

处暑后如何养肺防外邪

处暑过后,暑气渐退,天气开始变得干燥。肺“喜润恶燥”,易受秋季干燥的气候影响,出现干咳少痰、鼻腔干燥、唇干口渴等症。处暑过后该如何养肺防外邪呢?

养肺润肺是关键

“董医生,我老毛病又犯了,这几天又咯血了。”一大早,65岁的老人刘先生匆匆走进呼吸内科主任医师董雷的诊室。原来,老人有支气管扩张病史,每年夏秋交替之时,天气越来越干燥,病情容易复发,反复咳嗽、咯血不止。董雷给老人开了润肺止血的中药汤剂,及时缓解了症状。

董雷解释,秋季天气干燥,空气中水分减少,容易引发咳嗽,而支气管扩张的患者剧烈咳嗽后会引发肺部毛细血管破裂出血,从而出现咯血等症状。“近期鼻腔干燥后引起的鼻衄(鼻出血)、干咳少痰的患者多起来了,这些疾病都跟‘秋燥’

相关。”董雷说。

年轻人小何这段时间常常熬夜加班,加完班又爱吃火锅、烧烤等重口味食品。最近,小何扁桃体发炎了,连吞咽白米饭都困难,只能勉强吃些流质食物。董雷提醒:“现在天气本来就干燥,这个时候如果再吃容易‘上火’的火锅,就会‘雪上加霜’。”董雷建议大家,进入秋季之后,要及时调整饮食和作息,不要贪恋辛辣燥热的食物,避免熬夜劳累,日常可多食用银耳、雪梨等滋阴润肺的食物。患支气管扩张、鼻炎以及其他基础肺部疾病的患者,最好提前找专科医生咨询,提高机体免疫力,来预防疾病的发生发展,这也就是中医倡导的“治未病”,以减轻疾病带来的痛苦。

养肺抗邪两相宜

肺与自然界“息息相通”,易受外邪侵袭,故有“娇脏”之称,每当有外邪入侵的时候首

先影响的就是肺。董雷介绍,呼吸道传染病大多与肺相关,所以保持肺的健康具有重要意义。

外邪侵入人体后会产生各种症状及变化。中医从患者整体出发,辨证论治,扶正祛邪,调整人体的脏腑机能,达到阴阳平衡。“要注意,任何药物都不推荐长期服用。对于中药预防方,基础体质较好的普通人服用5至7天即可,气虚乏力者可在医生指导下服用2周至4周。”董雷强调,中医更主张“一人一方”,辨证论治,建议有需要的患者直接到中医呼吸科门诊接受个性化诊治。

此外,服用中药代茶饮,佩戴香囊,使用芳香化湿、益气固表的方药,也可提高机体免疫力、减少外邪侵袭。董雷提醒,预防外邪,还需要保持良好的个人卫生习惯,尽量不去人多密集的地方。⑩9

(据《中国中医药报》)

早发现早防治 延缓听力老化

老年性耳聋,是指伴随人体机能退化而出现的听力损害。典型表现为双耳出现对称性、进行性的听力下降,且最先听不清的是高频,即高调的声音。耳聋在不同人群的进展速度、发病年龄、起病原因及发病形式亦不相同,具有明显的个体差异,遗传异质性为老年性耳聋个体差异的主要原因。

如何及早发现此类问题?老年性听力障碍除了表现为听不到,往往还表现为听不清,子女应主动关心父母的听力健康问题,并在生活细节中注意观察是否有如下表现:答非所问,对声音有反应,却听不清内容,交流时常答非所问,或故作沉默;侧耳倾听,习惯将头转向声源一侧,同时为了能够听清而倾斜身体;重复发问,经常要求别人重复刚说过的话;大嗓门,老年人听觉敏感度下降,会误以为别人与自己一样听不到细小声音,因此不自觉地提高说话音量;看电视或手机时音量过大等。

虽然尚无确切方法逆转听力老化的进展,但可以早发现、早防治。如果能在日常生活中注意预防保健,可大大延缓听力老化的进程。

养成健康规律的生活习惯。老年人要注意营养均衡,补充锌、铁、钙等微量元素。

保持情绪稳定。老年人血管弹性差,情绪激动容易导致耳内血管痉挛,如同时伴有高血黏度,则会加剧内耳的缺血缺氧问题,造成听力下降。

尽量避免长期的噪声刺激。遇到突发性噪声时,要尽快远离,以减少噪声对双耳的冲击和伤害;减少耳机的使用时长,尽量不在吵闹的场所使用耳机。⑩9 (据《光明日报》)

远离感染性疾病 守护身体健康

感染性疾病是由病原微生物引起的疾病,病原微生物包括细菌、病毒、真菌和寄生虫。这些微生物可以通过空气、食物、水和直接接触等途径传播,对个体和群体的健康构成威胁。常见的感染性疾病有流感、肺炎、腹泻等。为了守护身体健康,我们应了解并采取有效的防护措施,降低感染性疾病传播风险。

感染性疾病防护基础知识

重视手卫生 手是人体与外界环境接触最多的部位,也是最容易被污染的部位。日常应注意经常用肥皂和流动的水洗手,尤其是在外出回家、接触公共设施、接触垃圾、抚摸动物、照顾病患后。如果暂时没有洗手设施,使用含酒精的免洗手液也是不错的选择。

佩戴合适的口罩 口罩是呼吸道传播疾病的有效防护工具,应注意选择合适的口罩,确保佩戴时盖住口、鼻,并贴合面部,避免戴反或戴松。在感染风险高的环境中,正确佩戴医用口罩可有效减少病原体通过飞沫传播。

保持室内空气流通 室内空气质量对人体健康有直接影响,保持室内空气流通是减少感染性疾病传播的重要手段。在密闭空间中定期开窗通风、使用空气净化器,都有助于降低室内病原体浓度。

外出防护指南

避免触摸面部 手与外界

环境接触较多,是病毒传播的重要途径。外出时尽量避免用手触摸面部,尤其是眼、口、鼻部,以免引起感染。如果需要触摸面部,务必先用肥皂洗手。

保持社交距离 在公共场所,保持一定的社交距离是降低感染性疾病传播风险的有效手段。与他人保持一定距离,尽量避免近距离交流,可以有效减缓病原体传播速度。

勤洗手 在外出时接触了公共设施、物品后,应尽快洗手,或使用含有酒精的免洗手液清洁双手。

居家生活防护要点

保持室内卫生 家居环境应注意定期清洁,尤其是日常接触较多的部位和物品,如门把手、开关、遥控器等。使用消毒液或含有抗菌成分的清洁剂进行清理,可以有效杀灭潜在的病原体。

健康饮食 保证饮食的多样性,摄取充足的维生素、矿物质和蛋白质,有助于提高人体免疫力。烹饪时要确保食品熟透,避免食用生食或半生食。

锻炼身体 适度的体育锻炼有助于提高机体免疫力。每周进行强度适中的有氧运动,如快走、跑步、游泳等,有助于促进血液循环,改善免疫系统功能。

规律睡眠 充足、良好且规律的睡眠对于维持人体免疫系统的正常功能至关重要,成年人一般每天需要7至9小时的

睡眠时间。

保持心理健康 保持良好的心理状态也是维持身体健康的一部分。压力和焦虑可能会影响免疫系统的功能,学会有效应对压力,保持心情愉快对于抵抗疾病有一定的帮助。运动、冥想、艺术创作等都能有效缓解压力。

公共场所防护措施

公共场所定期消毒 公共场所卫生是感染性疾病防控的重要防线。商场、办公室、交通工具等公共场所需要定期进行彻底地清洁和消毒,减少病原体传播风险。

提倡在线工作和学习 在可行的情况下,采取在线工作和学习,可以降低感染性疾病传播的风险,并有助于提高工作和学习的灵活性。

建立健康档案 在一些公共场所,尤其是感染性疾病传播风险较高的区域,要建立健康档案。记录员工、学生等人员健康状况,及时发现潜在的感染者,并采取相应的措施。

感染性疾病的日常防护不仅关乎个人,也是社会责任。在日常生活中,注意做好手卫生、佩戴口罩、保持社交距离等疾病防护基本措施;在面对突发疫情时,遵循政府和卫生部门的指导,保持冷静理性,采用科学的应对策略,每个人都可以为维护自己和社会的健康安全贡献力量。⑩9

(据《中国医药报》)

献血对身体有害吗

一个人的总血量约占体重的8%,以一个50公斤的人为例,他的体内血液约4000毫升。一次献血最多为400毫升,不超过体内总血量的10%,因而不会影响身体健康。

献血会使人体失去一部分血液中的白细胞与抗体,但是从献血量200至400毫升来看,人体失去的白细胞与抗体的数量是非常少的。

另外,献血后失去的水分和无机物,1至2个小时就会自行渗入血液进行补充,血浆中的蛋白质,由肝脏合成,一两天内就能得到补充,白细胞也会很快恢复到原来的水平。所以,献血并不会降低我们的免疫力。

血液可以挽救哪些人的生命? 癌症和血液系统疾病患者(占34%);各种贫血病患者(占19%);外科手术患者,包括心内直视手术和发热疾病患者(占18%);其他疾病患者,包括心脏、胃和肾脏疾病患者(占13%);骨科患者,包括骨折、关节置换(占10%);产科,包括孕产妇及新生儿(占4%);创伤患者,包括交通事故在内的各种创伤患者(占2%)。⑩9

