

秋末冬初养好肺,感冒咳喘少缠身

肺为“人之气本”,其既主呼吸之气,又主一身之气,与人体气的生成和运行关系密切,为体内外清气、浊气交换的通道,可辅助主血脉的心脏行血而贯通血脉。“肺为娇脏”,最为怕冷,开窍于鼻,外合皮毛,肺脉又起于中焦胃腑。因此秋末冬初天凉气寒,无论是受冻受凉,还是饮食生冷,都很容易伤肺,引起感冒、咳嗽、气喘等疾病。以下从生活起居养生、食疗药膳养生、中医适宜技术养生等方面,介绍秋末冬初养肺的保健方法。

1 生活起居

秋冬季节天气降温、寒流来临,风寒或寒邪等病邪,最易通过鼻腔、皮毛侵袭肺脏,寒凉饮食也常常通过胃腑与经络引起肺寒,内外互相作用,即可出现鼻塞喷嚏、咽喉咽痛、咳嗽咯痰、气喘胸闷及发热恶寒、头身疼痛等肺脏与全身的病变。

因此需根据气候变化,随时增加衣物,减少外出,少去人群聚集之地,出门戴口罩,同时饮食不宜太过寒凉,防止病邪入侵人体。

由于背部胸廓内有心肺等重要脏器、背部脊柱两侧有脏腑腧穴,腹部有脾胃、肠道,双脚位于下部属阴、“寒从脚下生”,因此年老体弱者应特别注意背部、腹部与双脚的保暖,如天冷要穿马甲、穿夹衣,避免赤足,爱美之人尽量不露脚踝、不露腹、不露背,即为很好的避寒养肺措施。

2 药膳食疗

平素易发感冒、鼻炎、气管炎、肺炎,伴疲乏、气短、多汗等体虚者,可于秋冬季饮用预防经验方“黄芪菊花茶”一周左右,有补气益肺、预防疾病的功效。取黄芪、枸杞子各10克,加水1200毫升,大火煮沸,小火煎煮10

分钟,再放入黄菊花6克,小火煮5分钟,加入适量冰糖调味,当茶饮,儿童各物酌量减半后使用。

肺病或流感等病后期,出现咽痒、咳嗽、吐痰不多,或伴有咽干口干、轻微咳嗽、咯痰不多、大便干结等症状者,常为病邪伤阴,可于此时食用经验方“生梨贝母汤”,有养阴清肺、利咽止咳的功效。取鲜梨一个,洗净去皮、核,切成小块,与川贝母3~5克、橘子皮半块一起放入碗内或炖盅内,加水300毫升,上笼蒸半小时,拣去贝母和橘皮,喝汤食梨。

秋冬季节,随着气温转凉转冷,雾霾频发,常会增加呼吸道感染风险,感冒、鼻炎多发,严重者还会出现肺炎。预防雾霾,出门戴口罩,必要时使用空气净化器之外,对于年老体弱者或室外工作中,可尝试食用经验方“黄芪抗霾汤”,有补肺益气、扶正祛邪的作用。取母鸡1只(1500克左右),收拾干净、切块,与装入黄芪、党参、枸杞子各10克以及升麻6克、红枣10枚的料物袋一起放入炖锅内,加生姜、葱、黄酒、清汤,如常法用小火炖1小时,捞出纱布袋,加精盐调味,佐餐食用。

3 中医适宜技术

足浴养生 进入秋末冬初,坚持每



天睡前20~30分钟用40℃左右热水泡脚,同时按摩足底的涌泉穴,有温肾助阳、温肺散寒之功,以散阴凝寒冷之邪。如果在泡脚水里加点生姜、花椒等味辛性温的药食两用物品,效果更好。方法是取生姜大片3~5片、花椒20几粒,用纱布包裹,扎紧袋口,加水煮开后,放入洗脚盆内即可。

香囊养生 中药香囊养生属中医传统外治法,既可养生,亦能疗疾,是利用辛香中药的芳香走窜功效,通过人体的口鼻、皮肤毛孔,以及经络穴位的吸收发挥防治疾病的作用。防治秋冬之交感冒、咳喘等肺病,可取藿香、白芷、佩兰、羌活、银花、薄荷等各等量研粉,取适量做成香荷包佩带,以宣肺通气、强体防感。

传统健身术 可以选择习练六字养生诀的“咽字功”,坚持长期锻炼,有调补肺气,减缓感冒、鼻炎、气管炎、肺炎等咳嗽气喘、鼻塞流涕等不适的功效。咽(sì音),口型为开唇叩齿,舌微顶下齿后。方法是呼气时念咽字,两手从小腹前抬起,逐渐转掌心向上,至两乳平,两臂外旋,翻转手心向外成立掌,指尖对喉,然后左右展臂宽胸推掌如鸟张翼;呼气尽,随吸气之势两臂自然下落垂于体侧。整个练习,重复6次。

据新华网

孩子长期发热 要小心这些病

发热是孩子成长的必经关卡,每个孩子成长过程中,都曾经出现过不同次数、不同程度的发热。发热对机体的影响是双方面的,一方面,发热确实会让孩子感到不舒服;另外一方面,发热是机体在动用自己的免疫力和疾病做斗争。孩子的爸妈,在孩子第一次发热时往往焦急万分、手足无措,跟着孩子每一次生病后或自愈、或就医后痊愈而逐步积累了不少实战经验后,当孩子再出现发热时爸妈就慢慢地变得很淡定了。

但有些孩子就没有那么幸运,他们的发热可能不是三五天就能慢慢退烧的,常常会持续很久,医学上把这些持续时间超过两周的发热,称为长期发热。长期发热的孩子,如果通过儿科门诊常规检查不能明确病因,是肯定需要住院进一步检查的。住院后医生会给孩子做仔细的全身查体以及系统的各项检查,以便发现病因。

很多临床研究表明,在长期发热的病因中,最常见的还是感染性疾病,尤其是呼吸道感染。其他的还可以见于非感染性疾病,非感染性疾病是指不是因感染某种细菌或病毒或其他微生物而引起的疾病,这类疾病用抗生素治疗无效,比如:结缔组织病、肿瘤性疾病等。

结缔组织病常见的有:幼年特发性关节炎全身型、系统性红斑狼疮等。幼年特发性关节炎全身型主要表现为弛张高热(弛张性发热是指体温常在39℃以上,波动幅度大,24小时内波动范围超过2℃,但都在正常水平以上)、和发热相关的一过性皮疹(发热时出现皮疹,热退后皮疹消失)、关节炎。症状典型的较好诊断,但是很多患儿早期不出现关节炎表现,就要求临床医生密切观察病情变化。系统性红斑狼疮以10岁以上女孩多见,以中低度发热为主,也可以出现高热,可以表现为多器官损伤,还可有口腔溃疡、脱发、皮疹等表现,查自身抗体是诊断本病的关键,如果想得到本病诊断并不困难。

长期发热的肿瘤性疾病有淋巴瘤、白血病等,因为该类疾病严重危害儿童健康,如不及时治疗预后较差,故更需引起重视。而且此类疾病早期常不易诊断,特别是淋巴瘤诊断更为困难,反复组织活检,通过病理检查是诊断关键。

因此,对于长期发热且原因不明的孩子,家长一定要尽快带孩子去正规的医院住院,给孩子做全面的检查,早点发现病因,以便给予针对性治疗。

据新华网

天干物燥 快给嘴唇做个保养

冬季悄然而至,到了冬天,你会穿上厚重的棉衣、保暖的棉鞋,戴上漂亮的围巾、实用的手套。但当你那“红苹果”般的小脸上,一张干涩的嘴唇,不时还会撕掉一块皮,你还会觉得自己美丽冻人吗?

其实很多人会忽略对口唇的保护,一般嘴唇干涩是因为气候干燥、缺水。其实冬季护唇方法很简单,记住以下保养小妙方,这个冬天让你的嘴唇美丽红润:

多吃些富含维C、E的水果(比如柠檬、猕猴桃、鲜枣、柚子、番茄、草莓)和蔬菜(紫甘蓝、黄瓜、西红柿、菠菜),用口服的方法以补充皮肤所需要的营养,从身体内部做好皮肤的滋润。配合使用持久滋润类型的润唇膏、唇膜,从外部做好皮肤的滋润。

注意平时的保养。切记千万不要用手去撕掉干燥的脱皮,有可能会将唇部撕伤,同时你手上的细菌也会趁机侵入。可以先用温热毛巾敷3~5分钟,让嘴唇湿润后用柔软的刷子轻轻刷掉唇上的死皮,再涂润唇膏加以保护。嘴唇发干时,尽量不要涂口红,或者你可以先涂有滋润作用的润唇膏打底,上完口红后涂上唇膏会让你的口唇颜色更加紧实。嘴唇干燥或已有起皮的人,不可以吃辛辣、油炸、烧烤等食物。

据新华网

头晕、头昏、眩晕,怎么辨别“晕”要分清

“大夫,我头晕……”出现头晕情况,如何向医生准确地描述“晕”的场景,将有助于医生尽快明确诊断、对因治疗。

什么叫“晕”呢?先来了解下它的分类和定义。对于“晕”,实际上分为头晕、头昏、眩晕三种。头晕指非旋转性头晕,自身不稳感。头昏指头脑不清晰感或头部沉重压迫感,与自身运动并无关联。眩晕指自身或环境的旋转、摆动感,是一种运动幻觉。

怎么“晕”要说清,病史叙述更重要。首先,诉说自己的感受,是头晕、头昏,还是眩晕。医生将从描述中区分出是哪一种“晕”。其次,要向医生描述以下几个方面:

- 1.在什么情况下发病,是否与转头、体位改变、失眠等因素相关。
- 2.发作时持续数十秒还是数分钟还是数天。
- 3.单次发作还是反复发作,每次发作间隔时间。
- 4.“晕”的症状如何缓解。
- 5.是否伴随如下症状:恶心、呕吐、言语含糊、饮水呛咳、肢体无力麻木、耳聋、耳鸣、耳胀、怕光、头痛或视物异常等。

木、耳聋、耳鸣、耳胀、怕光、头痛或视物异常等。

- 6.已经做过哪些检查。
- 7.服用何种药物及治疗效果。
- 8.既往有哪些疾病等。

专家列举三个“晕”的病例帮助你更好地认识“晕”:

病例1 张大妈,75岁。既往有高血压、糖尿病、冠心病病史。自诉半小时前睡醒后突发头晕伴视物旋转,同时伴右侧肢体麻木无力,持续无缓解,平车就诊。

症状总结:20分钟以上的眩晕+右侧肢体麻木无力的神经症状+首次发病。

诊治过程:神经内科急诊就诊。入院后急查头颅MRI示右侧小脑新发脑梗塞。急诊静脉溶栓治疗,恢复良好。

病例2 李大爷,81岁。既往高血压病史,服用降压药,血压控制在130/80mmHg左右。近1月患者出现血压升高,控制不佳,自测血压波动在160/90mmHg左右,自诉头昏沉感,无肢体麻木无力,无视物旋

转,无耳鸣耳聋等。

症状总结:头昏+数天+既往高血压病+血压控制不佳。

诊治过程:心内科门诊就诊。入院后予调整降压药物后症状明显改善。

病例3 王大妈,65岁。自诉起床过程中出现头晕伴视物旋转,不敢睁眼,伴恶心呕吐,持续几十秒至几分钟,休息后好转,体位改变时诱发或加重,近5年曾多次类似发作。

症状总结:眩晕+几分钟+体位诱发+反复发作。

诊治过程:耳鼻喉科门诊就诊。入院后行位置诱发试验及手法复位后眩晕症状改善。诊断为良性阵发性位置性眩晕。

从以上三个病例可见,头晕的诊治是一个复杂的过程,可能会涉及神经内科、心内科、耳鼻喉科、神经外科等多学科,根据疾病可能的病因,在相应的科室就诊,才能省去反复检查的麻烦,尽早得到有效的治疗。“晕”,可能是疾病导致,也可能是药物等因素导致,尽早就诊,查明病因,对因治疗,才是治疗的根本。

据新华网