皖婷

春天来了,天变暖了,可被“春困”困扰的市民也逐渐增多。有些市民用拼命睡觉的方法来缓解春困,其实并不科学。专家提醒,春困虽不能称之为病,但处理不好也会为身体健康埋下隐患,应及时进行调节。

别担心,这是正常生理现象

程小姐是一位职场白领,平时工作压力较大,进入三月以来,她总是感觉“困”,天天都好像睡不醒,昏昏沉沉的,“干什么都觉得提不起劲,浑身乏力”。据合肥市二院神经内科主任徐文安介绍,立春以来,越来越多的人感到春困难耐,尤其以办公室白领、学生等工作学习压力较大、久坐的人群为主,此外出租车司机也是春困的高发人群。

据徐文安介绍,春困是自然气候气温回升而产生的一种暂时生理现象,司机、学生、白领最常出现此类症状主要与工作学习的环境有关。在密闭安静的空间内久坐不动,就很容易打瞌睡,长期使用暖气或空调更会加重春困的症状。

要留神,早睡早起可缓解症状

“春困虽不是病,但常常影响到人们的日常生活,降低学习工作效率,对从事驾驶等高危职业人群来说,更会带来安全隐患。”徐文安建议,克服春困首先在起居上要早睡早起,保证充足睡眠,如有条件可适当安排午休。“但睡眠时间要适度,拼命睡觉是不能‘解困’的。”多开窗通风,保持空气新鲜也是个不错的选择。

同时还要注意饮食调节,多吃一些清淡的食物,尤其不要过多食用牛奶、香蕉、莴笋、肥肉及含酒精类的食物,此类食物易使人产生疲倦感或引起明显嗜睡乏力,具有催眠作用。

此外,春季坚持做头皮操能消除大脑困倦。方法是:先用双手十指自然屈指并拢,用指端自前向后、自中绕两侧,对整个发际较有力地划摩10次;再用十指依前顺序较有力地一点一点地按压3遍;再用十指依前顺序做短距离往返搔抓3遍,每个搔抓区抓5下;最后用十指依前顺序轻缓按摩5遍。每天早起、晚睡前各做1次,可使精力旺盛、思维敏捷,是消除脑疲劳困倦的简单有效的方法。

糖友也能吃水果? 听听专家的小诀窍

□ 王异 记者 李皖婷

作为生活中最常见的疾病之一,糖尿病已经成为老年人身体健康的一大威胁,这与糖尿病的特殊性分不开——很多自我感觉健康的人,其实都已经患有糖尿病。冬末春初,气温不稳定,正是老年糖尿病患者发病季节,需要做好养护、定期检查。糖尿病患者如何科学地饮食、运动?现在就听听安医大一附院内分泌科副主任医师代芳的小秘诀吧!

老年糖尿病患者要适度运动

代芳介绍说,糖尿病患者中一直都有“管住嘴,迈开腿”的养生说法,合理的运动以及健康饮食确实是控制糖尿病的好办法。对于老年糖尿病患者来说,一定要合理运动,可以在医生指导下参加适度的体育锻炼,这样可以辅助对糖尿病的治疗。

她表示,首先应注意根据自己的实际情况,选择合适的运动方式,并注意运动量,以运动后有身心舒畅、不会感觉过度疲惫为宜;其次,患者在运动前应注意热身,运动时注意强度,最好选择比较温和的有氧运动,比如慢跑、散步、太极等。

一般来说,老年患者可以每天运

动半小时,避免一次进行较长时间的运动,一个星期坚持5次左右。特别需要注意的是,低血糖的患者一定不能空腹运动锻炼。

糖尿病人也可以吃水果

糖尿病人吃水果?开什么玩笑!这是不少糖友的想法。不过代芳表示,只要合理选择,糖尿病患者也可以吃水果。

对于糖尿病患者的饮食来说,水果并不是绝对的“禁区”,关键在于怎么吃,要根据自身的病情科学合理选用水果。当血糖整体水平较高,控制不好的时候,少吃含糖量较高的水果,这时候用西红柿、黄瓜等来代替水果是可行的。而对于血糖控制较好的患者,每天吃一至两个水果还是可以的,一般一日量在100克左右。如每日吃200克水果,可减少主食半两。水果一般在两次正餐中间或睡前一小时吃,一般不提倡在餐前或餐后立即吃水果。

在水果的选择方面,应选择含糖量相对较低及升高血糖速度较慢的水果。每百克含糖量在10克以下的青梅、西瓜、橙子、柠檬、葡萄、猕猴桃、草莓等,糖尿病人可以选用。含糖量在10~20克的香蕉、石榴、柚子、橘子、苹果、梨、荔枝、芒果等,要小心选用;含糖量超过20克的枣、红果,特别是干枣、蜜枣、柿饼、葡萄干、杏干、桂圆等,则禁忌食用。