

防流感 衣食住行全方位应对



每年的冬春季都是流感高发季节,一般要到春节后才结束,该如何预防与治疗流感?记者采访有关专家,教你最接地气的防治流感妙招。

穿:因人而异

专家介绍,远离流感,要从衣食住行做起。

首先是穿衣,很多人觉得流感季节肯定是要多注意保暖,多穿点衣服,其实保暖不仅仅是添加衣物,要弄清楚哪个部位是需要保暖重点对象,同时要看衣服的材质及形状,还要注意怎么穿,穿着也是因人而异。

第一类人群:爱美女性

她们的穿着特点是过于单薄,不要温度,只要风度。专家建议,从头到鞋,女性都要防寒——

头:洗完头,一定要吹干后外出;长发飘飘女士,晨起或夜间外出可以披头,防止风寒湿从颈部入侵;
上衣:不要穿领口较大或V字领衣服或较短的蝙蝠袖上衣及雪纺或蕾丝材质的衣物;

下装:不建议穿过膝短裙,若穿裙子,要穿保暖打底裤或保暖袜,不建议选针织材料,也不要穿破洞牛仔褲或九分裤;

鞋:建议穿短靴或长筒靴,若穿高跟鞋,就要穿好袜子,防止寒从脚起。

第二类人群:奋斗男性

他们的穿着特点就是“无所谓,怎么帅气就怎么穿”。专家建议,还要分室内外来穿——

外出:晨起或夜间或下雨天外出,建议不要穿过于宽松T恤衫配大衣,最好穿贴身纯棉T恤或灯绒衫或针织衫;下装建议少穿破洞牛仔褲或九分裤等;

家中:不建议穿凉拖,最好穿毛絨或纯棉冬拖;晚上睡觉时,要穿纯棉或摇粒絨衣物;平时怕冷的男士,睡觉时可以穿纯棉袜。

第三类人群:体弱之人

比如婴幼儿、中老年人及孕妇、久病体弱之人,流感最喜欢欺负这类人群。他们的穿着特点是里三层外三层,厚度是够了,但细节没做到位,专家建议——

头:外出可以佩戴帽子和小围巾;

上衣:舒适透气较好且贴身的纯棉衣物,要穿纯棉背心,圆领或高领衣物为首选;

下装:孕妇装一定要过膝,婴儿、中老年人要穿过膝裙或长裤,宝

宝或准妈妈可以选择纯棉或摇粒絨或珊瑚絨护脐裤;

脚:无论在家还是外出,都要穿好袜子且袜子要过踝,不宜穿船袜,且在家中要穿毛拖鞋,注意脚部保暖。

吃:以温补平补食物为先

冬天重在补,但不能盲目补,补也是因人而异。能不能补,要先看看脾,中医认为“脾旺则四季不受邪”,此时我们通过平补温补的方法,养足体内正气,防止流感攻击。

专家建议,饮食方面以温补平补食物为首选。

蔬菜类:韭菜、香菇、洋葱、白萝卜、山药、花菜等。

鱼肉蛋类:牛肉、羊肉、鸡肉、猪肚、牛肚、泥鳅、鲫鱼、鲤鱼等。

水果、坚果及其他:苹果、橙子、冬枣、松子仁、栗子、核桃等。

而药膳养生方面,可以选择巴戟天、肉苁蓉、益智仁、菟丝子等温肾阳药材;还可以用当归、红枣、芡实、太子参、党参、黄芪、陈皮、炒白术等补气养血健脾药材作为首选。

特别提醒,这些药膳不适合已患有流感而出现发热、恶寒、肌肉酸痛、咽痛等症状者。此外,不少人认定患有流感就是体内有毒,认为有毒就要排毒,同时认为“流感=热气”、上火等,盲目饮用冬瓜、丝瓜、绿豆、土茯苓等清热利湿解毒类药膳。

专家强调对症认识流感为关键,虽然表现为发热、咽痛等热象,但很多时候要看清楚是单纯热还是寒邪郁而化热,还要看清楚是否有湿,湿又在肌肤之表还是已入里,还要看患有流感的人是属于什么体质等。

住:起居有常,开窗通风+勤晒被

冬三月,天地闭藏,起居当顺其自然,早睡以养人体阳气,晚起以顾护阴气,待日出而作,可躲避严寒,求其温暖,使体内的阴阳平衡。

早睡,建议晚上10时或11时之前入睡,尽量不要超过11时。

晚起,建议7时或8时起床,如果是上班族或学生,根据自身情况合理做到晚起,如晨起6时半,可以改成6时45分左右,要比平时稍微晚点起床。如果是周末,可以睡到8时或9时左右,但也不建议起

得太晚。

其次,把握开窗通风最佳时间。开窗通风不是越早越好,不建议一起身,急忙打开窗户通风。因为过早,自然界阴寒之气较重,身体还没来得及适应。一般最佳开窗通风时间为一天之中阳气最旺之时(中午12时到下午3时)。

第三,勤晒被,要充分吸收自然界阳气。

此时,虽然寒湿偏重,不一定天天能见到太阳,一到阳光明媚之际,充分利用午后阳光,勤晒被。一般晒被最佳时间为中午12时到下午3时之间;同时要勤洗被罩、枕套等,最好选择棉质透气性较好的纯棉材质。

最后,开暖风,室内保持适当湿度。

家中有婴幼儿、老年人、孕妇、久病体弱之人,三九寒冬,时不时要开暖风,尤其是洗澡之前15分钟开暖风,洗完澡再开15分钟左右,让身体慢慢适应。若天气寒冷,开暖风时间过长,应适当使用加湿器或放盆水,保持一定湿度,避免过于干燥。

运:适当减运动量

很多人认为运动=健康,抵抗力好了,不就得流感了嘛,其实运动也是很讲究,不是越运动越健康。尤其是冬天重在藏,这时候运动量不宜过大,要适当减量,同时选择最佳运动时间,选择适合自己的运动才是关键。

首先,适当减运动量。

平时也要锻炼,建议不要集中在周末,周末可以适当增加运动时间,但一次不要超过1小时以上,建议每天运动30分钟,如果平时比较繁忙,可以2-3天做运动,每次约30分钟即可,如果只有晚上有空做运动,建议不要选择室外运动,因为傍晚及深夜寒湿很重,稍微不注意就会中招。

其次,最佳运动时间。

最佳运动时间并不是在早上,而在上午10时以后到下午3时之前,可以选择散步、打太极、练八段锦等;天气寒冷时,傍晚及夜间运动应在室内进行。

此外,运动过后要及时擦汗,若汗出多,要适当喝点补气或温性饮品,例如黄芪饮或陈皮熟普茶或红茶等。

本报综合消息

如今正值最寒冷的“三九”节气,血管收缩心脏供血减少、血压增高、活动量减少、血液黏稠度增高、神经内分泌不稳定等原因,心脏突发事件高出其他季节2-3倍。

此时还是岁末聚会最多的时候,抽烟、喝酒、暴饮暴食等不良生活习惯,也会导致冠心病的发病率大增。

冠心病具有发病率高、死亡率高等特点,严重危害着人类的生命健康,而且发病群体正在变得愈发年轻化。有专家直言,30岁至40岁的冠心病患者已不少见,甚至有20余岁的年轻人罹患了冠心病。

1冠心病年轻化比例持续上升

冠心病,是指冠状动脉发生粥样硬化引起管腔狭窄或闭塞,导致心肌缺血缺氧或坏死而引起的心脏病,又称为缺血性心脏病。世界卫生组织将冠心病分为五大类,即无症状心肌缺血(隐匿性冠心病)、心绞痛、心肌梗死、缺血性心力衰竭(缺血性心脏病)和猝死五种临床类型。

专家强调,国外大型临床研究发现,近年来冠心病特别是急性心梗住院患者中,年轻患者的总体比例持续上升,已经超过总患病人群的30%。

“许多冠状动脉出现病变的病患,因为发病前期没有什么明显症状,因此容易忽略病情,造成

的药物,可能会对人体的肝脏造成损害,可能会出现肌溶解,还有可能会升高血糖。一些抗凝类药物和抗血栓的药物,长期服用会出现出血倾向,如消化道出血、颅内出血、皮下出血等和白细胞下降等症状。”专家表示,一些患者在服用西药治疗效果不显著以后,开始寻求中医的帮助。

冠心病属于中医“胸痹心痛”范畴。《金匱要略》曰:“夫脉当取太过不及,阳微阴弦,即胸痹而痛,所以然者,责其极虚也。今阳虚知在上焦,所以胸痹心痛者,以其阴弦故也。”也就是说,冠心病的主要病机是“阳微阴弦”、“本虚标实”,本虚为气虚血弱,标实为气滞、血瘀、痰阻、寒凝等。

在临床方面,中医特色疗法已取得良好的效果。如耳穴压籽、穴位贴敷、针灸疗法、穴位注射法、足浴疗法等。

4中医原则通补兼施邪去正安

一位医生在多年的临床实践中,总结历代医家的临床经验,同时结合现代中医药研究的新理论和新观点,认为中医胸痹的主要证型为气虚痰瘀互结。他本着“通补兼施、邪去正安”的原则,从“益气化痰祛瘀泄浊”立法施治,经过反复探索实践,形成了治疗冠心病的主要方剂——冠脉宁通方。

冠脉宁通方主要由黄芪、瓜蒌、薤白、法半夏、枳实、葛根、黄

岁末聚会

“吃饱喝足”更易诱发冠心病

病情延误。”专家提示称,当人们在日常生活中感觉胸口疼痛,特别是当疼痛逐渐加剧甚至让你喘不过气来;或者感觉身体上腹疼痛、恶心、呕吐、打嗝或烧心等容易和胃肠道疾病混淆的症状;或心跳加速、心律不齐,并伴有头晕目眩、大汗淋漓等症状时,要及时前往医院就医。

2三高、肥胖都会诱发冠心病

专家介绍,冠心病的危险因素包括可改变因素和不可改变因素。

其中,高血压、血脂异常(总胆固醇过高或低密度脂蛋白胆固醇过高、甘油三酯过高、高密度脂蛋白胆固醇过低)、身体肥胖、高血糖,包括吸烟、不合理膳食、缺少体力活动、过量饮酒等不良的生活习惯……被统称为可改变的冠心病危险因素;年龄、性别、家族史等,被统称为不可改变因素。此外,冠心病的诱发因素还常与季节变化、情绪激动、体力活动增加等因素有关。

专家称,冠心病病情错综复杂,多见于中老年人,往往累及多个脏腑组织器官。医生在用药时当有主次,依据邪气之盛衰,正气之强弱,攻补兼施,寒热并用,多脏腑同治,才能够治疗上不至于顾此失彼,有失偏颇。冠心病病机多为本虚标实,治疗过程中,在理气、化痰、祛瘀的同时又要顾及正气,方可取得满意的效果,反之如一味祛邪,未必能取得很好的疗效。

3气血亏虚为本,气滞痰阻为标

“冠心病患者长期服用西药,可能会面临耐药性和药物副作用这两大问题,例如一些降血脂类

连、桑寄生、红花、三七、水蛭等中药组成,诊疗过程中,依据每位患者不同的身体情况,因人而异、对症下药。例如气虚明显者,可加人参、白术等;兼肾虚者,可加仙灵脾、仙茅等;兼阴虚者,可加麦冬、沙参等;有热者,可加黄连、虎杖等。

多年来,专家以冠脉宁通方为主治疗冠心病,不仅使多数患者的心绞痛等症得以控制,而且很多患者在长期服用该药方后,还能达到逆转冠脉斑块的作用,使不少病人免于冠状动脉支架置入术和搭桥术。

健康提醒

预防冠心病戒烟限酒减肥

专家提醒,预防冠心病要做到戒烟限酒,低盐低脂低胆固醇饮食,限制盐的摄入量(每日≤6g)。饮食以水果、蔬菜、低脂奶制品、高纤维谷物,减少饱和脂肪摄入;提倡中等强度的有氧运动,以渐进的方式制订运动计划;控制高血压、高胆固醇血症和高血糖,控制体重达到标准体重。尤其是40岁以上者定期监测血压、血糖、血脂、体重等各项指标等。

“如果是外在因素诱发患者发病,必须首先去除外因。例如过度劳累的人,必须静养;饮食不当者,应该调理饮食;情志不畅者,须调节情志,使自己身心愉悦;过度吸烟饮酒者,必须戒烟戒酒;喜好熬夜、睡眠不足、作息不规律者,须养成按时睡觉、规律作息的良好生活习惯。”此外,对于病情危重的患者,调摄、护理亦为关键,这些人的身边需时有人陪伴,谨防病情突变。

本报综合消息