

降温了,小心冬季流感



一转眼,立冬了,流感高发季又回来了。如何安然度过流感季,一起听听专家怎么说。

流感为何如此可怕

流行性感是由流行性感病毒引起的急性呼吸道传染病。每年11月份到次年4月份是高发季,老年人、儿童、孕妇以及有高血压、糖尿病等慢性病、抵抗力低下的人群最易感染。

流感与普通感冒不同,一上来以发烧恶寒为主,一般发烧到39~40℃,同时伴有咳嗽、关节疼痛、咽痛等症状。流感之所以可怕,在于随着病情的发展,它会在短时间内引起肺炎、病毒性心肌炎和神经系统感染等严重并发症,并且流感病毒传染性极强,几乎每年都会发生变异,即使接种疫苗也不能100%将流感“拒之门外”。

得了流感怎么办

专家介绍,感染流感者可自行居家隔离,保持房间通风,在家要充分休息,多喝水,同时密切观察病情变化。一旦出现持续高热、伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就诊。

中医认为,流感是由邪毒乘人体御邪能力不足时,侵袭肺部所致,属于“时行感冒”范畴。治疗流感除了使用抗病毒西药外,中医治疗有其独特的优势,既可以退热、缓解浑身酸痛,也可以减少肺炎等并发症的发生。此外由于邪热伤肺,耗伤肺阴,不少患者在退烧后,出现咳嗽不止的情况,使用抗生素往往效果不好,此时服用清润养阴的中药汤剂,能起到意想不到的效果。

提高免疫力预防流感

中医有“正气存内,邪不可干”之说。正气其实就是我们现在常说的免疫力,免疫力提高了,病邪自然就无法侵袭人体。因此扶正气、避邪气,才是

预防流感的根本。在流感季,市民日常要做到以下几点:

合理饮食

均衡搭配饮食,多吃新鲜蔬菜、水果,多喝水,有助于增强体质,提高免疫力。饮食宜清淡,不宜吃辛辣燥热食物,如果出现轻微咳嗽,可以食用一些润燥清肺的食物,比如银耳、雪梨、百合等。

避免过于劳累

过度劳累、睡眠不足,超出身体正常负荷,也会耗伤阳气,降低人体免疫力。因此建议冬季早睡晚起,保证充足睡眠,减少熬夜次数。

加强体育锻炼

多做户外活动,可以增强机体抵抗力。每天可进行一些活动量比较适宜的运动,如散步、骑自行车、慢跑、打太极拳等。

适当进补

平常体质虚弱、经常生病的人,在冬季一定要打好底子,必要时可进行扶正固本调养,如在医生指导下,服用补肺补肾(玉屏风散、参苏饮、参麦都气丸等)、补益气血(八珍汤)的中药汤剂或膏方。

注意防寒保暖

冬季适当承受一些寒冷,能促进血液循环,增强自身抵抗力和御寒力,但切忌一味追求冻感。最好根据体感及时增减衣服,尤其是头部、脚部、腹部和脖子千万不能受凉。

注意个人卫生

勤洗手,勤换衣,打喷嚏要用纸巾捂住嘴,避免飞沫污染。在流感季可以佩戴口罩进行预防。

加强室内通风

办公室、学校等人员密集的场所要定期通风,每天至少两次,不能因为天气冷而紧闭门窗,避免室内空气污浊,病菌滋生。尽量避免前往人群聚集、通风不良的场所,降低感染的风险。

■孙茜

坚持早起有7大惊人好处

一日之计在于晨,早睡早起有益健康。近日,美国《赫芬顿邮报》报道,长期坚持早起,会给你带来许多神奇的变化。

快乐感更强 加拿大多伦多大学一项研究发现,无论是年轻人还是老年人,早起者的情绪更积极,自我健康感更好。早起者沐浴晨光可能是心情舒畅的一大原因。

精力更旺盛 研究发现,早起者通常醒得更快,而且头脑更清醒,能够快速投入注意力要求较高的活动,也不容易犯困,精力更旺盛。

成绩更好 美国“网络医学博士”网站刊登得克萨斯大学一项研究发现,“百灵鸟型”(早起)大学生的成绩点比“夜猫子型”(熬夜)大学生整整高出一个点。

研究负责人丹尼尔·泰勒博士说,“百灵鸟型”学生生活更规律,准时上课,学习更主动,且没有熬夜带来的健康问题。

上午效率高 “夜猫子”睡眠惺忪的时候,早起者可能已经完成晨跑、做好早餐、处理完一大堆事务。

对于当天更具挑战的活动,早起者更可能会早早制订计划并及时付诸实施。

做事更认真 多项性格研究发现,责任心强的人效率更高、组织性更强、目标更明确、更关注细节。

一些研究发现,早起者头脑更清醒,遇事提前计划,行动更加果敢。

抑郁风险小 研究发现,爱熬夜的人更容易罹患抑郁症。习惯早起的人做事更井井有条,准备充分,极少慌乱,因而更少抑郁。

另一大原因是,早起者睡眠充足,缺少睡眠也是抑郁症的一大诱因。

为人更和善 悉尼大学一项心理学研究发现,习惯早起的人通常更和善。更少出现“黑暗三性格”,即自我中心(自恋者)、热爱冒险刺激且心狠手辣(心理变态者)和善于撒谎喜将人玩弄于股掌(权谋者)。 ■杨迪

胖人减体重就能少得病

美国约有一半人口超重或肥胖,因体重过高导致人们患上多种身心疾病已成为一大难题。近日,美国科学家研究发现,尝试减掉5%~10%的体重,就可使代谢综合征风险降低两成。

美国得克萨斯大学健康科学中心研究员格雷格·康奈尔及其研究小组分析了7670名肥胖成年人的健康数据,调查参试者体重、腰围、

血糖水平、胆固醇水平等与心脏代谢健康相关的信息。结果显示,成功减掉5%~10%的参试者,患上代谢综合征的几率降低了22%,而那些减重20%以上的人则受益更多,他们患代谢综合征的几率降低了53%。

格雷格·康奈尔说:“与肥胖密切相关的代谢综合征是心脑血管病、高血压、糖尿病、痛风等多种现

代病的病因。统计数据发现,可以成功减肥并长期维持体重的人并不多,在我们的研究中,有62%的参试者即使尽了最大努力也无法摆脱多余的肥肉。减肥虽难,可如果已经发现自己超重,即使减掉一点点也比不减弱。减肥时最好遵循专家提供的健康生活方式,将目标定为减掉自身体重的5%~10%,循序渐进慢慢来。” ■杨帆

