



冬季感冒高发巧预防

头疼、嗓子疼、发烧、全身酸疼、咳嗽……由于冬季冷空气活动频繁,气候寒冷且干燥,人们为了防止冷空气入侵,很多时候都会紧闭门窗,室内通风少,病菌容易滋生繁殖,导致人体抵抗力下降。所以入冬以来,感冒及流行性感冒患者明显增多。如何减少感冒发生几率,医生提醒大家要注意以下几点。

生的食物。衣被要勤洗勤晒。流感病毒会在人与人的密切接触之间传染,流感流行期间,少去人员密集的公共场合,必须去时注意戴上口罩防止交叉感染。

合理饮食 营养均衡

冬季,人们都想到了进补养生,但在感冒高发期进补要谨慎,饮食营养要均衡清淡,忌食油腻辛辣刺激之品。冬季日常饮食要遵循三个原则,即通过饮食可起到保温、御寒和防燥的作用。多补充瘦肉、鸡鸭肉、鸡蛋、鱼、牛奶、豆制品、芝麻、乳制品、虾皮、海带、叶类蔬菜、动物肝脏、豆类、胡萝卜、南瓜、新鲜水果等。同时,要多喝水。多喝水可使口腔和鼻腔内黏膜保持湿润,能有效发挥清除细菌、病毒的功能。

增强体质 锻炼先行

俗话说“正气存内,邪

不可干”。增强体内正气,提高自身免疫力,才不会惧怕病邪的到来。冬季早晨气温低,雾霾相对较重,不适合晨练,可以在家里做一些简单运动,如在室内慢跑、做体操等。气温回升后,可以根据个人情况选择室外锻炼,时间最好是下午三四点,阴天、雪天、大风天不要外出。运动忌大汗,以微微出汗为宜,每次进行半小时左右。

作息规律 劳逸结合

良好的睡眠可以提高机体的免疫力,而过度疲劳、熬夜等不良的生活方式则会导致免疫力下降。中医理论认为冬天是“养藏”的季节,在冬天应“早睡晚起,以待日光”。意思是说冬季应早睡晚起,做到避寒保暖,以潜藏阳气 and 积蓄阴精,还可减少呼吸系统和心脑血管疾病的发生概率。夜间休息要注意不要以被蒙头睡觉。由于被窝内空气不流畅,加

上被窝内空气混浊,如果蒙头睡觉,会使体内氧饱和度下降,次晨起床时会出现头昏脑涨、精神萎靡、食欲不振、记忆衰退等症状。

【小贴士】

防治感冒推荐中药茶饮

葱头姜片药茶:葱头10克,生姜3克,红糖适量加水,煎沸10分钟,取汁趁热饮用,可用于外感风寒,头痛,畏寒,鼻塞流涕等症的防治。

板蓝根青叶药茶:取板蓝根、大青叶各50克,野菊花、金银花各30克。同放入杯中,用沸水冲泡代茶频服。对预防感冒、呼吸道感染等有较好疗效。

提醒:对于老年人、儿童和有慢性疾病的人,每年秋冬季提前注射流感疫苗可以减少患感冒的几率。感冒高发季,一旦感冒,要及时到医院诊治,不要拖延待自愈,以免延误病情。 (据《中国中医》)

宝宝耳廓畸形 别错过无创矫正黄金期

宝宝呱呱坠地时,接生的助产士发现他的耳朵外形不太正常,叮嘱家长赶紧就医。佩戴矫正器2周后回医院复查,宝宝的耳廓顺其自然长成了正常形状。“如果宝宝存在耳廓形态异常,错过无创矫正‘黄金期’,长大后可能需要做外科手术来矫正。”武汉市第三医院首义院区整形外科季伟博士提醒,新生儿家长如果发现宝宝耳朵外形异常,最好赶在出生后7天内就医排查,看是否符合无创矫正的条件。

“对于简单耳廓形态畸形的宝宝,出生7天内为黄金矫正期,在此期间接受治疗,治疗时间一般不超过两周;出生1—6周接受治疗,治疗周期一般在一个月内;出生6周以后接受治疗,治疗周期可长达两个月;超过3个月以后,基本不能进行无创矫正了(仅隐耳畸形可放宽至三周岁)。这类患儿只能等6岁以后,在全麻下通过手术矫正。干预治疗的时间越早,治疗周期越短,治疗效果越好。”季伟介绍。

不过,仍有不少家长发现新生儿耳朵外形异常后,认为“扯一扯就会好”,并没有就医,结果孩子长大后形态仍不正常,被小伙伴笑话,才会意识到问题,但此时只能通过外科手术才能矫正。季伟提醒市民,如果宝宝出生后发现耳廓形态异常,如环状耳、招风耳、猿耳、垂耳、环缩耳等,最好赶在7天内就医排查。

(据《武汉晚报》)

空心菜:高钙高钾高纤维

空心菜又称蕹菜,口感脆嫩多汁,营养上也有很多优点,大家可以常吃。

一是高钙,含量高达115毫克/100克,比牛奶高一些,虽然吸收率稍差,但是不错的钙来源;二是高钾,含量为305毫克/100克,高于香蕉(256毫克/100克),热量又低于香蕉,因此钾营养密度(用钾含量除以热量的值,这个值越大,对供应钾就越有效)更高;三是富含膳食纤维,尤其是叶子部分,膳食纤维含量更高。此外,空心菜属于深绿叶蔬菜,这类叶菜的颜色越深绿,其中的叶酸、维生素K、维生素B₂、叶黄素、胡萝卜素、镁元素等营养素的含量就越高。给大家推荐一道家常菜——豆豉蒜蓉空心菜。

做法:1.豆豉放入盘中,加料酒泡软备用;大蒜切碎备用。2.把空心菜洗净后,切成长段,切时记得把梗和叶子分开放。3.炒锅烧热倒入油,放入沥干的豆豉煸香,再放入一半的碎蒜炒香,然后先把空心菜的梗放入翻炒约20秒。4.待菜梗有点变软,马上放入菜叶和蚝油,迅速的翻炒十多下,使蚝油和菜炒匀,看到叶子变软就马上关火,放入剩下的一半碎蒜,盛出即可。需要提醒的是,根据季节和地区的不同,空心菜的老嫩程度也会不太一样,买回来之后,一定先用指甲掐一下头部的梗,如果太硬就切掉不要,否则炒出来后口感很差。 (据《生命时报》)

◎食疗方

喉咙干燥喝天冬瘦肉汤

配料:天冬15克,冬笋250克,香菇5朵,猪瘦肉100克,盐、生姜各适量。

制法:猪瘦肉洗净,用开水焯一下,切块儿;香菇洗净,切小块儿;冬笋洗净,切小块儿;天冬洗净;生姜洗净,切片;将猪瘦肉、天冬、生姜片放到砂锅中,加适量清水,大火烧开,转小火炖40分钟,放入香菇和冬笋,小火炖烂熟,加入盐即可食用。

功效:天冬对于肺阴虚导致的咽喉干燥疼痛、便秘有较好疗效。此汤可以强壮身体、润泽肌肤。 (据《大河健康报》)

用假牙避开四种情况

一口好牙能帮老人维持正常咀嚼功能,保证营养摄入。但同时,假牙尤其是全口假牙、树脂材质假牙,若是得不到细心呵护,反而会会引起口腔疾病,甚至累及全身。因此,使用假牙应躲开四个字,以保证它的卫生、清洁、坚固。

脏 假牙清洗不彻底会带来很多麻烦,如口腔异味、影响食物口感、导致肠胃功能下降等,还可能由于细菌滋生,引发口腔溃疡、导致蛀牙。因此,

要养成正确清洁假牙的习惯。建议在每顿饭后用流动的清水冲洗,去除残渣,以免滋生细菌。注意避免用普通牙膏清洗,以免刷毛和牙膏中的研磨剂划伤树脂假牙表面,更容易滋生细菌。另外,应定期使用假牙清洁片为假牙消毒,消灭假牙表面真菌,一般浸泡5分钟即可。

干 很多老人摘下假牙后放在桌上,或用纸包一下收起来。这样不但不卫生,还容易使假牙受伤。

受材质限制,假牙长时间被放置在干燥环境中极易开裂、变形,而只是稍微变形,就可能使人使用起来不再舒服,刺激口腔黏膜。因此,摘下假牙后要及时清洗,之后泡在清水中,以防变形。

硬 用假牙吃过硬或黏性大的食物容易出现断裂或脱位,甚至损伤牙龈。因此,要少吃脆骨、坚果、糯米饭、汤圆等食物。尤其在佩戴初期,更要吃软烂食物,以便复诊时能做出恰当调整。戴假牙不意味

着完全戒掉硬的食物,可以每隔几天吃些稍硬或脆的食物来锻炼牙龈和咬肌,但每次不可太多,大块食物最好先切成小块,方便咀嚼。

烫 假牙本身不怕冷、不怕热、不怕刺激性食物,但牙龈却承受不住烫茶、热汤。戴假牙本身就会刺激牙龈,如果再受到热刺激,牙龈会变得极其敏感,容易引发口腔不适。因此,老人最好避免过冷、过热及刺激性食物,以保护牙龈。 (据《生命时报》)