

热点话题

汗治感冒不恰当 感冒三阶段吃啥好



资料图

相关链接

日常预防感冒 从饮食入手



白萝卜

冬季盛产的白萝卜,具有消炎、杀菌及利尿功效,是很好的天然消炎药。民间也有“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的说法。

生萝卜切丝加麦芽搅拌,所渗出的生萝卜汁液,加点蜂蜜,放在嘴里慢慢吞咽,可以缓解喉咙肿痛。

腌橄榄加上白萝卜炖煮的“白虎青龙汤”,是预防感冒食疗。橄榄和白萝卜具有杀菌消炎效果,对于呼吸道系统有保护作用。

茶

每天喝杯茶,也有助远离打喷嚏、流鼻涕。

清淡的汤和粥。

感冒时,人的肠胃功能变差,清淡的粥和汤相对易消化,同时热汤和热粥可以起到发汗的作用,但发汗之后要注意水分的补充。

清蒸的鸡和鱼。

人体相对虚弱时,要注意优质蛋白的补充。鸡肉和鱼肉中含有人体必需的多种氨基酸,且其蛋白质易于消化吸收,能增强机体对感冒病毒的抵抗力。

洋葱和大蒜。

洋葱气味辛辣,可抗寒,抵御感冒,且具有一定的抑菌作用。洋葱还能刺激胃、肠及消化腺分泌,增进食欲,促进消化。大蒜内含有的一种叫“硫化丙烯”的辣素,这种辣素对病原菌和寄生虫都有很好的抑制作用。

“出一身汗能治感冒”是人们长久以来的认识误区,要知道出汗并不能缓解感冒的症状,相反感冒出汗被看作是发烧的前奏。

感冒后,人体为了抵御入侵的病毒或细菌,自身的防卫系统会积极工作起来,这个时候有些人出汗,甚至会出现发烧等症状。人体新陈代谢速度加快,如再从事比较激烈的活动,就会使人体内热量增加,代谢更快,能量消耗过多,而患者的抵抗力却大大降低,感冒病毒更容易乘虚而入,如果侵犯心肌,就会加重心肺等脏器的负担,容易引起急性心肌炎、心肺功能不全,甚至导致心源性猝死。冬季怎样治疗感冒更好呢?感冒的三个阶段该吃些什么?

发炎期间

适用食物:水果如梨、西瓜、甘蔗、椰子汁(不加冰)等;葱豉汤、四神汤。

一般出现咽喉肿痛、鼻涕或痰液黄稠、发热高烧等炎症反应时,不宜食用补药如人参、当归及麻油等,以免火上加油,让病情加重。因为当归鸭、麻油鸡、姜母鸭或姜汤(老姜、干姜汤)等食物,会加速血液循环,发炎反应期间不要轻率地尝试。

发炎期间可以补充一些水果或果汁来“熄火”,如中医理论偏寒凉的水果如西瓜、橘子等。

新鲜梨子磨汁,可以生津止渴,缓解口干舌燥;其他像西瓜、甘蔗、莲藕汁、椰子汁等,都具有解热作用。

感冒初期

适用食物:姜汤
姜汤:外出吹风受寒,觉得发冷、头痛、咳嗽、鼻水直流(鼻水痰液清而稀),一碗黑糖姜汤,是最快也最有效的预防感冒方法。

姜中的姜辣素、姜油酮可以发汗,赶走体内蓄积的热气,尤其是水分较少的老姜辛辣,促进血液循环效果更好,添加黑糖则可补充热量。

小王怀孕感冒不能吃药,母亲教她喝黑糖姜汤,她随身带一壶上班,喝了两三天,刚开始的感冒症状就此打住,恢复健康。

甘蔗姜汤也是不错的选择。

登山赏雪前不妨准备一些姜糖,保暖又可预防感冒。

但姜会促进血液循环,若有发炎、出血情形,不建议饮用。

也有人说,感冒期间要多吃水果,但医生认为,视个人情况而定。有些人吃水果反而咳嗽、鼻水不止,感冒更加严重,这时就应该先暂时停止。

水果可以补充维生素C,但是维生素C是否可以治疗或预防感冒,目前仍有争议,均衡饮食比补充维生素C更重要。

而且果汁或水果多半冰冷,可能会造成支气管收缩,使咳嗽加剧,并不适合感冒期间(发烧时例外)食用。

尤其水分多的水果如西瓜、橘子等较寒凉,如果有咳嗽、流鼻涕、拉肚子、手脚冰冷等情形,不适合吃太多,容易让病情恶化。这时可以选择一般平性水果如连雾、芭乐、水蜜桃等。

一般调养

适用食物:陈皮、梨子、鸡汤等。

陈皮:常见缓解咳嗽的食疗如烤橘子加盐、梨子炖贝母、陈皮茶等,中医认为,这些多属于日常保健,治疗感冒效果有限,但食疗效果较慢,有症状出现时,最好还是就医诊治。

人参并不适用在发炎期间,但对于身体特别虚弱或是恢复期的调养有帮助,使用前最好先跟医生讨论。

鸡汤可加快咽喉部及支气管黏膜的血液循环,增强粘液分泌,及时清除呼吸道病毒,加速咳嗽、喉痛等症的缓解,对感冒、支气管炎等防治效果较好。乌骨鸡可以补血养阴,能除崩中带下一切虚损诸疾,可用于癌症患者术后、放疗或化疗后。

高科技家用水质处理器 免费发放

全民健康饮水惠民进烟台:调查饮水现状、强化饮水安全!

“对人类最大的威胁是什么?不是地震,不是火灾,不是水灾,世界卫生组织指出:人类大部分的疾病和死亡与水污染有关,据统计,每年世界上有一定比例的儿童饮用被污染的水而死亡。”

水是生命之源,没有了水,生命就不存在。数据显示,多城市55%地下水为较差至极差水质。当前工农业排污、生活垃圾排放等造成的自然环境污染同管道污染一起,成为了当今危及水安全的隐患,并且家庭装修的二次污染,更成了家庭饮水的健康隐患。市民要健康,到底该选择什么的水呢?

2013年,“全民大型健康饮用水惠民行动”在全国启动!为让全体居民都能喝上健康安全的饮用水,“全民健康饮用水惠民行动”向烟台市居民免费发放高科技水处理产品:水处理设备(型号:3WIN99)。近期,“饮用水安全、惠民行动”已在烟台启动,将向55岁以上的居民免费发放。

据了解,该款水质处理器可自动检测家中自来水水质的好坏和是否达到安全健康饮用水标准:1.判断污染程度;2.含泥沙铁锈程度;3.是否影响健康。特殊材质的滤芯还能过滤改善自来水水质,确保全家人都能喝到健

康、卫生、安全的好水。

已领取到了水质处理器的居民都表示“确实没花一分钱,就领到了1个水质处理器!装在水龙头上几天后,滤芯竟然由纯白色变成了深褐色。原来我这么多年喝的都是这样的水,还好现在喝上了经过处理的健康的水!”

申领条件:

- (1)烟台六区内常住居民;
 - (2)拥有自住住房;
 - (3)申领人年龄必须55周岁以上;
 - (4)第三期活动1000个。
- 先报先得,符合条件居民的尽快申领。
烟台申领电话:0535-6287600

专业治疗 颈、腰椎病、骨关节病

顽固性头疼、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、膝关节、骨性关节炎、股骨头坏死等为中老年人常见病,多发病,且顽固难治,患者饱受疾病折磨,四处求医,疗效不佳。

烟台滨海医院疼痛科采用中西医结合疗法,臭氧、射频等先进技术专业治疗以上疑难症,不开刀、不住院,花钱少,疗效好,且无副作用,也许会使您收到意想不到的效果。

地址:烟台观海路18号滨海医院三楼疼痛科

交通路线:市内乘1、5、7、18、23、33、50、51、52、53、62、73路车至滨海小区(后七乔)站点下车即到
咨询电话:

61 93393

15553593809