



## 自我辨识“肺气不足”

呼吸道脆弱人群通常“肺气不足”，有以下6大特征：



1.经常鼻塞。早晚鼻塞，无规律性间断鼻塞，24小时持续性鼻塞。中医认为“鼻为肺之窍”，肺气不足无以充鼻，则鼻窍不通，迫不得已只能经口呼吸。而经口呼吸的空气加温加湿作用大幅减弱，易引发口干舌燥。

2.喉中有痰。入冬之后，很多中老年人会出现咳痰的症状，还有的人经常会感觉咽喉不利，喉中有痰。中医认为“脾为生痰之源”“肺为贮痰之器”，长期喉中有痰，是人体脾肺功能下降的标志。

3.感觉气短。走路走多了就气短，说话说多了也气短，爬楼梯困难，体力耐力下降。肺主一身之气，气短是肺气不足的表现。

4.不耐风冷。冷热空气一变化，就容易鼻塞流涕打喷嚏、咳嗽，或者颈背部发冷，或者头痛、腹痛、腹泻。不耐风冷，是机体营卫不和的表现，营卫不和则卫表不固，容易感受外邪。

5.容易出汗。无明显诱因的出汗，动则益甚，或满头大汗，或烘热汗出、汗出身冷，或手足心汗出，或腋下多汗，或夜间出汗，醒则汗止。汗出的同时，往往伴有疲倦乏力、心悸气短、头晕不适等症状。容易出汗往往是内热的原因，内热外不谐，汗出的同时表气不固，易招致外感。

6.好发咳嗽。临床常见月经期前后出现咳嗽，一上夜班就咳嗽，一紧张就咳嗽，感冒后咳嗽久久不能好透……这些都是肺气不足的表现。

肺气不足的产生是一个渐进性的过程，因而补肺气也不是一蹴而就的，需要一边小心呵护肺气，一边通过中药的调理补足肺气。

据《大众卫生报》

## 芬兰一项新研究发现：紫色果蔬能防糖尿病



每一种食物除了口味各异，还具有不同颜色。天然色素让食物看上去美观悦目，同时对人的健康也有益。芬兰图尔库大学科学家研究发现，紫色蔬菜和水果有预防糖尿病的作用，特别是紫薯，对人体健康更为有益。

本次研究发现，在含有酰基化花青素的紫色蔬菜中，预防糖尿病的功效尤为明显，这些食物包括紫薯、小水萝卜、紫胡萝卜和紫甘蓝等。

研究人员说，紫色蔬菜中含有的酰基化花青素普遍比较高，而紫薯中的酰基化花青素含量更高。酰基本身具有难消化的缺点，但它对于人体健康好处很多，完全可以弥补不足。酰基化花青素所具有的益生菌特质可维持肠道菌群平衡，还能抑制身体中的炎症、调节体内葡萄糖和脂肪代谢。据《生命时报》

据《羊城晚报》

小吴最近很是苦恼，总是频繁上厕所，可想尿却又尿不出来，好不容易尿出一点，还感觉灼热刺痛。到医院一检查，医生告诉她这是患上了尿路感染。据了解，尿路感染更偏爱女性，每位女性一生中平均会患尿路感染一到三次。

## 这种病偏爱女性 多喝水、不憋尿可预防



### 尿路感染更偏爱女性

广州医科大学附属第五医院泌尿外科李天副主任医师指出，尿路感染是泌尿外科的常见病和多发病，往往是细菌从外阴部进入了尿路并在里面进行生长繁殖(逆行感染)，最常见的症状是尿频、尿急和尿痛。且女性发病率明显高于男性。

女性的生理结构，以及处于某种特殊生理期都是其容易患上尿路感染的主要原因。女性尿道短、直、宽，大量细菌存在阴道以及肛门附近，细菌易于进入尿道。特殊时期，如月经期时，女性的免疫力会降低，且经血是细菌良好的培养基，若再加上卫生用品使用不当(如长时间不换)，都会增加感染风险。特殊时期还包括孕期，由于子宫增大会压迫膀胱和输尿管，输尿管舒张和蠕动减慢，易导致尿流不畅，给细菌提供了侵入和繁殖致病的机会。绝经期的女性更是由于雌激素水平明显降低，阴道和尿道自净能力减弱，抗菌能力也变弱，因此，更容易发生尿路感染，甚至会反复发作。

### 多喝水别憋尿可预防

注意下列事项，有助于预防尿路感染。

要多饮水，有助于稀释尿液，冲洗尿道，降低致病菌的浓度，帮助减轻症状。不要憋尿，勤解小便，及时排空膀胱。小便后，要及时用卫生纸从前向后擦拭，有条件者最好能用清水清洗。经期及性生活期间要注意卫生，性生活后最好排尿一次，让尿液带走一部分细菌。定期检查，如泌尿系B超或者静脉肾盂造影，及早发现引起尿路不畅的疾病。

## 长期吸氧好不好

氧疗是通过提高吸入气中的氧浓度，以缓解或纠正机体缺氧状态的医疗措施。

对一些长期缺氧的病人，坚持家庭氧疗，可以改善机体缺氧症状，缓解慢性缺氧的临床症状，改善生活质量，提高机体的免疫力，预防疾病的急性加重，减少因急性加重而住院的次数，降低死亡率，延长生存期，例如家庭氧疗能改善慢性阻塞性肺疾病(COPD)的预后，可减少COPD患者急性发作的频率。总而言之，长期家庭氧疗有利于减轻患者、家庭和社会的经济负担。

家庭氧疗需注意，如果长期吸入太高浓度的氧气，会出现“氧中毒”现象，一般认为40%以下的吸氧浓度是比较安全的；选择吸氧导管时一般采用鼻导管，导管应定期清洗、消毒、更换；氧疗注意加温和湿化，防止吸入干冷的氧气刺激损伤气道黏膜，致痰液干结，影响纤毛的运动，影响排痰的效果。据《文汇报》

## 孩子鼻炎别乱吃抗过敏药

变异性鼻炎即常见的过敏性鼻炎，多出现在儿童身上，患儿反复鼻痒、发干、打喷嚏。儿童变异性鼻炎的治疗包括环境控制、药物治疗、免疫治疗和健康教育四个部分。所有脱敏治疗或其他药物治疗手段都应该在专科医生的指导下进行，家长不要擅自给孩子反复使用抗过敏药物，避免盲目采取药物治疗方案。据《大河健康报》

## 生肉忌在水龙头下冲洗

用水冲洗生肉，可以除去部分肉类表面的血污、尘土和细菌，但并不能完全冲走细菌。更重要的是，冲洗生肉时，飞溅的水花反而会把肉类表面的细菌散布到水龙头、水槽、吧台等地方，污染厨房。如果冲洗生肉时，四周有碗筷、水果等直接入口的东西，细菌会直接随着这些物品进入体内，对身体产生危害。因此烹调前清洗肉类，不要冲洗，可以放进固定的水盆清洗，以防止水花到处飞溅，洗完后用厨房纸巾擦干。据《人民政协报》

## 多吃豆奶菜蛋，老人少抑郁



随着人口老龄化，老人抑郁症问题不容忽视。山东大学齐鲁医学院的研究团队发现，老人多吃豆类、牛奶、蔬菜和蛋，抑郁少。

共有2873名无抑郁症状的受试者纳入本研究，平均年龄为(80.30±0.18)岁，女性占46.26%，农村居民占82.25%，平均体重指数为22.05。经过数据清理和统计分析得出如下结论：在中国老年人中，蔬菜-鸡蛋-豆类-牛奶的饮食模式与4年后较低的抑郁症风险相关，而腌制蔬菜-大蒜的饮食模式与较高的抑郁症风险相关。在老年人中，没有发现肉鱼模式与抑郁症有关，且这些发现没有性别差异。这项研究说明合理饮食有助预防老年人抑郁症。

研究人员介绍，这种饮食模式的保护作用在于含有多种植物化学物质，如叶酸、膳食纤维和抗氧化物，可通过参与神经递质的合成和代谢来缓解炎症，刺激应激反应系统调节情绪，也有可能这些营养物质共同作用产生协同反应，降低抑郁症发生。同时，豆类、鸡蛋中含色氨酸，可转化为血清素来调节情绪。此外，增加牛奶和乳制品的摄入量，尤其是低脂牛奶的摄入量，也与更好的情绪有关。据《生命时报》

## 白萝卜青橄榄炖瘦肉



材料：白萝卜一根，青橄榄数个，生姜3片，瘦肉250克。

做法：将上述材料洗净，白萝卜切块，青橄榄拍碎，瘦肉切块，加入适当水量，大火烧开后小火40~60分钟关火，放入食盐少许即可。

功效：消积利咽，尤其适合吃了煎炸食物的咽喉不适者。据《广州日报》