



健康关注

# 如何守护好我们的呼吸道

□ 徐鹏航

咳嗽、流涕、发热……秋冬时节,不少人遭遇呼吸道系统疾病的侵袭。时值流感等急性呼吸道传染病高发期,如何守护好我们的呼吸道?记者采访了多位专家。

## 全国流感总体处于中流行水平

中国疾控中心最新监测数据显示,当前全国流感总体处于中流行水平,甲型H3N2亚型占比超过95%,有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“当前,全国流感活动水平总体呈现南方高于北方态势。”中国疾控中心病毒所研究员王大燕说,随着各地陆续换季,急性呼吸道疾病更易高发,流感病毒预计是今冬明春我国急性呼吸道传染病主要病原体。

感冒了,如何分辨是流感还是普通感冒?中日友好医院主任医师杨汀介绍,流感主要由甲型和乙型流感病毒引起,临床表现包括38摄氏度以上的发热、头疼、肌肉酸痛、乏力等比较重的全身症状。而普通感冒主要表现是38摄氏度以下的发热,可伴有鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道感染症状,全身症状比

日常生活中,我们常常会发现:同样吃了生冷食物,有人并无不适,有人却腹泻不止;同样遇到流感季节,有人安然无恙,有人却屡屡中招。为什么人与人之间对疾病的易感性有如此大的差异?中医认为,这与每个人的“体质”密切相关。中医学的“治未病”理念,正是基于这种认识,强调我们要在疾病发生前进行干预和调理。正如《黄帝内经》所说:“上工治未病,不治已病。”掌握自己的体质特点,进行有针对性的调理,就是践行“治未病”理念的最佳途径。

## 不同体质特点及调理方法

中医将人的体质分为九种基本类型,让我们一起来了解其特点和调理方法。

**平和质** 平和质是中医认为最健康的体质类型。这类人通常体形匀称,面色红润,精力充沛,睡眠良好,对自然环境适应能力强。

调理原则:维持平衡。饮食有



科学防护保健康 新华社发

较轻,一般不会引起重症,给予对症治疗就能改善症状。

杨汀介绍,可通过采集咽拭子检测流感病毒抗原或核酸来诊断,一般15分钟到1小时即可检测完成。老年人、5岁以下婴幼儿、慢性基础疾病人群、孕产

妇等,需重点关注病情变化,及时就医。

国家疾控局监测预警司司长焦振泉介绍,疾控部门已开展急性呼吸道传染病哨点监测,掌握疾病病原谱变化和毒株变异等情况。

## 医生提醒

## 调理体质 防病于未然

□ 范 娥

节,劳逸结合,保持现有生活方式;适合轻度运动,如散步、太极拳等。

**气虚质** 气虚质的人常感觉疲乏无力,气短懒言,容易出汗,可能伴有食欲不振、大便不畅。

调理原则:补气健脾。多吃糯米、山药、红枣等食物;避免剧烈运动,适合散步、瑜伽等缓和运动。

**阳虚质** 阳虚质最典型的特点是畏寒怕冷,手脚冰凉,喜热饮,精神不振。

调理原则:温阳散寒。多食羊肉、韭菜、生姜等温热食物,避免生冷食物;适宜日光浴、温水浴。

**阴虚质** 阴虚质体内津液不足,常感口干咽燥,手心发热,面色潮红,失眠多梦。

调理原则:润燥降火。多食银耳、百合、梨等甘凉滋润食物;避免辛辣油炸食品。适合游泳、瑜伽等运动。

**痰湿质** 痰湿质的人多体型肥胖,面部油脂较多,多汗且黏,口中黏腻,嗜睡易困。

调理原则:健脾祛湿。饮食清淡,多食薏米、红小豆等利湿食物,忌甜腻食物;坚持适度运动。

**湿热质** 湿热质常表现为面部油光,易生痤疮,口苦口干,大便黏滞不爽,小便短黄。

调理原则:清热利湿。多食绿豆、黄瓜、苦瓜等清热食物,避免辛辣油腻;适合大运动量锻炼。

**血瘀质** 血瘀质的人面色晦

## 鼻病毒感染不随意用抗生素

北京市民刘先生近日鼻子堵得喘不上气,到医院就诊检查发现是鼻病毒感染,他对这个陌生的名词感到疑惑。

“鼻病毒不是新病毒,而是常见病原体,全球30%至50%的普通感冒与鼻病毒感染相关。”天津市疾控中心主任医师张颖介绍,近年来鼻病毒“曝光度”提高,是因为检测技术进步让我们更容易看到以前“看不见的敌人”。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师公丕花介绍,鼻病毒专门攻击鼻子、喉咙等上呼吸道系统,且传染性较强,但基本不发烧或只发低烧,且病程短,一般5天至7天可以自愈,很少会发展成肺炎,对健康人来说威胁不大。

鼻子堵得难受怎么办?公丕花介绍,鼻黏膜喜欢湿润,可以倒杯温水,把鼻子凑到杯口,吸5至10分钟蒸汽,也可以用生理盐水喷雾或使用通气鼻贴,缓解鼻塞。

专家提示,鼻病毒导致的感冒是病毒感染,不要随意使用抗生素,相比药物,更推荐通过多休息、多饮

水、清淡饮食、保持室内通风等非药物方法缓解症状。如出现症状持续超过10天没有缓解、高热不退,儿童出现精神萎靡、哭闹不止、拒食、脱水等情况,要及时就医。

## 接种疫苗可有效预防呼吸道感染病

流感疫苗为何每年都要接种?王大燕介绍,这是因为流感病毒易发生变异,世界卫生组织每年依据全球范围内监测到的流感毒株,分别为南半球、北半球推荐流感疫苗株,用于流感疫苗生产。世界卫生组织每年根据全球监测数据推荐新一年流感疫苗组分,今年的流感疫苗已经更新了H3N2亚型流感疫苗株。

针对鼻病毒,目前尚无疫苗,但只要做好防护,同样可防可控。专家提示,要科学佩戴口罩、勤洗手、常通风,增强体质,保持健康生活方式,日常饮食保持营养均衡,适当做运动,保持规律作息。

此外,密切关注家中孩子、老人、体弱多病者的健康状况,当出现发热、咳嗽等呼吸道症状时,首先要休息养病,如果症状加重应及时就医。

(稿件来源:新华社)

## 日常调理守护健康

体质调理是一门因人而异的健康智慧。了解自己的体质类型后,如何进行日常调理呢?

**饮食调养:**根据体质特点选择适合的食物,如气虚者多食补气食物,湿热者多食清热食物等。

**运动保健:**不同体质需要不同的运动方式和强度,如气虚者不宜剧烈运动,血瘀者则需要多运动。

**情志调理:**特别是气郁质,需要特别注意情绪管理,保持心情舒畅。

生活起居:顺应四时变化调整作息,如阳虚者冬季要特别注意保暖。

需要注意的是,很多人并非单一体质,而是多种体质相兼,如“气阴两虚”“痰瘀互结”等。因此,建议在专业中医师的指导下进行体质辨识和调理。

“治未病”的理念提醒我们,健康不是一蹴而就的,而是日积月累的结果。了解自己的体质,能够帮助我们更好地维护健康,防病于未然。

(作者系甘肃中医药大学附属医院治未病中心主任)

龙眼是常见的热带水果,晾干后即为桂圆。新鲜龙眼入药作用较弱,更适合作水果吃;而干的龙眼肉(即桂圆肉)经过炮制,有更强的药用价值。

## 龙眼的滋补功效

龙眼含有丰富的蛋白质、脂肪、纤维素及矿物质,有一定的抗衰老、补益心脾作用,能为人体提供多样化营养支持,适合作为日常饮食的一部分,每天吃10—15颗,总量不超过200克为宜。

干的龙眼肉,入药时能补气养血、安神,还有提高免疫力的作用。贫血、低血糖、面色蜡黄无光泽,头发干枯的人群可适量多吃;长期劳心、睡眠不好的人,可适量食用;龙眼肉亦可补脾健胃,通过加强脾胃功能,帮助脾胃产生充足气血;手脚冰凉、胃脘冰凉的朋友家中要常备,它能够补充人体阳气,补充能量,让人由内而外温暖起来。

需要注意的是,积食、腹胀、上火、痰湿、血糖较高者慎用。

## 搭配食用方式

**酸枣仁枸杞桂圆茶** 具有养心安神、补益心脾、悦色润肤的功效。酸枣仁10克,枸杞5克,桂圆肉5克,将酸枣仁打碎后用纱布包好,和枸杞、桂圆肉一起加水煮,水开后再煮5分钟左右即可。

小提示:酸枣仁味酸,有收敛作用,长了口疮、痈疔及体内有热毒的人群不适宜服用。

**桂圆醪糟荷包蛋** 桂圆肉适量(需提前去核)、干红枣2—3颗(切块,具有补中益气、养血安神之功效)、醪糟3—4勺(50—60毫升,选择无添加的原酿醪糟更佳)、鸡蛋2个、清水适量,开锅后转小火煮10分钟。尤其适合气血不足、体虚乏力人群日常调理。

小提示:糖尿病患者慎用;阴虚火旺者不宜过量;孕妇及哺乳期女性食用前建议咨询中医师。

部分人食用龙眼后出现上火症状(如咽喉不适、口干舌燥)。其实,龙眼中的维生素、矿物质等成分不会引发上火,高糖才是关键因素。通过多喝水冲刷口腔内残留糖分,可有效缓解或预防此类不适。因高糖引起的上火反应通常是短暂的,调整摄入量后即可改善。(稿件来源:央视一套微信公众号)

## 健康新知

## 认识不同的维生素C

维生素C,也叫“抗坏血酸”,是人体不可或缺的一种营养成分。人体长期缺乏维生素C会导致坏血病,引起牙龈出血、牙齿脱落、皮肤问题,严重时甚至会危及生命。买过维生素C的人都能发现,市面上存在不同价格的维生素C,有的声称是天然维生素C,有的是人工合成维生素C。那么,它们有什么区别?

从人体补充维生素C的角度,天然维生素C和人工合成维生素C没有区别。首先,二者化学结构一样,只是来源方式不同。天然维生素是从食物中提取的,合成维生素是利用人工合成的方法制造出的、具有相同成分的维生素。人工合成维生素C——主要成分是维生素和淀粉;天然维生素C——主要成分是维生素和各种添加剂,还有糖。其次,二者作用相同。维生素C本身就是一种化学物质,无论是化学合成,还是从天然食物中提取的,只要结构一样,作用就一样。最后,从价格上看,人工合成维生素C是药品,带“OTC”标志,由国家定价;天然维生素C是保健品,带保健品标识,是厂家定价,只要保证食品安全即可。

值得注意的是,无论是天然维生素C还是合成维生素C,都不是补充得越多越好,过量也不利健康。如果担心吃果蔬补充的维生素C不够,可以每天吃100—200毫克维生素C补充剂,不宜多吃。

(稿件来源:央视一套微信公众号)

## 家庭保健

## 这六类饮品不适合保温杯

出门遛弯、户外活动时带个保温杯,随时随地就能喝到热水。然而,并不是所有饮品都适合装进保温杯,以下这六类饮品建议不要装进保温杯。

**茶叶** 使用保温杯泡茶,相当于用高温水长时间煮制,会破坏茶叶维生素,使茶香油挥发,鞣酸和茶碱大量渗出,从而降低茶汤营养价值,使茶汤苦涩无香味。

**牛奶** 如果把加热过的牛奶放入保温杯,长期温热状态易使微生物繁殖,导致腐败。饮用长时间放置于保温杯内的牛奶,轻则影响口感,重则可能导致食物中毒。

**豆浆** 和牛奶一样,豆浆含有蛋白质等营养物质,加热后放在保温杯中易变质,可能影响健康。

**碳酸饮料** 不锈钢遇到酸性物质时会腐蚀并溶解出一些金属成分。长期饮用含有金属元素的饮品,会给身体带来伤害。

**果汁** 果汁呈酸性,长时间用金属保温杯盛放也可能析出金属元素。此外,果汁中含大量果糖,粘在杯壁内不易清洗,残留后容易滋生细菌。所以有些人用保温杯盛过果汁后,即便用水冲洗了,也会觉得杯内有异味。

**中药** 煎好的中药通常含较多酸性物质,容易与保温杯内壁金属元素发生反应,使药效受到一定影响。最好用玻璃或陶瓷器皿盛放中药。

(稿件来源:《生命时报》)

## 中医指南

## 按压穴位 疏肝解郁

人体内常见的肺结节、乳腺结节、甲状腺结节,以及各类囊肿、肌瘤、息肉等,其形成多与肝郁气滞密切相关。肝气郁结会导致气机不畅,气血运行受阻,日久则痰瘀等病理产物积聚,进而形成各类结节。日常通过简单的穴位调理动作,可帮助疏肝解郁、调畅气机,辅助改善这一病理状态。

### 拍打膻中穴:宽胸理气,疏解瘀滞

中医认为,“气会膻中”,膻中穴位于人体胸部两乳头连线的中点,是好几个经脉交会的地方,具有宽胸理气、活血通络、清肺止喘、舒畅心胸等功能,可调全身气机。

心跳加快、头晕目眩时,按揉膻中可以使症状缓解;烦躁生

闷气时,揉揉膻中可使气机顺畅,减轻不快;咳嗽气喘时,拍拍膻中就会舒服很多。即便没有不适,常拍膻中也能起到相应的保健作用。

按揉方法:手搓热,每天拍打或按揉膻中50次左右。拍打不要太过用力,以自我感觉舒适为宜。

### 按揉太冲穴:清肝泻火,调理气

太冲穴在足背,第1、2跖骨结合部前方凹陷处(脚大趾和二趾缝向上约两横指的骨缝间),左右各一。日常按揉太冲穴,既可疏肝养血,又能平肝行气,促进气血流通,从而改善肝血虚引起的头痛、眩晕、目赤、青盲、月经不调等诸症。

按揉太冲穴能快速疏解肝郁,尤其适合伴随头痛、烦躁、失眠的人群。还能缓解眼部干涩、视物模糊,同时改善肝阴不足导致的情绪烦躁。

按揉方法:1.用拇指指腹按揉,以局部酸胀为度,每次1分钟,每日2次。2.以拇指桡侧抵住穴位,向足趾方向推揉,每次2分钟,至足趾麻感为佳。

### 按压合谷穴:调理气机,疏解郁热

合谷,俗称“虎口”,位于手背,第1、2掌骨间,第二掌骨桡侧的中点处。以一手的拇指关节横纹放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上,拇指尖下即是合谷。

合谷穴具有通调气血、疏风解表、清热止痛之效。尤其适用于肝郁化火导致的头痛、目赤、胸闷及情绪烦躁等症状,长期坚持按压可辅助改善气机壅滞状态,减少因气血不畅引发的病理产物积聚。

按压方法:用手指的指腹或指尖用力按在穴位上,然后做小幅度的环转动作,以出现酸、麻、胀、重为度,以达到对穴位进行刺激的作用,每次可按揉30—50次左右。

这三个养生动作属于日常调理手段,主要作用是辅助疏解肝气、调畅体内气机,不能替代专业诊疗。若已经发现结节,必须先至正规医疗机构就诊,明确结节性质,在医生指导下制定治疗方案;日常可将这三个动作作为辅助手段,但切勿仅仅依赖动作调理,以免延误专业干预时机。

(稿件来源:养生中国)



初冬时节 新华社发

