

市场星报

安徽人的生活指南

健康
快乐

2019.3.17
星期日 己亥年二月十一
今日8版 增刊

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

早春时节 远离呼吸系统疾病

可试试这五大绝招

早春时节气候多变,昼夜温差大,是呼吸系统疾病的高发期。如何在早春时节预防呼吸系统疾病呢?安徽中医药大学第二附属医院专家李佩芳为大家推荐了五大绝招。

李晋 记者 马冰璐

绝招一:净化室内空气

李佩芳建议,市民可在室内摆放绿色植物,能起到净化空气、保持湿度的作用,像吊兰、芦荟等就能释放出一种清香的气味,吸收室内二氧化碳并释放氧气,净化空气,使人心情愉悦;当地面存有灰尘时,可适当清洁,减少室内的污染源同时还能增加室内空气湿度;不要滞留垃圾,避免细菌的滋生。

绝招二:预防感冒

“避免感冒,能有效地预防慢性呼吸系统疾病的发生。”李佩芳表示,发热、咳嗽时必须卧床休息,否则会加重心脏负担,使病情加重;发热渐退、咳嗽减轻时可下床轻微活动。平时应参加适当活动或劳动。

绝招三:饮食调摄

饮食宜清淡,忌辛辣荤腥。平日多选择清淡易消化且富含维生素的食物,多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,这样不仅可补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健

脾补肾的作用。

此外,李佩芳建议,市民应戒烟多茶,吸烟会使慢性支气管炎进一步恶化,茶叶中含有茶碱,能兴奋交感神经,使支气管扩张而减轻咳嗽症状。

绝招四:坚持锻炼

天气日渐温暖,可根据自身体质选择医疗保健操、太极拳、五禽戏等项目,坚持锻炼。活动量以无明显气急、心跳加速及过分疲劳为度。

腹式呼吸能保持呼吸道通畅,增加肺活量,减少慢性支气管炎的发作,预防肺气肿、肺原性心脏病的发生。

李佩芳解释,所谓的腹式呼吸就是吸气时尽量使腹部隆起,呼气时尽力呼出使腹部凹下。每天锻炼2~3次,每次10~20分钟。

绝招五:避毒消敏

有害气体和毒物如二氧化硫、一氧化碳、粉尘等会使病情加重,家庭中的煤炉散发的煤气能诱发咳嗽,厨房居室应注意通风,以保持室内空气新鲜。

此外,寄生虫、花粉、真菌等能引起支气管的特异性过敏反应,应保持室内外环境的清洁卫生,及时清除污物,消灭过敏源。

柴米油盐酱醋茶 老年再婚磕碰多

专家:一定不能放大问题,从而增加失落感

▷ 02版

控制体重、注意保暖 可预防膝骨关节炎

▷ 04版

家有叛逆娃,沟通成困扰

专家:不妨从3个方面努力

▷ 05版

春天多吃五种蔬菜

▷ 06版