

秋燥潜袭 提防久咳缠身

喉咙干痒、咳嗽不断、一动气就气短气喘、冷一下就感冒了……虽然最近几天的气温还没让人感觉到秋的气息,但潜伏的秋燥带来的呼吸道问题已经开始慢慢浮出。专家表示,虽然目前还没到秋季咳嗽的高发期,但为了防止久咳缠身,预防工作也要马上行动起来!

秋咳逐渐增多, 11月将迎来高峰

咳嗽通常容易被认为是感冒的一个表现。广州中医药大学第一附属医院呼吸科主任刘建博告诉笔者,咳嗽的确是感冒最常见的症状之一,因此常见于季节转换、气温剧变、感冒高发之时,特别在秋冬换季、冬春换季,也就是11月-12月、3月-5月多见。

不过,他表示,不能所有咳嗽一概当感冒来治疗。“尤其到了秋季,中医认为秋天以燥邪为主,容易犯肺,燥邪伤

肺更容易引起咳嗽,尤其是有呼吸道疾病的患者,更容易在秋季咳嗽。”此时,肺气弱、体质虚弱的人容易咳嗽。另外,由于长夏高温仍然持续,上火引起的咳嗽也不少见;而早晚温度开始下降,整宿吹空调的习惯也容易引起风寒感冒,带来咳嗽。

咳嗽也要分型,乱吃药恐耽误病情

很多市民一旦咳嗽,首先是自己买各种治疗咳嗽的药物,如枇杷膏、止咳水、止咳胶囊等。然而,不弄清楚病情而胡乱吃药,很容易耽误病情。“引起咳嗽的原因有很多,一定要弄清楚咳嗽的原因再对症下药。”刘建博表示,市民可以从一些典型的症状来判别咳嗽的类型,对症下药:

一、秋燥引起的咳嗽
秋燥引起的咳嗽,典型的症状是咽干、干咳少、口唇干裂、大便干结,容易手脚心热、夜间做梦。这一类型的咳嗽早期可以多吃滋阴润肺的食疗,如桑叶、沙参、玉竹、百合、麦冬、杏仁、川贝、雪梨等。

二、风热感冒引起的咳嗽
秋季阴盛火旺的人本来就多,上火或引起风热感冒。风热

感冒所引起的咳嗽通常伴随着发热、鼻塞、舌苔黄腻、有黄痰等症状。此时应适当清热、泻肺火,如用鱼腥草、桑白皮、黄芪等煎茶。

三、风寒感冒引起的咳嗽
早晚气温下降,仍然猛吹空调的话,容易引起风寒感冒,带来寒咳,常伴随着流清鼻涕、舌苔偏白、痰液白,没有明显的喉咙痛。可以用苏叶、杏仁、荆芥、防风等煎茶。

四、肺部基础病引起的咳嗽
秋燥季犯肺,有肺部基础病如哮喘、支气管炎、肺气肿等的人,更容易因外邪入侵而咳嗽。刘建博提醒,此类病史的人群,持续咳嗽未愈,一定要及时到医院进行检查治疗,以免耽误病情。

防咳少吃温补、煎炸、湿热食物

刘建博表示,气虚、阳虚、阴虚的人,最易有秋季咳嗽。因为本身有内燥,他们很多咳不愈。他建议,在日常生活中,可以适当增加滋阴润肺、补气补血的食疗方式,如沙参、玉竹、麦冬、百合、党参、太子参等;阴虚体质的人还可以适当用生地、

熟地、鳖甲等药材煎茶。另外,防秋燥还要懂得“避邪”。容易引起邪气的食物要少吃,如辛辣、煎炸类食物;具有温补作用的鸡也容易诱发邪气,应当少吃。另外,秋天是水果丰收的季节,应避免吃黏腻湿热类的水果,如榴莲、芒果、菠萝蜜等。

久咳必伤身,3周不好必须就医

由于多数咳嗽的症状并不严重,很多市民不把咳嗽当回事。咳嗽虽然有一定的自愈机会(普通感冒所引起的咳嗽容易随着感冒自愈而消失),但刘建博强调,咳嗽超过1周末愈的就建议及时看病;如果过了3周还在咳嗽,一定要及时就医,否则有可能转变为慢性咳嗽。慢性咳嗽容易引起支气

管扩张、喉咙充血,导致慢性咽喉炎、慢性支气管炎等。有的人可能没有肺部相关疾病史,但在某一年咳嗽迟迟不治导致伤肺,往后就更容易在秋季出现咳嗽、肺气虚弱等。另外,长时间咳嗽未愈,还要考虑是否有哮喘、过敏、肺结核、肿瘤等疾病的可能。所以,久咳必伤身,一定要及时就医。

易腹泻别吃带籽水果

对于多数人来说,水果是一种不能拒绝的“诱惑”。中国农业大学副教授范志红提醒:在享受这种美味时,需要注意以下事项。

首先,易腹泻的人应该少吃带籽的水果。水果有助提高肠道内食物的通过速度,特别是那些有细小籽的水果,比如猕猴桃、火龙果、桑葚、柿子、草莓、香蕉(现在很多香蕉品种的籽是退化的)、鲜枸杞、甜瓜、西瓜、葡萄之类。这些水果籽大多是纤维类,不能被肠道消化吸收,它们会刺激肠道蠕动,促进肠道内容物更快地排出体外。因膳食纤维不足而便秘的人,就适合吃带有籽的水果。

其次,对于消化能力原来比较弱的人来说,如果吃了大量水果,会稀释消化液及胃酸,导致肠道消化吸收功能和杀菌能力下降,这时要少吃些油腻和高蛋白质食品,以免引起胃胀、产气及细菌性食物中毒。反过来,对这些人来说,如果已经吃了很多油腻食物或高蛋白食物,胃肠道负担较重,也不要再吃很多水果。

最后,水果中的蛋白酶和草酸、单宁等物质会伤害口腔和消化道黏膜,有些水果还可能导致过敏。比如,很多人吃了猕猴桃后舌头刺痛,甚至黏膜破损、出血,吃柿子之后口腔涩麻,这是被蛋白酶和单宁伤害的结果。这类人需清楚知道自己过敏的水果,避免食用。

范志红还提醒,对每个人来说,具体哪种水果不适合多吃,哪种水果引起过敏和不耐受,自己最适合吃的量是多少,这些还需要自己在食用之后细细地体会。

早上吃姜好处多

古人云“早上三片姜,赛过喝参汤,晚上吃姜,等于吃砒霜。”这句话的意思是,早上吃姜,对身体有利,而晚上吃,会损害健康。这种说法真的有道理吗?

其实,从中医的角度来说,古人流传下来的这种说法具有一定道理。人在清晨之时,胃中之气有待开发,姜味辛性温,含有姜辣素等活性成分,吃姜可以健脾温胃,为一天中食物的消化吸收做好“铺垫”,并且姜中的挥发油可加快血液循环、兴奋神经,使全身变得温暖。另外,平时如果得了风寒感冒,喝点姜汤也会减缓感冒症状。但是,到了晚上,人体应该是阳气收敛、阴气外盛,因此应该多吃清热、下气消食的食物,这样更利于夜间休息,而姜中所含的姜酚会刺激肠道蠕动,白天可以增强脾胃功能,夜晚则可能成了影响睡眠及肠道的一大问题;其次,生姜的辛温发散作用会影响人们夜间的正常休息,且晚上进食辛温的生姜还很容易产生内热,日久出现“上火”的症状。说其像“砒霜”有些夸张,但确实对睡眠不利。故早上吃姜对身体的好处多,夜晚不宜大量食用。

总之,吃姜的总原则是,风寒病适宜,热性病不宜,寒性体质适宜,热性体质不宜。姜最大的作用就是预防风寒感冒,相反,如果症状是发烧,口干咽痛,那么还是不要“火上浇油”。另外,便秘的人应该少吃姜,因为便秘多属于肠热,此时如果过食生姜,也会加重症状。

4食物别和芒果一起吃



芒果是热带水果之一,这种水果甜甜的味道受到很多人的喜爱。不过,要提醒大家的是有些食物是不适合和芒果一起吃的。今天,一起来看看芒果不能和什么一起吃。

芒果与大蒜等辛辣食物不能同食。芒果中含有大量的果酸、氨基酸、蛋白质等,这些物质中含有刺激性物质比较多,接触到人体的皮肤后,就会造成过敏,严重者会出现红肿、疼痛现象。所以芒果不能与辛辣的食物同吃,多吃对人的肾脏有害。

芒果与海鲜不能同吃。芒果和海鲜两者同时吃不容易消化,而且芒果与海鲜两者都是易过敏的食物,如果同食的话,容易过敏。

芒果和菠萝不能同食。芒果与菠萝同食易过敏,因为芒果、菠萝本身就含有易引起皮肤过敏反应的化学成分,鲜芒果中含有单萜基苯或二萜基苯,未成熟的芒果里还含有醛酸,他们对皮肤黏膜有一定的刺激作用,可引发口唇红肿,又痒又痛,重者还会出现水疱和糜烂。而菠萝中含有甙类、菠萝蛋白酶等物质,对人的皮肤、血管等有一定的副作用,且这种过敏反应为速发型,多在吃菠萝后1小时左右会出现皮肤瘙痒、潮红、多汗、四肢及舌舌发麻。

芒果和酒不能同食。芒果和酒都是辛辣的食物,多吃对人的肾脏有害。

(本报综合)

初秋各种上火?掌握诀窍就能破

夏天的“火”加上秋天的“燥”,两种邪气夹攻之下,导致夏末秋初容易出现眼睛红肿、喉咙肿痛、牙龈肿痛、口腔溃疡、舌尖糜烂、痔疮便秘等上火的症状。中医专家表示,只要掌握诀窍,就能轻松应对各种上火症状。

●牙痛脸肿、口腔溃疡:吃金银花、决明子

秋燥容易使人出现牙龈肿痛、口腔溃疡、脸肿甚至精力不集中、嗜睡的症状。部分中老年人还会出现牙齿松动、脱落的现象,这是胃火上升的表现。

适宜:秋天可以适当吃清凉解毒的食物,如金银花、决明子等;同时要记得多喝水,多吃蔬果。

禁忌:少吃巧克力、辣椒、羊肉等高热食物。

●嘴角烂:吃粗粮蔬菜

适宜:嘴角烂的人可以适当吃米粉、豆类、小米等粗粮和绿色新鲜蔬菜、

牛奶、肉类等,增加进食品种,均衡营养的摄入。

禁忌:避免辛辣、烧烤、酒类等刺激性食物;不吸烟,减少对口腔和肠胃的刺激;防止暴饮暴食或过饥。

●脸上长痘:木耳芹菜清热排毒

秋燥加上睡眠不足容易导致虚火上升,而吃太多的零食、巧克力、瓜子、花生等,也容易导致体内热量堆积太多,脸上容易长痘。这样的火多源自内热,吃得越清淡越有利于皮肤状况的改善。

适宜:具有清热去火

功能的食物,例如木耳、芹菜、菠菜、油菜、鸭肉等。

禁忌:避免过度操劳,注意劳逸结合。

●痔疮便秘:多吃蔬菜多喝水

痔疮的发生多与饮食方式有关,吃太多的肉类、精细食物,粗纤维摄入减少,容易使大便干燥。久坐不动会导致肛门处的静脉回流受阻,引起血管扩张从而导致便秘甚至痔疮。

适宜:此时应当多喝水,多吃水果蔬菜,适当增加运动,保持每天排便通畅。

禁忌:久坐不动。

