

冬季天气寒冷干燥,感冒、皮肤干燥、鼻炎等常见病发生率大幅度上升。如何做好防范措施,将这些多发病拒之门外?中医专家指出,做好日常保健,提高抵抗力是预防所有疾病的“万金油”。

冬季五种多发病 做好预防是关键

A 感冒

感冒是最常见的疾病,冬天天气冷,人们容易受到寒冷的侵袭,感冒更是多发。感冒病毒多是从上呼吸道黏膜侵入,多数患者有流鼻涕、咳嗽、头痛等症状,如果病情进一步发展,容易发展成气管炎。

预防方法

及时掌握天气变化,根据天气添衣御寒,防止受凉;合理饮食,冬季宜多吃牛羊肉、豆类、红薯、萝卜等食物,提高机体抵抗力。适量补充水分,防止呼吸道干燥。忌食过分油腻辛辣刺激性食物;室内注意通风换气,减少感染机会。尤其是北方供暖,要定时开窗通风;选择太阳光充足、风较小的时候,外出加强体育锻炼,增强体质。

服用中药也可预防,减少感冒。党参9克,陈皮9克,炙甘草6克,沸水冲泡代茶饮可益气固表,适用于气短、疲乏、不耐寒者;桔梗9克,陈皮9克,甘草6克,沸水冲泡代茶饮可止咳化痰,适用于平素容易咳嗽、咯痰者;按摩风池穴、大椎穴、足三里可以增加免疫力。

专家提醒,在应用中医预防保健时,要请专业中医根据个人体质对症开方。

B 皮肤干燥

冬季天气干燥容易导致皮肤干燥、脱皮甚至瘙痒。

预防方法

首先要注意保湿。洗澡水温勿过高、时间忌过长,洗澡不能太频,尽量不用肥皂。洗完澡后,应及时涂上护肤霜;饮食清淡,勿食辛辣食物,

C 鼻炎

冬季鼻炎以冷空气过敏性鼻炎居多,患者经常出现鼻塞、鼻痒、流涕、打喷嚏等症状。

预防方法

气味浓的物品、化妆品等都会刺激鼻炎发生,应避免接触;开空调取暖的房间用加湿器,保持室内空气湿润、清新;提高御寒抗病能力,

D 哮喘

寒冷季节容易发生呼吸道感染,或天气突变或气压降低,都可激发哮喘发作。

预防方法

远离过敏原。有哮喘病的患者可以去医院检查过敏原。尘螨、花粉、牛奶、禽蛋、羽毛、棉絮、真菌等都是重要的过敏原,要避免在日常生活中接触,雾霾天外出戴口罩;预防感冒。感冒和上呼吸道感染(尤其是病毒感染)是最常见的诱因,冬春季节或气候多变时更为明显。对于流

行性感冒,可接种流感疫苗进行预防;避免过度劳累及情绪激动,以免诱发哮喘。

中医膳食食疗可以缓解呼吸道疾病,预防哮喘。如芡实核桃粥:芡实30克,核桃仁20克,红枣10个,粳米50克,煮粥食用,有补肾纳气定喘之功效。参苓粥:党参、生姜切薄片,茯苓捣碎泡半小时,取药汁,与粳米同煮粥,具有补肺益气、固表止咳之功效。专家提醒,中医药膳要在医生指导下选用。

E 心脑血管疾病

冬季气温低,人体新陈代谢缓慢,心脑血管病人身体受冷空气刺激,血管骤然收缩,易导致血管阻塞,从而诱发心脑血管疾病。

预防方法

要注意保暖,建议冬日太阳出来后再运动,运动强度要适当,最好选择散步、慢跑、打太极拳等不太激烈的运动;进补适度,很多人都有冬季进补的习惯,但由于冬季运动少,如果大量进补,会造成血脂升高,有可能会发生心脑血管意外;可多吃对心脑血管有益的高蛋白、高维生素、高纤维素、低脂肪饮食,如牛奶、鱼类、芹菜、玉米之类,建议50岁以上人群、高血压、糖尿病、慢性肾病患者食盐日摄入量不超过1.5克,要戒烟限酒;定期体检,高血压患者要按时服药,不可突然减量或停药;保持情绪稳定,避免精神紧张和情绪激动;在医生指导下经常按摩劳宫、内关、合谷、神门、少府等穴位,有疏通经络、活血化瘀等作用,对心脑血管病有预防作用。

据《中国中医药报》

“冬吃萝卜”有讲究

胀食滞、消化不良、大小便不畅的人尤其适用。具有调整胃肠机能、消炎等作用。

消化不良可生吃,补气则熟吃。肺热咳嗽患者可将白萝卜和冰糖搭配炖汤,可以起到除痰润肺、和中止咳的作用。

青萝卜:青萝卜具有健脾、防治痰多、口干舌燥等功效,有“水果萝卜”的美称。青萝卜中的纤维素可促进胃肠蠕动,有助于体内废物的排出。

青萝卜的最佳做法是凉拌,不过冬天凉拌会寒胃,建议炒或者炖吃。

水萝卜:水萝卜中含有各种维生素及钙、磷、铁等矿物质,具有利尿、消食、解酒等功效。

因为水萝卜维生素C含量较高,所以最好生吃。水萝卜炖汤喝,能有效解酒护肝。

专家提醒注意以下几点:胡萝卜、白萝卜最好不要一起食用,二者一起食用会让两者营养降低;萝卜不宜与酸性水果一起食用,否则可能诱发甲状腺肿大;不宜与党参、黄芪一同食用,萝卜有“下气”和“消滞”的作用,与补气类药物(如人参、党参等)同食会对药效产生一定的阻碍;体虚或体质寒凉者不宜多食,萝卜性质偏凉,本身体质较弱的话,吃偏凉的食物会加重病情。

冬吃白萝卜的五个好搭档

专家表示,“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医



生开药方。”这句话,除了说明萝卜是冬天的应季蔬菜外,还道出了它的食疗功效。尤其白萝卜还有不少“好搭档”,合理搭配可以营养互补,能让滋补功效加倍。

白萝卜加梨:有润肺、清热、化痰之功效。梨有润肺凉心、消痰去火的功效,跟白萝卜一起榨汁喝,不仅能掩盖白萝卜的辛辣味,还可以让食疗功效加倍。脾胃不好的人,如果不能喝太凉的果汁,还可以将二者一起煮水喝。

白萝卜加葱:防治风寒感冒。冬季是风寒感冒多发季,感染风寒后,出现怕冷、怕风、出汗少、鼻塞流涕、咳嗽有痰等症状,此时将葱段、姜片和白萝卜片一起煮汤,有散寒、止咳及预防感冒之功效。

白萝卜加海带:有化痰消肿功效。海带和紫菜含碘丰富。白萝卜和海带一起煮汤有化痰消肿的功效,对预防甲状腺肿大有一定功效。

白萝卜加羊肉:冬季吃羊肉可驱散寒冷、温暖心胃,还能补气益血、滋养肝脏、改善血液循环。但羊肉吃多了容易上火,如果有清凉作用的白萝卜一起炖吃,不仅化痰、泻火,而且还能解油腻,让营养互补,滋养肝脏,不上火。

白萝卜加鲫鱼:白萝卜和鲫鱼煮汤有温中下气、健脾利湿的功效。

专家提醒,冬吃萝卜虽然好处多,也不要天天吃,多种蔬菜交叉吃,营养才均衡。

据新华网