

预防感冒 有几个小妙招

战胜感冒关键在于预防,美国一家健康咨询网站最新载文,总结了几个有趣的防感冒妙方,不妨一试。

1.洗澡时唱歌。秋冬鼻腔容易干燥,保持其湿润有助于防止病毒乘虚而入。这是因为,水蒸气是自然解充血剂,可以使鼻黏液软化,打通鼻腔。洗澡时,不妨唱唱歌,这有助于增强深呼吸,使水蒸气更容易深入鼻腔。

2.呼气时发出嗡嗡声。研究发现,发出嗡嗡声能打开连接鼻窦和鼻腔之间的开口,使呼吸更轻松,有助于排出鼻黏液。选择一个舒适的位置坐下,用鼻子深吸一口气,呼气时发出嗡嗡声。你能感觉到鼻腔、胸腔、大脑中都有振动感。嗡嗡声能够延长呼气,也适用于缓解焦虑。

3.经常与朋友散步。美国阿帕拉契州立大学健康与运动科学教授大卫·尼曼表示,经常运动可刺激免疫细胞活力,增强抗感冒能力。研究发现,每周散步5次,每次45分钟的成年人,比不爱散步的人感冒几率降低一半。另外,友情是“感冒病毒杀手”,《美国医学会杂志》刊登的一项研究称,与朋友一起散步更有助于降低感冒危险。

4.走出家门。冬季之所以更容易感冒,多是由于人们呆在室内时间过长,与感冒患者近距离接触过多等。多出门走走,开窗通风有助于预防感冒。

5.多吃辣味豆制品。冬天吃辣味豆制品既有助于暖和身体,又可预防流感。美国维克森林大学营养学家表示,辣椒具有增强免疫力的作用,辣酱还能通鼻窍,洋葱和大蒜等也含有可增强免疫系统的植物化学物质。豆腐、大豆中的大豆异黄酮也具有增强免疫力的作用。

冬季进补别乱用膏方

随着立冬节气一过,盲目求补者众多,许多人甚至以服用“膏方”为时尚。其实,膏方并非人人适宜。“膏方”作为中医药的一种,首先就是“药”,然后才可谈及为“补”,绝对不是食品。

误区一:名贵中药多多益善

在很多人眼里,膏方越贵越好,冬虫夏草、山参、鹿茸等名贵的滋补中药多多益善。其实,膏方并非越贵越好,适合你的那一款才最好。

中华中医药学会膏方分会主任委员周端认为,膏方强调辨证,体现调补治病相兼顾,实多攻多,虚多补多,因人因症施膏。制定膏方,切莫迎合喜补的心理,一律投以野山参、鹿茸之类。补益药

物亦须辨证选用,如人参、冬虫夏草等各有其功效,须针对身体状况正确使用。一般来说,气血虚弱的患者适合用生晒参、山参、冬虫夏草等,阴虚者用西洋参等,阳虚者用红参、高丽参等。

选用的膏类也需辨证,气虚血虚用阿胶,阴虚者选用龟板胶、鳖甲胶,阳虚者选用鹿角胶。上海有名中医何立人表示,膏方是根据个人身体需要量身定制的,是偏重进补,还是偏重治疗,每个人的情况不同,应根据病情来选择药材,患者不应该盲目追求名贵的进补药材。

误区二:冬天吃膏万事大吉

何立人说,膏方不是万能药,一些慢性病患者,平时就应积极

治疗,不要光等着冬季吃膏方,以免耽误病情。“我常跟病人讲,膏方的季节性显著,主要在冬季加强对身体的补充,打个比方说,平时的治疗就像一日三餐不可少,膏方就是逢年过节的美味佳肴,起到补充的作用。”何立人强调。

有医师纪清指出,膏方本身是一种细水长流型的调补方法,其所含药味虽多,但平均到每天的药量较小,且膏剂的药效发挥相对较慢,调理时间也相对较长,所以想在短时间内迅速达到疗效并不现实,吃吃停停也会降低疗效,时而猛吃,时而不吃则更不科学。

误区三:千人一膏无病亦补

在纪清看来,膏方虽有提高

免疫力的功效,但并非人人适宜。但现在,即使在一些临床医生中,对膏方的运用仍存在一些偏颇,这给服用人群带来不少健康隐忧。

中医认为,人体体质的减弱,是病邪得以侵袭、疾病得以产生的主要原因,而每个人的体质因为年龄、生活境遇、先天禀赋、后天调养等不同而各有差异。而膏方用药既要考虑“形不足者,温之以气”、“精不足者,补之以味”,又应根据个人的症状,针对淤血等病理产物,适当加以行气、活血之品,疏其血气,令其条达,而致阴阳平衡,气血条畅。

因此,“千人一膏”绝不可取,膏方必须遵医嘱辨证体质服用。

(冬早)

齐鲁晚报·今日泰山
全心全意为泰安人民服务

24小时新闻热线: 96706 (全省市话收费)

泰安新闻热线: 0538-6982110



为泰安经济社会发展鼓与呼

守望良知 弘扬正气

传递最新资讯 服务城市生活

关注民生热点 倾听百姓心声

订齐鲁晚报 阅精彩无限

齐鲁晚报泰安地区(含新泰、肥城、宁阳、东平), 报价不变, 全年180元, 随时随地可以订阅。

广告部 0538-6982116 6982117 6982118 新闻热线 0538-6982110

分类部 0538-5887601 5887602

出版部 0538-6982105 鼎·工作室Email: ding6666qlwb@163.com

新泰专题部 15163839252 肥城专题部 0538-3307222 8769860000 旅游休闲工作室 0538-8218798

综合部 0538-6982107 传真:0538-6982107

地址 泰安市中七里社区服务中心四楼 邮编 271000

齐鲁晚报