

随着阵阵冷空气来袭,冬日的氛围愈加浓重,一个不小心,就会被感冒缠身,多加几件毛衣,逃不过被无数次猝不及防地“电击”,有关节旧疾的人又开始为疼痛而烦恼,于是家家户户开起了暖气,但需要注意的地方可不少。

饮食调理也能帮助治愈感冒

本报综合报道

对于流行性感冒来说,许多药物只能起到缓解症状的作用。其实,通过饮食调理,也能缓解感冒症状。

清淡的鸡汤可以缓解感冒期间胸部和头部的流感症状,抑制人体内的炎症以及黏液的过量产生,还有助于减少鼻腔的堵塞和喉咙的疼痛感。研究表明鸡汤有促进干扰素产生的作用,对抵抗感冒病毒是有帮助的。不过一定要注意,鸡汤要清淡,尽量不放盐或者少放盐。盐太多,反而会适得其反。此外,多余的脂肪并无帮助,可以把表面的油撇掉再喝。

很多人觉得,牛奶营养丰富,感冒时喝一杯能缓解病情。不过,英国赫特福德郡利斯特医院的研究团

队的一项试验结果显示,喝牛奶的人流鼻涕和咳嗽症状会显著增加。该研究参与者、利斯特医院耳鼻喉专家亚当·弗洛什解释称,牛奶中所含 A1 β -酪蛋白能激活调控黏液生成的蛋白质,使鼻腔和喉咙中的黏液增多,从而加重感冒症状。

但是,感冒期间却是可以喝酸奶的,前提是得喝含有活菌的酸奶。根据发表在《国际免疫药理学》杂志上的一项研究,含有活菌的酸奶不仅能帮助缓解喉咙痛,还能增强你的免疫系统。

多喝热水,也是科学的“感冒小锦囊”之一。多喝水能加速新陈代谢,使尿量增加,加快代谢废物的排

出;多喝水能增加汗液的蒸发,增加小便的排泄散热,使体温降低,有利于缓解发热症状;多喝水能补充因呕吐、腹泻、发热而造成的水分消耗,或因为进食较少造成的液体不足,从而利于身体恢复;多喝水能保持口腔、鼻黏膜的湿润,缓解感冒带来的不适症状。

大蒜能杀菌防病,几乎是东西方人民都接受的事实。美国佛罗里达大学的一项研究发现,给成人流感患者服用大蒜补充剂后,这些人的流感症状严重程度、患病天数以及感冒和流感的发病率都有所下降。研究人员认为,这可能是由于大蒜提取物可增强免疫细胞功能,

降低感冒的严重程度。

此外,感冒补充维C也是大多数人都有的观念,对此,美国国家卫生研究院卫生与公众服务部给出的建议是:对于大多数人来说,定期服用维生素C只能轻微地缩短感冒的时间和减轻感冒的严重程度,并不能减少感冒的次数。



被静电“电击”这样做就能解决

本报综合报道

天气一冷,触碰到金属车门、房门时,总会猝不及防地被“电击”;冬天脱毛衣的时候也会出现电光,并伴有噼里啪啦地响声……这些现象的产生都与静电有关。

虽然静电在我们日常生活中很常见,但切不可小看静电的危害。静电会危

及人们的安全。静电能够在飞机飞行时严重干扰飞机无线电设备的正常工作,静电火花也能引发燃气爆炸。静电还会对人体健康造成损害,神经衰弱、高血压、心脏病、精神病等患者,尤其是心脑血管疾病患者要适当防范静电。这是因为中老年人心血管系统老化,抗干扰能力减弱,外来的静电干扰可导致其心律失常、心动过速,诱发早搏,甚至房颤。有研究显示,静电对老弱病孕人群的危害更大,可干扰红细胞的膜电位,造成血管内红细胞的聚集;静电可致孕

妇体内孕激素水平下降。此外,静电还可导致皮肤干燥、过敏、瘙痒、红斑和色素沉着等。

那么应该如何预防静电呢?增加室内湿度。干燥的环境是引起静电产生的因素之一。当冬季空气中的湿度低于30%时易摩擦起电;而当湿度达到45%时,静电产生的概率将大大降低。为减少静电,不妨在室内使用空气加湿器,或者适当喷洒一些水、养一些绿植来增加室内湿度。

或者也可以借助外物“放电”。在触碰水龙头、门把手、车门等易受

静电干扰的物品时,可先用抹布或钥匙碰一下这些东西,将静电导出再用手接触。在加油站自助给汽车加油时一定要按照规程操作,加油前触碰油机上的静电释放器,以防危险发生。此外,冬天尽量避免穿化纤、羊毛类衣物,此类衣物容易摩擦生电,建议多穿纯棉衣服,袜子最好选择棉袜。

对于人体自身来说,最好的方法就是多洗手,保持手部湿润,在水中释放掉皮肤表面的静电荷。选择木头或骨质的梳子可以在梳头时避免静电产生。



天冷关节痛可不是“冻”出来的

严冬天气,不少骨关节炎患者会因气温寒冷而出现关节酸痛,严重的走路都不方便。其实,寒冷天气不会直接导致关节炎,但是本身患有有关节炎,寒冷会加重其症状。

为什么寒冷天气会使关节炎疼痛加剧呢?首先是因为寒冷天气会导致血液循环不畅通,骨关节炎患者的病变组织不能及时排出细胞中的炎症介质,致使病变部位的细胞压力比周围正常组织高,就会引起病变部位的胀痛感。其次,寒冷会导致肌肉收缩,关节僵硬,关节血液

供应减少,滑液分泌减少,导致关节炎患者关节灵活度下降,从而造成疼痛的发作或加剧。

丽水市第二人民医院康复科疼痛病区主任吴小山提醒,出现关节肿胀、疼痛、晨僵等关节炎临床表现时,应及时前往正规医院就诊,抓住早期治疗的关键时间,防止骨破坏和关节变形。

无论是哪种情况,都是本身已经患有有关节炎的情况下,才会出现疼痛反应,气温下降只是诱因。关节炎的成因与基因、年龄、体重、生

活环境及职业等原因有关。所以在日常生活中,预防发病才是关键。

在日常生活中要注意合理饮食,多食牛奶、蛋类、豆制品、蔬菜、水果等,避免钙质的流失,补充维生素D等其他维生素物质。同时还要适当运动,运动之前谨记先热身,运动量由小逐渐加大,同时要把握好休息时间,避免长时间站立、走路或负重锻炼。太极拳、爬山、爬楼等对下肢关节压力增大的运动应该避免,以游泳、骑车和散步为主。

此外,在这个季节要避免久居

湿冷环境,顺应季节变化添衣加被,减少野外活动,避免冷风直吹,可有效预防膝关节炎发病。气候异常变化和居住环境欠佳,是导致膝关节炎发病的重要外因。

(通讯员 李浚豪)



开暖气要注意这几点才健康

本报综合报道

天气转寒,强冷空气来袭,家家户户都用起了暖气,那么,在使用暖气时我们需要注意些什么?

随着室内温度上升,一些灰尘、细菌等过敏原

容易随着温度的升高漂浮在空气中,会引起咳嗽、哮喘等呼吸道疾病。所以,开暖气前一定要用湿抹布清扫家中的卫生死角。除此之外,还应养些绿植放在屋里。在室内摆放植物时,最好选绿萝、吊兰,这些植物叶面蒸腾的水分比较多,既可以调节室内空气湿度,同时还有吸附空气中有害气体的作用。

使用暖气时,房间温度要适宜,

建议调整至18℃~20℃。如果温度过高,室内室外冰火两重天,人一出门,皮肤不能适应室外的寒冷,反而容易感冒。其次,室内应定时通风。冬天为了保证室温往往紧闭门窗,温度虽然高了,但是室内空气中的细菌病毒等无法清除。因此,每天天气晴好时应开窗换气,使室内空气焕然一新,并清扫室内卫生垃圾,可以减少呼吸道疾病的发生。

最后,要多见阳光,暖气再暖也代替不了阳光,晒太阳可以增加钙的吸收,避免骨质疏松。

专家建议,进入冬季以后,一般情况下,室温保持在18℃~24℃为宜,湿度保持在50%~60%为宜。多喝水、多吃蔬菜、多吃富含维生素A的食品可防止皮肤干燥瘙痒,如多吃胡萝卜、牛奶、菠菜等,使用加湿器或在床前摆盆水来增加空气湿度。

