

# 这个季节一不小心感冒了

“今天我38.5℃,你呢?”这是微信上朋友发表的一则最新动态。如今,晒体温,也成了网络的流行趋势。寒潮来袭,新一轮的流感病毒悄悄侵入。有关专家说,每年元旦期间和春节前后,都是易爆发流感的高发期,大家早入手早预防,尽量避免病毒侵入,引起病毒性感冒。



链接

## 流感预防有高招

### ●热水泡脚

因为在脚部有很多连接身体各个部位的经络,是人体的第二心脏,脚暖和了身体自然也就暖和了。在泡脚的时候,应选择较热的水,(注:糖尿病患者切忌不可选择过热的水泡脚,以免加重病情)泡15-20分钟即可。在泡的时候如果可以,最好再对脚部加以按摩,就更加能够促进血液循环,预防感冒。

### ●适度按摩

所谓按摩指的是,用两只手掌掌对搓,待掌心热后按摩身体的一些易感部位。比如鼻梁两侧、脸颊、耳朵等等。通过一段时间的按摩,就能够充分的预防感冒了。

### ●盐水漱口

每天回家后,用淡盐水来漱口,用以清除口腔里的大量病菌,是非常有效的预防方法。当然,如果没有淡盐水,用清水漱口同样可以保护我们不受到侵袭。如果仰着头,在口里含着漱口水,使盐水充分冲洗咽部,这样的效果最佳。

### ●切断传播途径

流行期间,避免集会或集体娱乐活动,老幼病残易感者应少去公共场所,住房、办公室注意通风,必要时对公共场所进行消毒。

### ●疫苗预防

老人、儿童、严重慢性病患者、免疫力低下及可能密切接触患者的人员,可在每年的10-11月中旬提前接种,2周可产生有效抗体。

## 熬醋消毒 呼吸道敏感者更受伤

**病例:**小时候,简女士家里一到冬天就熬醋预防,弄的整个屋里都是浓浓的醋味。今年刚结婚的简女士,照例熬上了醋,但是其老公却被呛得咳嗽不止,没过几天就患上了感冒,原来的土办法失效了?

**处方:**熬醋,只是一种针对家庭空气消毒的方式,并没有太大的预防措施。这种方式有局限性,不适宜在办公室内进行,老百姓,可以在家使用,没有副作用,只不过一些呼吸道敏感的人,会对熬出的醋味过敏,加剧了呼吸道的脆弱,使得病毒趁虚而入。



## 病毒冬季会变异 缺少抗体易“中枪”

刚进人数九天,小张一家就忙着预防感冒,每周都要在家煮一次醋,用来消毒。碰上办公室里有感冒咳嗽的同事,更是回家赶忙喝上几包板蓝根。本感觉会万无一失,还是没逃的了病毒的侵害。元旦几天,小张就感觉浑身酸痛,赖在家里哪也不想去,去医院查出是病毒性感冒。如此精密的预防,怎么还会患病?

“预防并不代表就能够彻底与病毒隔绝。老百姓太过相信预防土办法还是不为提倡的,乱服药、尤其是偏听偏信的土方、和偏方,应尽量

避免。”专家说,现在气温逐渐降了下来,流感气势正盛,目前,每天接诊的流感患者的门诊量就上百名。流感,即流行性感冒,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。病毒存在于病人的呼吸道中,在病人咳嗽,打喷嚏时经飞沫传染给别人。专家解释,之所以每年的冬天都易引发流感,是因为每年流感病毒都会发生变异,大多数人群是没有应对变异感冒病毒的抗体。流感高发时期,缺乏免疫力的人群,就容易受到病毒攻击。然而,流感的传染性又强,导致流

感病人的大范围扩散,所以流感容易引起流行。一般在冬季流行的机会较多,每次可能有20—40%的人会传染上流感。

“一般流感也是有潜伏期的,大约1-5天,这期间没有明显症状,但是如若出现喉咙疼、痒,鼻塞、流鼻涕,或者是工作环境存在流感病人,就可以开始注意了,有可能已经感染了流感病毒。”专家说,与传统大家认为的,病快好时正是传染的高危期的言论相比,流感的最佳传染时机,却是患者潜伏期之时。

## 流感与普通感冒 预防治疗均有别

流感与普通感冒的症状有明显的不同,大家在家稍有症状的时候,可以先提前预判一下。普通感冒,常会表现出流鼻涕,咳嗽、发热等感冒的常见症状,但是流感患者,一般会感觉到浑身酸痛,四肢无力,常伴有突发性的发烧高热现象。另外,专家特别提醒,流感病毒除了常易侵犯上呼吸道之外,消化道也容易感染,就是百姓常提的肠胃型感冒,腹泻不止,还伴有高热现象,虽没有感冒症状,也可能是肠胃型流感。另外流感病毒还会累

计心脏,诱发心肌炎,所以流感患病期间休息十分重要,不要带病上班,会转播给同事,对人对己都不利。专家介绍,一般的流感都是单纯的病毒性感冒,主要有流感病毒(甲、乙、丙),副流感病毒,呼吸道合胞病毒,腺病毒,鼻病毒,埃可病毒,柯萨奇病毒,麻疹病毒,风疹病毒。这一类人群,如果不伴有高热现象,可以选择物理疗法,例如多喝水,遵医嘱服用一些中成药,例如大青叶、清开灵等,辅以药物加之感冒的自愈性,会在一到两

周自行恢复。而另外严重的,就是流感病毒合并细菌感染感冒,细菌感染可直接或继发病病毒感染之后发生,以溶血性链球菌为多见,其次为流感嗜血杆菌,肺炎球菌和葡萄球菌等,其感染的主要表现为鼻炎、咽喉炎或扁桃腺炎。这类情况,就需要到医院进行诊治,经过血常规等专业化验,判定是否存在细菌感染,辅以适量的抗生素缓解,在这个阶段,还是希望病人能够理性就医,不要自己过度治疗,乱服药不按药量服用。

## 泡温泉并非每个人都适合

根据天然温泉水中所含的矿物质,泉水可分为碳酸泉、硫磺泉、氯化物泉等,不同的泉水对身体各有不同的疗效。专家认为温泉有三大功效:首先,“温者祛寒”,泡温泉对于寒症、关节炎、手脚冰凉等寒性相关疾病很有效;其次,“温者散之”,泡温泉能活血通络,对妇科疾病、痛经、宫寒性疾病等有缓解作用;此外,“温者通之”,患有肌肉疼痛、肌肉劳损、腰椎病等的人也适合泡温泉。

“元旦假期带着全家人去泡温泉,不知为什么,我在温泉里泡到1小时左右就会出现头晕和胸闷的情况。”谈及泡温泉,47岁的周先生道

出了他的烦恼,他表示自己体质较弱,而且血压有些偏高。

专家分析,“一般温泉水温多在40摄氏度左右,如果浸泡时间过久就会使血管扩张、加速心跳,血液迅速流向肢体和外周,致使脑部和内脏供血不足,所以会出现头晕、胸闷的情况。”

注意:患有高血压和心脑血管疾病的市民泡温泉要慎重,如果病情不是很稳定最好不要泡温泉。专家解释,这是因为冬季泡过温泉后人体温度升高,毛孔开张,而出水后外部的气温又较低,这样一热一冷,短时间内就容易引起血管扩张和收缩,这些对于高血压患者而言都是

引起脑中风及心肌梗死的诱发因素。此外,血液系统疾病患者不适于泡温泉,如贫血、血小板减少等,泡温泉会引起晕厥或出血,加重病情。

除了以上人群不适宜泡温泉外,专家还提醒大家在泡温泉时要讲究方式方法:

1.处于饥饿、空腹状态的人不适合泡温泉,因为饥饿、空腹状态容易出现低血糖、低血压等情况;2泡温泉的时间不能太长,每隔15至20分钟就应当出水稍作休息,要及时补充身体消耗的水分。3.老年人和儿童在泡温泉时也要注意,由于老人、儿童易受寒邪入侵,应在室内平静20分钟左右,以免汗出当风。

## 晨起搓面不长老年斑

搓面疗法是用手轻轻搓擦面部的一种民间疗法,有一定的养生保健作用,可防治一些身体疾患。清代医学家吴尚先在《理渝骈文》中就说:“晨起擦面,非徒为光泽也,和气血而升阳益胃也。”

操作方法:每天清晨,搓热双手,用中指沿鼻部两侧自下而上,到额部时两手向两侧分开,经颊而下,反复搓面10余次,至面部轻轻发热为好。

此法有改善面部血液循环的作用,可使面部红润光泽,消除疲劳,治疗面神经麻痹、面部色素沉着、黄褐斑、面部神经病等病症。长期坚持可延缓颜面衰老,推迟老年斑产生。气候干燥时,可先用热水洗脸,擦干后涂上护肤膏,然后再搓面,可滋润皮肤,防止皲裂。有面部皮肤病、面部疮疖、脓肿、皮肤划痕症、过敏症等的人,不宜用此法。

## 生姜是个止痛高手

有人曾做过统计,中餐应用最普遍的烹饪调料不是辣椒、葱,而是姜!用姜炒出的菜辛而不辣,还开胃醒脾、宣肺解表,对于预防感冒、化痰止咳都有好处。肚子受了寒或是感冒头痛,很多人都知道熬点生姜红糖水喝,姜的功用还不止于此。

姜其实是个天然的“止痛高手”,外用很有效。这一点在现存最早的中药学著作《神农本草经》就有记载,“干姜,味辛温,主胸满咳逆上气,温中止血、出汗、逐风湿痹、肠癖下痢,生者尤良。”大家对隔姜灸都比较熟悉,明代杨继洲的《针灸大成》即有记载,“灸法用生姜切片如钱厚,搭于舌上穴中,然后灸之。”就是外用生姜治病的经验总结。

针对风邪导致的感冒头痛,或是反复发作的偏头痛,可将生姜切成一元硬币的厚度,在干净的锅里焙约3分钟,待到蒸腾出阵阵清香,取出两片,稍晾凉,分别贴在脑后的左右风池穴(在颈后大筋的两旁与耳垂平行处),用力按揉,每天2次,每次15分钟,头痛很快就能减轻。《灵枢·热病》中说:风池穴为风邪蓄积之所。因此,用生姜按揉正好能起到散风止痛的作用。

腰椎间盘突出症和膝关节骨性关节炎是中老年人的常见病,这两种病痛都可以用生姜来缓解。将生姜切成一厘米厚的姜片,放在浓盐水中煮熟,然后用热的生姜片外敷腰部和膝关节,这一招是对付阴天下雨、天气骤冷导致的腰痛、膝关节痛的有力武器。肾主骨生髓,腰椎及骨关节疾病和肾精损耗、化生不足有关。咸味入肾,热助阳气,辛散气结,所以对这类寒瘀凝滞的疼痛有效。除此以外,针对胃痛、痛经、肩周炎等各种疼痛,都可以用生姜外敷痛点(中医称其为“阿是穴”)的办法来对付,都有一定的效果。所以,找止痛药的时候千万别忘了厨房。

## 缓解背痛走路胜吃药



据美国“每日科学”网站11月4日报道,来自圣路易斯大学医学中心的消息称,背痛的最佳治疗方法是不停走动,它的效果甚至胜过吃药。

报道称,澳大利亚学者最近发现,服用泰诺等止痛药无益缓解背痛。圣路易斯大学医学中心理疗与体育训练教授克里斯·希布斯也表示,泰诺的效果有限,且对部分人根本不起作用。

他认为,上班族现在习惯趴在屏幕前,久坐不动是导致肌肉僵硬、背部酸痛的主要原因,建议白领一族要经常改变坐姿,起来站20分钟,四处溜达,并站着与同事聊天。这样坚持下去,背痛就会自行消失。

希布斯同时强调了呼吸的重要性。因为深呼吸可以刺激躯干上的肌肉运动,所以大声笑、大声讲话也能起到同样效果。此外,躺着休息也不是缓解背痛的好办法,这只会让肌肉愈发虚弱。

(本报综合)