

气候多变,呼吸道弱勢群体要保护好自己

医生提醒:如有反复感冒、咳嗽发烧等症状,应及时就诊,以免耽误病情

□本报记者 毛锦怡

入冬以来,杭城的气温犹如过山车,时高时低,雾霾也常来凑热闹,这让不少呼吸道弱勢群体(尤其老人、小孩)纷纷中招,导致近段时间杭城各大医院呼吸科、儿科门诊量一直居高不下。数据统计显示,杭州市第一人民医院呼吸科门诊量增加17%、普通儿科增加49%、急诊儿科增加65%,浙江医院呼吸科门诊量较平时也有20%左右的增幅。

上周末,记者在杭州市儿童医院发现呼吸科、内科门诊排起了长队,走廊里孩子的哭闹声不断。早上7点多就从萧山赶来的王红告诉记者,女儿今年四岁,上幼儿园小班,上周六半夜突然莫名呕吐,并伴有咳嗽,到医院做了一系列检查,血常规显示白细胞指标很高,肺部拍片后,在排除肺炎的可能性后被诊断为急性支气管炎。王红后来回忆,上周孩子跟着爷爷去小区旁边的公园骑自行车,当时风挺大的,可能就是这样吹风受凉了,而且孩子本来还有过敏性哮喘。

在三楼输液室,输液序号已经排到150多号。在一张输液桌前,一个男孩一边输液一边做作业,妈妈吴菲菲很无奈:“马上期末考了,咳嗽发烧挂盐水已经3天了,这个月是第二次了。”吴女士说,上午

送孩子去学校上课,中午放学后接到医院来挂盐水,下午在家休息做作业。孩子班里其他生病的孩子都是这样。

输液室分诊台的一位护士告诉记者,这几天前来输液的孩子每天都有好几百个,患呼吸道感染疾病的孩子占了大半。

毫不例外,杭州市第一人民医院呼吸科、儿科门诊量也处于“爆棚”状态,属于一年内高峰时段,主要以上呼吸道感染为主。“11月以来,患有呼吸道疾病的病人就增多了。尤其入冬后,气温反复多变,生病的老人、孩子更是增加不少。”市一医院的值班护士告诉记者,引起发烧的原因是呼吸道感染。近期到医院就诊的患者中,患有咳嗽、支气管炎、哮喘的孩子比前期增加一成多,尤其是喘息性增加明显。

对此,杭城多家医院给出的解释是:入冬以来,气候一直反复多变,这也是近段时间呼吸道感染、咳嗽、发烧、支气管炎等病患增多的主要原因。气温下降后,人体气管排泄异物的功能有所减退,呼吸道上的细菌容易向下蔓延导致发病。入冬以来这种情况就更加明显。医生提醒:这段时间老人小孩少去人多的地方。外出回来,尤其要注意给孩子清洁手鼻口;雾

霾天,体弱人群尽量减少出行;雾霾天气也不主张早晚开窗通风,最好等太阳出来再开窗通风;日常生活中,多运动,多喝水,并注意合理饮食。孩子一旦出现发热、咳嗽等呼吸道症状要及时就医。尤其是一些过敏性支气管哮喘患儿,家长不要随便自行给孩子用药。

另外,尤为需要注意的是,冬天有晨练习惯的中老年人要合理调整外出锻炼的时间。冬天早晨温度低,人在寒冷时血管会收缩,加重心脏负担,容易引发

心脑血管疾病。本身就有高血压、冠心病等疾病的中老年人,承受不了低温下的活动,加上清晨又是一天当中PM2.5数值很高的时段之一,空气质量不佳,极易引发心肌梗塞,甚至猝死。建议中老年人应以下午运动为主,最好选择下午3点到4点时进行锻炼。遇到有雾霾的天气,最好不要外出锻炼。



手指按摩养生方法

根据中医经络学说,人的五指各有经穴,分别与内脏有密切的关系,每天揉揉手,按摩手上的穴位可以促进血液循环,使身体更为健康。

- 1、双手十指交叉,互相用力活动手腕1—2分钟,并在夹紧指间的情况下,用力拔伸,反复进行10—20次。
- 2、用右手拇指、食指分别捏住左手每一手指,捻动指间关节并摇转之,然后以左手拇指、食指分别捏住右手手指,捻动指间关节并摇转,如此交替轮换重复3—5遍。
- 3、紧握拳头,然后把手指一个一个地伸开,尽量向后伸,使手指变为扇形。
- 4、用一只手用力拉另一只手的每一个手指,两手相互交替地拉。
- 5、模仿弹钢琴或打字的动作,手腕放松,五指松开,上下甩动。



手指按摩小贴士:

1、按摩的力道

对多数穴位和反射区来说,不痛不会有效果,所以需要刺激强一点,痛感重一点。但用力也不可过重,只要有明显的痛感就行了。按摩时,用力要先轻后重,逐渐增加力量,到能接受的最大限度为止。

2、按摩的顺序

按摩时男性先左手,后右手;女性相反,先右手,后左手。如没有足够的时间,只要按摩一只手上的穴位就可以了。



食物相克:

羊肉不能和这些食物一起吃

冬天到了,羊肉成了餐桌上的美食,羊肉可益气补虚,补血助阳,促进血液循环,增强御寒能力。但是你知道吗,羊肉不能和这些食物一起吃。

红豆

羊肉和红豆相克,如果同食,会引起中毒。红豆性味甘、咸而冷,能利水消肿,利小便,解热毒,通乳汁;羊肚性温,味甘,具有健脾益胃、补虚祛损、涩汗止尿、促进食欲之功效。二者性味与功效皆有所悖,所以不宜同食。

梨

羊肉如果一起与梨一起同食的话,不仅影响羊肉营养成分的吸收,还会引起腹泻。

醋

酸性得到食物适合于寒性食物相配,而羊肉属于热性食物,如果在烹饪羊肉的时候放醋,就大大减少了羊肉原本的价值。而且醋具有收敛作用,不利于体内阳气的生发。与羊肉同吃会让它的温补作用大打折扣。吃羊肉火锅时,也要尽量避免用其他食物蘸醋。

南瓜

容易引起黄疸和脚气,或者感到胸闷腹胀,有消化不良之感。

栗子

羊肉和栗子二者都不易消化,同炖共炒都不相宜,甚至同吃可能还会引起呕吐。

柚柑

柚柑属于热性水果,与羊肉同吃容易助热生火。

豆酱

豆酱性味咸寒,具有解除热毒的功效。但是羊肉是属于大热动火的食物,正好与豆酱的功能恰恰相反。如果两者长期同吃会影响身体健康,甚者引发痼疾。因此吃羊肉时,不要蘸豆酱。

茶

容易引起便秘,吃完羊肉,不要马上喝茶。