

春季防流感,网传妙招大多不靠谱

开春以来,流感势头不减。美国疾病预防控制中心早在1月就发布流感预警,与此同时,微博、微信、各大贴吧流传许多防流感妙招;而这些真能让病毒远离你我身边吗?



醋熏蒸房间? 不靠谱!

这是最容易被人们用作“防病”的方法。事实上,一定浓度的醋酸的确能消毒,但效果不是很好。而食醋的醋酸浓度很低,远不能起到消毒的效果。如果在封闭空间长时间熏醋,不但会引起呼吸困难、恶心等症状,还会对皮肤和呼吸道黏膜造成伤害。

多喝板蓝根? 不靠谱!

板蓝根属于清热解毒类中药,有抗菌、抗病毒等作用,常用于治疗急性扁桃体炎、急性咽喉炎等。但板蓝根并不能预防流感,过量服用还会引起消化功能和造血功能的不良反应。

房间放洋葱? 不靠谱!

有媒体称,洋葱中含有硫化丙烯,将其两头削掉,放在房间里可以防流感。虽然葱蒜能抑制细菌,但其对空气中的病毒作用微乎其微。得流感后可以喝生姜洋葱汤:洋葱1个、生姜4~5片煎汤,温热服下,然后盖被入睡,直到发汗。

可乐煮姜汤? 不靠谱!

传说将鲜姜和可乐煮开,趁热喝下,即可预防流感。但中医认为,流感要用苦寒的中药清瘟败毒,而“姜丝可乐”显然不具备苦寒之性。

补维生素C? 不靠谱!

澳大利亚国立大学和芬兰赫尔辛基大学的学者回顾大量文献发现,在人体缺乏维生素C的前提下,适度补充可以预防流感,但对于健康人来说,补充维生素C并不能预防流感。

消毒剂扫房? 不靠谱!

有人用过氧乙酸等来消毒地板和家具预防流感。研究发现,适度消毒可杀灭室内大量病毒和细菌。但过氧乙酸

性大,氧化程度高,普通老百姓居家使用不安全。而酒精容易挥发,风一吹,灰尘飘落,抹过的地方又会重新沾上病毒和细菌。

正确的防流感模式: 一开窗二洗手

通风、通风、通风,重要的事情说三遍!预防流感其实很简单,市民只需要两个方法就能很大程度上预防自己罹患流感。首先得通风,无论在家里、单位、学校,只要是在室内、封闭的环境内,就应该注意通风。

在室内咳嗽、打喷嚏尤其要用纸巾遮挡口鼻。因为流感病毒是通过飞沫或者直接传播。面对面讲话、咳嗽时,流感病人的分泌物喷射出来,如果溅到自己的鼻子、嘴唇等部位,就很可能被感染。但是飞沫传播有一定的距离限制,所以如果可以 and 周围人群保持一定的距离,通常为1米以上,被传染的可能性就会降低。

其次,勤洗手,这是预防流感的重要措施。就餐前或接触污染环境(公交车、地铁、门把手、洗手间等)后要清洗双手。同时,还提醒大家,双手在任何时候都应该尽量避免触摸眼睛、鼻或口。

4个流感预防方法,可以试一试

预防流感方面中医中药也有很好的效果。下面介绍一些流感预防方法(一天量,煎服方法:每日1服,清水煎。早晚各1次,3~5服为宜)。

1、滋阴清热茶

组成:生地20克、麦冬10克、知母10克、蒲公英20克

功效:滋阴清热

适应人群:长期熬夜、过度劳累等引起的虚火内盛、口干、热燥等。

2、祛湿茶

组成:藿香10克、豆蔻6克、白芷10克、薏苡仁15克、苍术10克、车前草30克

功效:祛湿健脾

适应人群:湿气重、身困乏力、食欲不振、舌苔白腻的人群。

3、参苓牛蒡茶

组成:太子参10克、苏叶6克、黄芩10克、牛蒡子10克。

功效:健脾化湿

适用人群:平时身体虚弱、易于外感的人群。

4、藿香山楂饮

组成:藿香6克、苏叶6克、银花10克、山楂10克。

功效:清热消滞

适应人群:儿童易夹食夹滞者。此类儿童容易“上火”,口气酸腐,大便臭或干燥。

科普辞典: 流感与感冒

流感与普通感冒是完全不同的两种传染病。

流感是由流感病毒引起的,主要发生在冬春季节。经飞沫传播;其临床典型表现为突起畏寒、高热、头痛、全身酸痛、疲弱乏力等全身中毒症状,而呼吸道症状较轻。它常呈自限性,病程一般为3~4天。婴幼儿、老年人、有心肺疾病及其他慢性病患者或免疫功能低下者可并发肺炎,预后较差。

流行性感具有极强的传染性而形成流行,使许多人同时或先后发病的传染病;而且症状重,对患有慢性病者更凶险。

普通感冒,扩大一些可称作上呼吸道感染,简称上感。流感和普通感冒都是呼吸道疾病,都可以有不同程度的发热和呼吸道症状,但两者是完全不同的疾病。

普通感冒的病原复杂多样,多种病毒、支原体和少数细菌都可以引起感冒,一年四季均可发生。

两者之间最重要的区别是危害不同。普通感冒如没有并发症,一周即可自愈,很少危及生命安全。流感则会导致很多严重并发症如肺炎等,增高死亡率。

深度睡眠少 易患糖尿病

近日,美国宾夕法尼亚州立大学医学院的神经科学家发现,十几岁男孩慢波睡眠(即深度睡眠)时间的长短可以预测他今后是否有胰岛素抵抗和其他健康问题的风险。深度睡眠是睡眠过程中的一个重要阶段,这一状态关系到记忆力的巩固和睡眠缺乏后的恢复。青春期阶段深度睡眠时间显著减少的男孩在成年后发生胰岛素抵抗的可能性要明显高于那些能保证足够深度睡眠时长的同龄人。这些缺乏深度睡眠的男孩患上2型糖尿病、腹型肥胖和注意力受损的风险也会因此增大。

研究者从宾夕法尼亚州选取了400余名青春期少年,要求他们在夜间佩戴睡眠监测器。在随访期内,研究者还测量了他们的体脂和胰岛素抵抗水平,并分析了他们的大脑功能。分析结果显示,在童年至青春期期间,深度睡眠时间显著减少的男孩在成年阶段胰岛素抵抗会明显增加,腹部脂肪增长,注意力轻微受损。然而,深度睡眠时间减少的女孩并未显现出胰岛素抵抗、身体健康状况和大脑功能下降的迹象。这项研究成果建议青春期男孩保持良好的睡眠习惯,促进深度睡眠,以降低今后患上糖尿病的风险。

养肺就是养皮肤 专家支招教你补肺

《内经》有曰:“肺主皮毛”,那么肺和皮毛有什么关系呢?我们知道,手太阴肺经和足太阴脾经是人体中的两条经脉。太阴是阴气的一种状态,阴气从小到老要经历3个阶段,即少阴、太阴、厥阴。如果拿人来比喻,太阴就像家庭主妇,家庭主妇的责任是把饭菜做好供全家人食用,太阴的作用就是把气血或水谷精微散发到全身。脾能够把精微供应到肌肉,脾气健旺的人多肌肉丰满;肺的位置比脾要高,也可以说比较表浅,所以它供应的部位也表浅,可以供应到皮毛,肺气充足的人,皮肤润泽光滑。

既然肺主皮毛,两者在患病时常“不约而同”,互相牵扯。体表的皮毛受寒邪侵袭,就会影响肺气宣发肃降,导致咳嗽、咯痰;同样,肺气亏虚也会导致皮毛抵抗外邪的能力下降,表现为自汗、害怕风寒、易患感冒等。有些女性朋友脸色苍白,或萎黄憔悴没有光泽,或色素沉着、早生皱纹等,就是由肺气虚、津液不能滋润充养肌肤导致的。如果人的肺气足,皮肤就滋润光滑、有弹性。

知道了肺和皮毛的关系,在养生保健中就要从两个方面注意。肺不好、常年咳嗽的病人,除了要注意戒烟,少到空气污染的地方活动,还要给皮肤保暖等。皮肤不好、枯黄又无光泽的人,不能仅做表面文章,把精力都用在挑选化妆品上。如果肺气不充足,皮肤得不到滋养,涂抹再高级的化妆品也是徒劳。

那么,怎样才能补肺呢?首先,人们可以多吃一些甘淡质脆的食物,如百合、鲜藕、海蜇、柿饼等;也可以在粥时加入一些清肺养阴的中药,如麦门冬、天门冬、沙参、玉竹等。其次,在中医看来,健脾胃也可以达到补肺的目的。肺和脾都属于太阴,二者是密切相关的,通过补脾的经典方(如四君子汤、参苓白术散等)可以使肺气充足,就是中医常说的“培土生金法”。平时,人们要注意挺胸抬头,或多做一些扩胸运动,使肺气充分地打开。除了饮食、药物和运动外,人们还要保持积极乐观的心情,因为肺主悲忧,如果心情过于悲观,可以导致肺气郁滞,进一步伤害肺脏的正气,从而引起肺气不足。

《蝙蝠侠大战超人:正义黎明》3D 151分钟 票价80元
13:00 14:50 15:30 16:10 19:10 19:50 20:40 21:15 21:50
《叶问3》106分钟 票价60元 13:20 17:00
《缘份》96分钟 票价60元 19:10
《女汉子真爱公式》90分钟 票价60元
13:10 15:20 17:30 19:00 22:30
《疯狂动物城》3D 109分钟 票价70元
14:10 18:05 19:20 20:00
《神战:权力之眼》3D 128分钟 票价80元 13:15 21:55
《床下有人3》90分钟 票价80元 22:20
英会《荒野猎人》156分钟 票价60元 15:40 19:40 20:50
网址:www.hyjbyc.com
地址:衡阳市中山北路26—28号

《飞鹰艾迪》105分钟 票价50元 14:00(1厅)
《蝙蝠侠大战超人》3D 150分钟 票价70元
15:50(1厅)
《飞鹰艾迪》105分钟 票价50元 19:10(1厅)
《飞鹰艾迪》105分钟 票价50元 20:50(1厅)
《疯狂动物城》3D 110分钟 票价70元 14:10(2厅)
《缘份》100分钟 票价50元 16:00(2厅)
《半熟少女》95分钟 票价50元 19:00(2厅)
《喜乐长安》95分钟 票价50元 20:40(2厅)
地址:衡阳市珠晖区临江路1号红色电影院
电话:8331157