

季节转换,感冒、气管炎、关节炎、咽喉炎等疾病“虎视眈眈” 夏秋之交 当心疾病来袭



防范1:感冒

秋季气候忽热忽凉,是伤风感冒的多发季节。因此,要遵循“耐寒锻炼从初秋开始”的规律,注意随天气变化及时增减衣服。

支招:已感冒者可用连根葱烧豆腐吃,效果很好。

防范2:气管炎

秋季是慢性气管炎的高发期,它对气候的变化较敏感,且适应性差,易因上呼吸道感染而发病,因此要针对气管炎反复发作、迁延不愈的特点,积极配合治疗。秋季草枯叶落,空气中过敏物较多,这也是诱发气管炎的原因之一。

支招:避免与过敏因素接触。另外,良好情绪能增强机体抵抗能力。

防范3:胃病复发

每到秋季,人体受到冷空气的刺激,血液中的组胺酸增多,胃酸分泌增

加,胃肠发生痉挛性收缩,自身的抵抗力和对气候适应性下降所致。

支招:除了注意保暖之外,应当进行体育锻炼,改善胃肠道的血液循环,减少发病机会。注意膳食合理,少吃多餐,定时定量,戒烟禁酒,以增强胃肠的适应力。

防范4:关节炎

时人秋季,一方面暑湿蒸腾,另一方面又寒意袭人,极易发生外寒内湿的关节痛症。因此患者应注意防寒保暖,尤其是大汗后不宜立即接触冷水或用冷水洗澡。

支招:有关节炎症病史者,可选食猪蹄炖海风藤、木瓜鸡蛋酒,可祛风通络、化湿止痛;还可用当归、鸡血藤、桂枝、杜仲等煎汤药浴,对防止关节痛发作有积极治疗作用。

防范5:咽喉炎

立秋了,年轻人成了咽喉炎发作的主力军,大多是受凉引起的咽部红

肿。咽炎、喉炎多发与天气变化有关。秋天空气变得干燥,温度也逐渐降低。

如果出现明显的咽部不适,应该注意多喝温热水,多吃些滋阴润喉之品,如百合、银耳、黑木耳、梨等,平时用嗓较多的人更要保护好嗓子,尽量减少说话。

支招:秋天容易上火,容易上火者少吃辛辣食物,以免刺激嗓子影响健康。如果出现咽喉肿痛现象,可以及时服用一些清热解毒类的中药,比如穿心莲等。

防范6:肺炎秋燥症

入秋时节,因湿度降低而出现秋燥。秋燥对人体危害最大的部分是肺部。因此,应积极加强锻炼,增强肺功能,预防肺炎的发生。饮食方面调养也是一种积极的因素。

支招:少吃辛辣食物,多吃养阴润肺的食物,如梨、萝卜等,以增强肺部的水分。

百科

每天“吊一吊” 身体更健康

把自己“吊”起来,也就是悬身运动,用两手握住比自己稍高的单杠、门框等,根据身体状况,两手用力上拉,身体尽量向上,两脚离开地面。此方法每天锻炼2或3次,每次3~5分钟,长期坚持下去,能达到抗衰防病的效果。

悬身运动属于拉伸负荷。人过中年,身体开始发生肌肉萎缩、关节僵直、心肺功能降低、身体变矮等一些退化性变化。悬身运动能使全身的肌肉得到牵拉,减轻腰部的压力,尤其使上肢和腰背部的肌肉得到锻炼,改善这些部位的血液循环,避免肌肉萎缩和骨质增生等一系列退化现象,这对预防和治疗中老年人最易发生的肩周炎、腰背酸痛、驼背等都有良好的功效。 摘自《家庭保健报》

中医

胃寒 晨起第一杯水加点姜

广东省中医院临床营养科黄英医师认为,对于那些胃寒的人而言,可以在白开水中泡几片姜。从中医的角度讲,姜水能配合清晨阳气的上升。这杯水最好是温水,因为温水与人体温度较接近,对内脏器官有保暖作用,可以维持循环与肠道顺畅。

水量一定要因人而异,以不超过200毫升为宜。对胃不太好的人来说,建议喝100毫升左右即可,喝多了反而会加重胃的负担。 摘自《健康时报》

老人

老人宜坐高背椅

1.老人一定要选有靠背的椅子,不要坐凳子。2.椅子的高度要和膝盖以下腿部高度相当,即老人坐着的时候,脚刚好可以平放在地上。3.椅子的重量要适宜,太轻的话,椅子不稳,易发生危险。4.避免用带滑轮的转椅,因为坐在转椅上,腰部需要使劲维持椅子的稳定,易引起疲劳。 摘自《大河健康报》

食品

常吃洋快餐 孩子易患哮喘

“儿童常吃营养不均衡的西式快餐,将增加患哮喘病的几率。”西安市儿童医院哮喘科主任王宁表示。

王宁说,由于哮喘是个慢性病,而且诱发因素众多,在日常起居方面,需要在坚持用药、定期复查的基础上,对于生活中的小细节,应在季节交替、气温骤变时,避免着凉、感冒;家里不要养宠物和养花,不要铺地毯,避免接触花粉、尘螨、油烟、油漆等因素;饮食方面宜进食清淡、易消化、富有营养的食物,多食新鲜蔬菜和水果,多喝水,避免食用刺激性强及冰冷的食物,避免食用会引起过敏症状的食物,如海产品、冷饮等,尽可能不吃“洋快餐”。 摘自《家庭医生报》

饮食

口干、唇裂 喝黄瓜猕猴桃汁

做法:黄瓜200克、猕猴桃30克、凉开水200毫升、蜂蜜两小匙。黄瓜洗净去籽,留皮切成小块,猕猴桃去皮切块,一起放入榨汁机,加入凉开水搅拌,倒出加入蜂蜜于餐前一小时饮用。

功效:黄瓜性甘凉,能入脾胃经,能清热解毒,利尿。可治疗身热、烦渴、咽喉肿痛。而猕猴桃性甘酸寒,能入肾和胃经,功能解热止渴,所以两种合用能润口唇。 摘自《生命时报》

忽视早餐 餐后运动 无辣不欢……

胃病爱找7种人

没时间吃早餐、晚上加班吃饱就睡、小病忍着不去看……这些坏习惯让我们的胃不堪重负。据世界卫生组织统计,胃病的发病率高达80%,且日渐年轻化。如果你符合下面的“标准”,那么当心胃病找上门。

1.加班熬夜族:工作压力大、精神紧张、经常加班熬夜,易致胃酸分泌过多,引起胃部不适。加班族一定要保证睡眠,舒缓精神压力。可以在手边准备一些零食,如面包、饼干等,及时补充。

2.不吃早餐族:对于从来不吃早餐或不习惯吃早餐的人,胃分泌的胃酸没有食物可消化,会损伤食管、胃肠黏膜,长此以往不仅容易导致溃疡,还可能导

致胆汁中的胆固醇沉积,诱发胆结石。

3.餐后运动族:为了加强锻炼,有的人吃完饭就赶着去健身、跑步等,如此“虐待”胃,可能导致内脏供血不足,影响消化功能。建议饭后最好休息半小时以上再活动。

4.天天吃撑族:饮食没节制,天天吃得“肚儿圆”,不仅会加重胃的负担,还会增加胰、胆等消化器官的压力,打乱消化器官的工作,引发一系列问题。此外,饮食过量还可能

导致超重,引发高血压、糖尿病、脂肪肝等代谢性疾病。因此,“吃啥啥香”的人要有意识地控制食量,增加运动量。

5.小病隐忍族:许多人对胃部隐痛、腹胀等症

状很不重视,能忍就忍、能拖就拖。事实上,任何不适都可能是身体在报警,一定要及时就诊,避免把小病耽误成大病。

6.无辣不欢族:有的人即使胃部不适也离不了辣,结果导致胃遭罪。其实,适量吃辣椒对身体有益,但如果本身有胃肠疾病又食辣过多,则会刺激胃肠黏膜,加重其充血、水肿,建议这部分人先让胃充分康复,再享受美食。

7.吃饱就睡族:不少人晚上加班或上夜班后,习惯在路上吃宵夜、喝啤酒,吃完回到家倒头就睡。然而,食物从胃彻底排空到进入小肠大约需要4小时,睡前饱餐,胃内食物没来得及消化,很容易出现消化功能异常。

殷江霞

中老年牙齿缺失,要及时做种植牙

韩式无痛种植牙 即拔即种即用,1小时轻松再“长”牙根,终生受用



口腔专家讲叙:假牙使用5年必须强制报废,佩戴过久、不正确清理,可致义齿性口炎等口腔疾病。合肥华美口腔专家闫路主任提醒大家:入秋之后天气凉了,如果存在缺失牙情况,一定要早日做种植牙修复,可以大大减少手术并发症,更有利于手术的恢复,成活率也高。

据中华医学会调查:我国45岁以上中老年人79%以上都存在缺牙,严重影响健康。闫主任告诫大家:长期的缺牙会影响整个口腔及其他牙齿,致使剩余牙齿失去正常的邻接关系,使面部变形,甚至会一定程度上影响寿命,中老年人务必引起重视。

目前,韩式无痛种植牙技术是国际医疗界推荐的种植牙修复技术,效果得到公认。具有以下技术优势。

1、技术领先,种植成活率极高:经过全球17820例临床研究,成功率达99%,结合了东方人口腔特征,在中、日、韩非常受追捧。

2、微创无痛,三大技术全面保障:该技术结合美国微创无痛外科技术、英

国纳米纤维导管植入技术和美国纳米融合技术,自动规避牙槽神经,整个过程舒适轻松。

3、兼顾美观,全方位媲美真牙:采用国际顶尖的全瓷基台,美观性可媲美自然牙,不显露金属颜色、易于维护、无异物感,非常坚固,饮食极为方便。

4、寿命极长,生物相容性极佳:采用国际顶尖品牌的高精密钛金属种植体,生物相容性极佳,无磁性、无刺激,湿润性好、耐磨耐腐蚀,不易附着食物残渣,可维持长达40年以上寿命。

想了解更多资讯请拨打电话0551-63665899进行免费咨询。