

健康关注

更新认知 预防流感

□ 王卫凯

又到流感高发季,您是否已对“勤洗手、多通风、戴口罩”的叮嘱感到耳熟能详?然而,为什么我们如此严格地执行了这些措施,有时依然会“中招”?今天,我们将揭示那些容易忽略的“认知盲区”,更深入一步了解如何预防流感。

微观视角——病毒的传播途径

常规认知:病毒通过口鼻进入人体。
深度破局:人体最大的防护弱点,或许不是口鼻,而是“手”和“眼”。

流感病毒并非悬浮在空气中等待被吸入,更常见的传播方式是“接触传播”。一个感染者打喷嚏,病毒随飞沫落在玩具、门把手、电梯按钮上。当孩子的小手触摸到这些物体,病毒便完成了第一次转移。随后,孩子无意识地揉眼睛、摸鼻子、放入口中,病毒便沿着“手一眼/鼻一口”这条隐秘的通道,通过结膜或鼻腔黏膜,侵入人体。研究发现,通过眼部感染所需的病毒量,远低于呼吸道。

防护策略:管住手是第一道防线,在强调洗手之外,更要强调“不摸脸”的自觉。尤其对于小孩子,家长需要反复提醒,培养他们接触公共空间的物品后不随意摸脸的习惯。此外,加强眼部物理防护也能有效阻断病毒传播,在人群密集或密闭的公共场所(如医院候诊室),可以考虑佩戴平光镜或护目镜。

入冬后,气温降低,我国北方地区已经供暖,是一年中比较干燥的季节。人体容易出现不同程度的肝火、心火、胃火、肺火四种表现形式。中医养生调理,可以平稳“降火”。

肝火 肝火旺是肝的阳气亢盛表现出来的热象。肝失疏泄、情志不遂郁而化火,导致肝火旺盛,表现为急躁易怒、头晕胀痛、眼红、眼干、眼胀、口干、舌燥、口苦、口臭、小便黄、大便秘结等症状。

可以喝点菊花茶、蒲公英茶或桑叶茶等降肝火。饮食以清淡为主,忌油腻,适当多吃苦瓜、芹菜、莲藕等食物。

心火 现在社会生活节奏加快,大家可能更容易产生心火。根据中医理论,心主血脉,心火旺的人往往表现为心烦、盗



避免流感防护误区 新华社发

环境破局——正确的通风方式

常规认知:开窗通风很重要。
深度破局:通风的真正威力,不在于“换气”,而在乎“稀释”与“清场”。

如果在紧闭门窗的房间中有一个流感患者,病毒浓度会越来越高,其他人感染的概率就会增高。而开窗通风,相当于让新鲜的空气不断涌入,将病毒迅速稀释并带走,使得房间内的病毒浓度始终保持在极低水平。这就是通风的核心理念:降低病毒环境浓度,使其无法达到致病剂量。

防护策略,定时“风暴式”通风,每天早、中、晚,选择固定的几个时间点,将门窗完全对开,形成对流,进行10—15分钟的“风暴式”通风,其效果远胜于整天开一条小缝。善用空气净化器,在无法有效开窗的教室、办公室等场所,空气净化器能主动捕捉并过滤掉空气中携带病毒的气溶胶颗粒,实现局部空间的净化。

免疫博弈——控糖是关键

常规认知:多吃维生素C,增强免疫力。
深度破局:很多人可能不知道,糖才是人体免疫力的“隐形杀手”。

我们的免疫系统依靠白细胞来吞噬和消灭病原体。然而,科学研究发现,一次性摄入100克糖分(一罐330毫升的可乐含糖量约为35克、一瓶430毫升的果汁含糖量约为45克、一杯500毫升的奶茶含糖量约为50克),就能在接下来的几个小时内,显著抑制白细胞的吞噬能力。

防护策略:实施“限糖”措施,在流感高发期,管控高糖零食、含糖饮料和果汁的摄入量,用新鲜水果、坚果和无糖酸奶作为替代品。保障“深度睡眠”,免疫系统并非时刻处于备战状态,它需要在深度睡眠中进行休整。深度睡眠期间,人体分泌的“胞壁酸”能直接增强免疫细胞的战斗力。保证充足的睡眠

很关键。

认知升维——理性就医,杜绝盲目用药

常规认知:一发烧就立刻去医院。
深度破局:在不恰当的时间去医院,可能是非常关键的风险决策。

发烧本身是免疫系统被激活、正在积极作战的标志。在精神状态尚可的情况下,立即去医院,候诊室里聚集了各类呼吸道感染患者,无异于直接暴露在交叉感染风险很高的环境之中,增加了感染更复杂、更严重病原体的风险。

行动指南:建立“居家观察窗口期”

绿色信号:体温在38.5℃以下,尤其是小孩子精神好、能玩耍、愿喝水,则建议居家护理,密切观察。

红色警报:出现以下任一信号,需立即就医:1.持续高热不退(超过3天);2.精神萎靡、嗜睡、烦躁不安;3.呼吸急促或困难;4.惊厥。

常规认知:感冒发烧,吃点“消炎药”(抗生素)好得快。

深度破局:流感是病毒引起的,而头孢、阿莫西林等抗生素是针对细菌的。滥用抗生素不仅无法治疗流感,反而可能会杀死肠道内的有益菌群,破坏人体微生态平衡,这相当于自毁身体的“后勤保障”系统,可能让病情恢复得更慢。

作者系甘肃省妇幼保健院(甘肃省中医院)副院长、儿科主任医师

很多人都知道,吃粗粮对身体好,能帮助控糖、控体重。但是粗粮吃不对,也可能让血糖上涨。

食用粗粮的误区

生活中不少人觉得粗粮吃起来口感太粗糙,习惯将它们打成糊,认为这样既改善了粗粮粗糙的口感,又保留了粗粮的营养。尤其对牙口不好的老年人来说,用料理机、豆浆机处理粗粮,或直接购买预加工好的粗杂粮糊粉,成了一个常见的选择。有时为了改善口感,还会加入蜂蜜、糖、猪油、黄油等。

然而,这个看似“两全其美”的食用方法,却并不正确。将粗杂粮加工成糊粉、浆,本质上是破坏了粗杂粮最大的营养优势之一,即“粗”,使其维持餐后血糖平稳、延长饥饿间隔时间的功效大打折扣。

另外,还要警惕以粗杂粮为原料,加入糖、盐、油等加工成的零食、主食,这种深度加工也会大大提升其GI值(血糖生成指数)。

粗粮的控糖优势

粗杂粮的核心在于“粗”,一方面是指其形态完整,如燕麦、全麦、荞麦等粗粮没有因为精细加工损失麸皮、糊粉层、胚芽这些富含膳食纤维、维生素和矿物质的部分;另一方面则是指其口感粗糙。因为加工程度低,保留了完整的食物形态,再加上膳食纤维含量高,所以显得偏硬且不容易咀嚼。而正是这种口感上的“粗”,成就了它的“控糖”优势。

通常,食物形态越完整,消化速度越慢,引起的血糖波动越小,即血糖生成指数越低;相反,加工程度(结构破坏)越高、颗粒越小、淀粉糊化程度越高,消化速度就越快,血糖波动也越大。粗杂粮当然也符合这个规律。

如何正确吃粗粮

食用粗杂粮,可以遵循下

面3个关键原则。
形态尽量完整 形态越完整、加工程度越低的粗杂粮,引起的血糖波动越小。所以,如果大家胃肠道健康状态允许、消化能力正常,最好选择整粒、完整的粗杂粮。比如,吃燕麦米和大米蒸的杂粮饭,就优于吃熬得黏糊糊的燕麦粥;能吃蒸南瓜块、玉米段,就尽量避免喝南瓜羹、玉米糊糊。

味道尽量天然 要尽量选择味道天然的粗杂粮,比如原味的煮玉米棒、全麦馒头、杂粮粥等。尽量少吃那些为了改善粗杂粮口感,额外加入太多糖、盐和油的加工食品。

搭配尽量多样 一方面,我们可以选择不同的粗杂粮搭配,这样不仅均衡了其GI值,还能获得更丰富的营养;另一方面,可以按合适的比例搭配粗杂粮和细粮。一开始如果受不了粗糙的口感,粗杂粮比例可以较少,然后逐渐增加。如用大米,搭配糙米、燕麦、红小豆、红薯块等做杂粮饭。

(稿件来源:科普中国)

寒冷时节,谨防三类疾病

对体质虚弱或患有各种慢性疾病的老年人来说,每年寒冬都是对身体的考验。中风、心梗和胃溃疡,这三类疾病最易随着寒潮来“趁火打劫”。

中风和急性心梗最易威胁老年人健康和生命,高血压和高脂血症则是诱发心脑血管事件的危险因素。

一方面,寒潮带来的气温骤降可使血管收缩和痉挛,造成血压升高,使本身就患有高血压的身体承受不了过高的内压;另一方面,高脂血症往往形成动脉粥样硬化,血管收缩后斑块脱落或破裂,血栓形成,堵塞在心血管或脑血管内,从而导致心梗、脑梗等心脑血管事件的发生。

寒冷时节也是胃溃疡的高发期。寒冬耗氧量大,人们喜欢吃肉、喝酒、吃火锅御寒,这些饮食对胃黏膜刺激很大,很容易引发胃溃疡急性发作。此外,老人在冬季服用的一些药物也会对胃黏膜和十二指肠黏膜造成损害,这也是导致溃疡病增多的另一主要原因。

所以,患有以上疾病的人群在寒冷季节,除了坚持遵医嘱服用药物外,都要特别注意保暖。本身有胃溃疡的老人患者要注意充分休息,少吃生冷及辛辣滚烫等刺激性食物。(稿件来源:《家庭医生报》)



赏 鸥 新华社发

晨起养生有妙招

络气血。

捏耳朵

耳朵上有很多穴位,如心穴、肾穴等,每天早上起来后捏一捏耳朵,对全身都有好处,可以帮助疏通经络,调理五脏六腑。

动作要领:用手捏住耳朵;从上到下、从里到外将耳朵捏一遍。

轻敲大椎穴

大椎穴是督脉穴位,为身体“诸阳之会”,位于第7颈椎棘突下凹陷处。早上起床后轻敲大椎穴,有助于振奋阳气,提

高免疫力。

动作要领:手握拳,轻敲大椎穴约20次。

用木梳梳头

用木梳梳头可以改善头部局部血液循环,养发护发,防脱发。用木梳从前向后梳头,还可以按一按百会穴、四神聪穴。

百会穴:位于头顶,两耳最高处连线中点。经常按摩百会穴,可以调节周身气血。

四神聪穴:百会穴前后左右各一寸(拇指第一关节宽度)。经常按摩四神聪穴,可以起到镇静安神、醒脑通窍的作用。

小提示:塑料梳子容易产生静电,也可能刮伤头皮,对头皮健康不利,最好使用木梳,可以选择黄杨木梳或枣木梳。

(稿件来源:央视一套微信公众号)

早上起床后的3分钟是养生保健的“黄金3分钟”,学会这6个动作,全身都受益。

早起拉伸

俗话说“筋长一寸,寿长十年”。早上醒来后别着急下床,可以先简单拉伸一下,既能通脉络、活气血,又有助于减少心脑血管疾病发生概率。

动作要领:坐在床上伸一伸懒腰;双手抓着床头,拉伸3—4次,把身体的筋拉开。

除了早起拉伸,平时也可以通过拉伸来缓解脊柱疲劳。

侧身躺吸气、呼气

通过呼吸可以把身体里的浊气排出,尤其有利于肺部健康。需要注意的是,慢阻肺患者、有过气胸或气胸高危风

力、增强记忆力和专注力。中医有很多此类食疗方,例如芡实粥可以“治精气不足,强志,明耳目”,莲子粥治“心志不宁。补中强志,聪明耳目”。此外,山药、大枣、覆盆子、木耳、乌贼鱼和蜂蜜等也有强志等作用。另一方面,饮食失宜可引起脾虚湿盛,脾胃功能减弱,导致脾主升清功能下降,出现困乏欲睡现象,也影响工作和学习欲望。可见合理饮食、五味调和的重要性。

规律运动 规律的运动锻炼可以增强体质和提升意志力。太极拳、五禽戏、八段锦等是中医传统运动疗法,长期坚持练习并配合呼吸吐纳,能够放松身心、增强免疫力、缓解疲劳。

情志疗法 情志疗法多样,如常见的情志相胜法、语言开导法、暗示解惑法、移情易性法等。比如情志相胜法,是在中医五行相生相克理论指导下,以一种或多种情绪调节不良情绪的疗法。畏难情绪常是拖延者拖拖拉拉、迟迟没有行动的原因之一。“恐伤肾,思恐恩”,“思”是指思考、认识和判断等,提示可以通过深度、正确的思考,找到拖延根源,理智地解决拖延问题。

穴位按摩 按摩穴位可改善人体气血、脏腑功能,使机体恢复阴阳平衡。按揉涌泉、太溪和肾俞等穴可以滋阴补肾、调理失眠。头部为一身阳气聚集之处,按揉百会、风池等穴可安神益智、疏风清热。按揉足三里、太冲等穴位可以健脾和胃、舒肝解郁。建议每个穴位每天按揉2—3分钟。

(稿件来源:养生中国)

正确吃粗粮有助控血糖

健康新知