



大雪节气后,温度开始下降,人们必须注意防寒保暖。北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏帼提醒,一旦保养失当,就容易出现各种疾病。这段时间最常出现的咳嗽、咽痛等,除了有流行病的原因之外,还和保养不当有关。

咳嗽是常见的肺系疾病的主要症状之一,但并不是只有肺脏出现问题才会导致咳嗽,风、寒、热等外邪及肝、肾等脏腑的病变也会导致咳嗽的出现。不同原因导致的咳嗽,除了积极治疗已经明确诊断的疾病之外,还可以通过一些茶饮方、粥汤类食物来缓解症状。本期《健康周刊》就为您介绍几款应对各种咳嗽的养生汤。

咳嗽了, 这几种养生汤能帮您

风寒咳嗽用姜糖紫苏汤

由于感受风寒邪气导致的咳嗽,大多声重、气急,常伴有咽喉痒、鼻塞、流清涕等症状。咳出的痰大多是稀薄的白痰。这种时候,煮上一壶姜糖紫苏汤,暖暖身子的同时,还可以祛寒止咳。

姜糖紫苏汤

原料:生姜、紫苏、红糖。

制作方法:把生姜切片、紫苏洗净一同放入砂锅中,加水适量,熬煮后调入红糖即可。

生姜祛寒化痰,紫苏散寒解表,红糖温里调中,三药合用,可以达到祛寒止咳的作用。同时这道汤饮由于添加了红糖调味,孩子也很喜欢喝,所以如果是因为受凉,而出现的咳嗽,只要符合风寒的症候表现,都是可以尝试的。另外如果是糖尿病人群或控糖人群,可以去掉红糖,减少了一部分的温暖脾胃的作用,但驱寒止咳的效果不会受到太多影响。

痰热咳嗽用桑菊梨皮汤

如果咳嗽较为频繁,同时喉咙疼痛明显,痰不太好咳出来,或者咳出的痰是黄色或白色黏痰时,就要考虑风热咳嗽的可能。当然也有一部分人群可能最开始感受的是寒邪,但经过一段时间,寒邪入里化热后,也一样会出现这种症状表现。那么除了对症用药之外,适当注意吃些梨水也是可以起到辅助治疗的作用。

但是这里的梨水可以做一些变通。

桑菊梨皮汤

原料:桑叶、菊花、梨皮、杏仁、甘草。

制作方法:将这5味一同放入砂锅中,加水适量,煮开放置温热后,即可饮用。

桑叶、菊花清热解表,杏仁、甘草,清热、宣肺止咳,梨皮清热生津。如果喉咙痛较为严重,同时伴有便秘的话,还可以增加牛蒡子少许来清热利咽,润肠通便。

肺阴虚损用沙参麦冬汤

除了以上这两种咳嗽之外,还有一种咳嗽最近也困扰着大家,那就是明明各种症状都好转了,可是依旧咳嗽不止。这种咳嗽最常见的表现是干咳,咳嗽多发生在晚上,痰少甚至无痰,或者痰中夹杂血丝。这种情况大多是肺阴亏虚导致的,需要养阴润肺。

沙参麦冬汤

原料:沙参、麦冬、川贝、杏仁、浮小麦。

制作方法:以上几味药材放入砂锅中浸泡半小时以上,然后加入适量水煮开后将药液倒出,再加入适量水煮开后倒出药液,合并后代茶饮即可。

沙参、麦冬滋养肺阴,川贝、杏仁润肺化痰止咳,浮小麦敛汗养阴,对于老年人虚咳或久病后长时间的咳嗽不愈都有很好的辅助效果。

最后要提醒大家的是,咳嗽只是一种症状,引起咳嗽的原因有很多,除了自我保健外,一定要到专科医院就诊,明确病因后对症治疗,文中提到的药膳食疗方,也最好咨询中医师后,根据自己体质和病因进行合理选择。

寒潮来袭,我们该如何保护自己?

天寒路滑, 送您“防摔秘籍”

近期,有些地区因为雨雪和气温骤降,路面直接变成“滑冰场”,天寒路滑防摔倒,记住这些要点,时刻保持警惕。

雨雪天,户外有很多地方都是比较湿滑的,容易滑倒,因此在这样的环境中应该时刻保持警惕心。尤其是很多路面虽然没有积雪,但是结了薄薄的一层冰。这种情况是最容易被忽视,也是最容易引起滑倒的。

1.穿保暖衣和防滑鞋

雪天出行,要戴手套,穿保暖的衣服;裤子不可过长,以免踩到裤脚发生跌倒;袜子合脚,不穿滑脚的丝袜;鞋带要系紧并且鞋带不可过长,以免踩到鞋带引起跌倒;挑选合适的防滑鞋子。

2.放慢走路速度

下雪天出行时,最好预留更多的时间。每一步都要踩实,一步一个脚印,“脚踏实地”走路才不会滑倒,尤其是碰到不平的路面,更要放慢步伐。

3.避免黑暗中行走

在下雪天,光线不足增加了滑倒的可能性。因此要尽可能保证出行环境的光线充足,尽量避免在黑夜中出行,必要时可以携带手电筒。

4.老年人避免外出

老年人应尽量避免雪后出行,如需外出,尽量有家人陪同。此外,可以根据身体情况,使用辅助器械,比如拐杖等。

天冷了, 怎么开窗比较好?

近期,全国多地降温,部分地区出现降雪。天气越来越冷,很多人都喜欢紧闭门窗,北京市疾控中心提示,长期密闭不通风会造成室内空气不流通,对身体健康有一定危害。日常开窗通风要选择好时机,上班后开窗通风,下班回家后再关上窗户,既不会耽误取暖,还能够保持室内空气流通。

北京市疾控中心表示,室内环境密闭,容易造成病菌滋生繁殖,增加人体感染疾病的风险,冬季是呼吸道传染病的高发季节,开窗通风可以有效降低室内致病微生物浓度,改善室内空气质量,减少化学污染物的含量,降低室内二氧化碳的浓度。此外,阳光中的紫外线还有辅助杀菌的作用。

专家介绍,天气变冷,要选择合适的时机通风,避免着凉。早晨室内空气含氧量降低,而且整理床铺时,尘螨皮屑等乱飞,居室急需通风换气;做饭时最好把厨房的窗户打开,方便炒菜时产生的大量油烟及时排到户外,避免污染室内空气;中午气温升高,在大气底层的有害气体逐渐散去,此时开窗换气效果较好。

每次开窗通风的时间不短于15分钟,20至30分钟为宜。如果只将窗户开个小缝,通风时间需增至30至60分钟,每天开窗通风3至4次。通风方式以形成对流为佳,例如打开家中距离最远的窗户和门,让流动的空气穿过整个房间。