

气候变化不定 早春易感疾病



春季是流感高发季节,今年H7N9禽流感疫情较去年同期更加严重,需要引起人们的重视。

早春时节是新一年的开始,同时也是些疾病的高发期,尤其是今年全国各地H7N9禽流感疫情较去年同期更加严重,不良天气条件也容易引起人体不适,这个春天与疾病作战似乎格外重视。另外,一些心脑血管疾病患者在早春时节也需格外注意,天气变化频繁,气温的起伏不定都容易刺激人体交感神经引发疾病,做好预防措施,完全可以实现早春时节的平稳过渡。

【应对策略】

【现象1】

流感高发

这个冬天一直不太冷,春节之后的初雪及接连而来的冷空气,将各地的气温不断拉低,今年可能出现“倒春寒”。春季本是流感易感季节,今年我国人感染H7N9禽流感疫情也较去年同期严重。

适时添衣,外出就餐注意安全

根据北京市疾病预防控制中心发布的消息,北京市流感病毒活动度较前期显著增强,已进入流感活动高峰时期,且在将来一段时期内仍将维持较高的活动水平,不排除在托幼机构、集体单位和人员密集场所出现流感所导致的集中发热疫情的可能性,同时也会出现由于流感所导致的重症病例或死亡病例,尤其是在儿童、老年人及患有慢性基础病等流感高危人群中。

另外,从监测数据显示部分地区已经进入了流感等呼吸

道疾病的高发时期,市民应提高防范意识,注意保暖,适时增添衣物,保持良好的个人及环境卫生,勤洗手,注意开窗通风;尤其要关注年老体弱的人和小孩,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。不建议带病上班、上学或走亲访友。到医院就诊时,建议要戴口罩。

人们外出就餐时应注意饮食卫生,餐前应洗手,倡导使用公筷及分餐制;用餐时应注意食物是否新鲜,是否烧熟煮透;少吃或不吃生食水产品,避免暴饮暴食。

【应对策略】

注意保暖,适当调节用药量

首都医科大学附属北京安贞医院高血压科主任余振球表示,早春时节,高血压及心脑血管疾病的发病率一直呈上升趋势,这主要与春季的天气相关。忽高忽低的气温容易刺激人体交感神经,兴奋后便容易导致心跳加快。另外,天气寒冷时人的皮肤血管阻塞,外部阻力增加,血管中的血小板容易破裂,这也使血栓的风险增加。

但天气起伏不定等因素并不意味着心脑血管疾病患者春季必然出现不适。余振球解释,其实通过一些预防措施,平时生活中注重一些细节,完全可以避免这种因为天气原因引起的疾病症状,平稳度过早

春时节。天气如果较为寒冷,人们可以选择在中午时段出门锻炼,既进行了运动,也避开了较为寒冷的时段,同时应注意保暖,根据天气变化及时更换衣物。另外,原本就有心脑血管疾病的患者,可以根据自身具体情况,在咨询医生后适当调节用药量。“只要做到这一点,完全可以预防心脑血管疾病在早春时节的症状。”

另外,如果心脑血管疾病患者在家中发病,家属应立即拨打120,在等待救护人员的间隙,可以含一些药物,比如,如果患者血压较高,可以在舌下含服卡托普利等药物。

【应对策略】

尽量避免花粉直接接触皮肤

花粉及空气悬浮颗粒等似乎无所不在,尤其是对于本身就对花粉过敏的人群。北京协和医院变态反应科副主任王良录说,对于即将出游的人们来说,为了避免赏花、采摘时花粉飘到皮肤上,建议有过敏史

的人,出游时穿长衣衫,可以戴口罩。“花粉过敏的患者,可以戴12层以上的口罩、一次性口罩或N95口罩,对隔绝过敏原有一定作用。”建议本身对花粉过敏的人,这段花粉浓度高的时期在家当“宅男宅女”。

【现象3】

花粉过敏

春季是过敏高发时节,空气污染及不良天气条件也存在加重花粉过敏的可能。

春季饮食

春季养肝护肝,多甜少酸

中医传统养生理论中,有个不是很完善的五色养生,根据春夏秋冬对应五个颜色。春天对应的是绿色,因为绿叶菜有个最醒目的特点,去火,尤其去肝火,所以春天的时候要多吃绿叶菜。其实现在在全国面临一个问题:雾霾严重。雾霾主要影响的地方是肺,像白色的东西,如燕窝,雪蛤,银耳,莲子,都可以清肺洗肺。

冬春之时,气温高低不稳,对血压的影响也比较大,心脑血管病人除了要注意保

暖防寒之外,可以多食用一些青萝卜,芹菜,芥菜等去肝火的绿色蔬菜。

普通人在饮食上一定要遵循“春季养肝护肝,多甜少酸”的饮食规律。春季肝脏养原则是宜清不宜补,宜甜不宜酸。春季清肝,就是用食物给身体去肝火,按五色养生来说,青(绿)色的蔬菜是最养肝去肝火的,尤其是自然生长的非反季节蔬菜,如春笋,韭黄,青萝卜,芥蓝(尤其芥蓝叶清火效果最好,可惜大部分人多把

叶扔了),菠菜等。在菜的调味上,一定是宜甜不宜酸,或是多甜少酸,因为酸入肝,甘(甜)入脾,春天食酸过多,就会让肝火更加旺盛,按中医的说法,肝属木,脾属土,肝火过旺,就会影响脾脏的运行,所以春季要适当少酸多甜,增强脾的运化能力。

任何季节,管住嘴,迈开腿,都是养生的定律,好吃的不多吃,能走的一定要走,适当运动,活动开,舒服即可。

促进我们的免疫力提高,像其中的β胡萝卜素可以使我们的上皮细胞更完整,可以防止一些病菌的入侵。以上食物当中,除了维生素C和β胡萝卜素之外,里面往往还有大量的植物化学物质,比如黄酮类的、多酚类的,通常对于清除自由基,延缓衰老,对身体综合的抗氧化或者健康程度都会有影响,可充分摄取。

喝的饮料方面建议多喝绿茶,最好不喝甜饮料。因为甜饮料基本上除了糖以外就没有别的营养成分,它其实就是一种营养分泌度很低的食物,糖大家是不缺的,而且糖吃多了只会给健康造成负面影响。而喝绿茶则不同,因为茶本身就是一个非常好的抗氧化剂,里面有茶多酚,有少量维C,还能补充矿物质。

提高免疫力,多吃富含蛋白质和维生素C的食物

春天是各种病菌活跃时期,所以在饮食上,首先需要多吃一些能够促进免疫力提升的食物,第一类是富含优质蛋白的食物,比如说鱼、禽、蛋、奶、瘦肉、豆制品,都是一些蛋白质含量比较高,而脂肪含量比较低的食物,但大家不要以煎炸的方式去做它;第二类是新鲜的蔬菜水果,因为其富含的维生素C本身就会

巧食金针菇 春季防过敏

春季是春暖花开的时节,但是不少人会在这样的季节出现身体的过敏现象。最常见的就是面部肌肤的过敏红斑,或者鼻炎发作。无论是何种过敏现象,都是身体对于外界不量因素的一个反应,所以要通过抗过敏食谱好好增强身体抵抗力。

春季是个易发过敏的季节,合适的膳食结构以及充分的休息有助于降低身体出现过敏现象的几率。本文就教您用抗过敏食材金针菇烹饪菜肴。

●金针菇豆腐肉片汤

原材料:猪瘦肉150克,金针菇250克,豆腐1块,姜3片,白胡椒粉,葱花儿。

做法:

- 1.瘦肉切片,用油、盐、白胡椒粉拌匀,腌制20分钟。
- 2.金针菇切去根部,清洗干净,豆腐切粗条。
- 3.锅里加清水,加入姜片,大火煮开后放入豆腐和金针菇。
- 4.煮10分钟左右后放入肉片,煮至变色熟透,放盐、酱油和香油调味,撒葱花即可。

专家支招:

1.我们都知道身体免疫力越强的人越不容易患病,很多体弱多病的人就是因为身体免疫力太差了。平时除了通过锻炼来提高自身的免疫力外,饮食也可以促进身体免疫力的提高,这里建议大家多食用金针菇来提高免疫力,因为金针菇中含有一种可提高免疫力的蛋白质,对于缓解春季身体过敏现象也有很好的效果。

2.网上传说新鲜金针菇有毒,且说这种有毒物质是“秋水仙碱”,人吃后对肾脏影响甚大,甚至在电视节目里也这样宣传。在正常环境条件下规范生产的金针菇,只要在生产加工过程中不添加有害物质,无论是新鲜的还是干的,都没有毒。根据国家金针菇检测的12个指标,未发现金针菇含有秋水仙碱有毒物质。但金针菇并非人人皆宜。传统医学认为,金针菇性寒,脾胃虚寒、慢性腹泻的人应少吃;关节炎、红斑狼疮患者也要慎食,以免加重病情。

●酸辣肥牛金针菇

原材料:金针菇,肥牛片,青尖椒,小米椒,姜,蒜,高汤,辣椒酱,鱼露,盐,料酒,陈醋,白胡椒粉。

做法:

- 1.速冻肥牛片需要提前解冻,备用。
- 2.金针菇冲洗干净,放入开水锅中焯烫后捞起,平铺在碟里备用。
- 3.锅里热油,爆香切好的配料(青尖椒、小米椒、姜、蒜)。
- 4.加入辣椒酱,翻炒出香辣味。
- 5.倒入高汤,调入陈醋、料酒、鱼露和白胡椒粉,大火煮开。
- 6.锅中留有煮好的酸辣汤,放入肥牛片煮至变色,即可捞出。

专家支招:

1.如果你的肌肤属于敏感型,又或者在春暖花开的时候你的身体出现过过敏现象,那么你应该多吃一些有抗过敏作用的食物,如胡萝卜、蜂蜜、金针菇等菌类、大枣等。应该少吃辛辣以及刺激性强的食物,酒精类食物也要尽量少吃。同时要保证每日摄入充足的水分以及保证充足的睡眠。

2.健康的人体内胆固醇含量是很正常的,但是这几年人们的生活水平提高了,人们在饮食的时候很不注意,导致体内的胆固醇含量增高,诱发各种心脑血管疾病,特别是一些中老年人的胆固醇含量很高,如果不能及时控制会影响到身体健康,平时老年多吃些金针菇可以有效的降低体内的胆固醇含量。

(稿件据新华社,资料图)

