

健康新知

感冒后要做九件事

休息好 胜过任何感冒药

秋冬季节,感冒是最常见的一种病,患了感冒是该打针吃药,还是像有些人说的那样扛着,直到自然痊愈?恐怕没人能说得出答案。

在各种对抗感冒的自然疗法中,橙子和鸡汤哪个更有效,该吃饱还是该饿着,巧克力和牛奶哪个不能碰?众说纷纭也让人难辨真假。而美国科学家的最新研究为我们揭示了这一系列问题的答案。

近日,美国威斯康星大学医学与公共卫生学院发布了一份《感冒白皮书》,为我们揭露了有关感冒的三个“一”真相。

第一个“一”:感冒是一种由病毒引起的上呼吸道感染“综合征”,有超过100种以上的病毒可能诱发感冒;

第二个“一”:一般来说,感

冒的症状会持续一星期,不论服药与否;

第三个“一”:感冒的起点,应该是出现症状的一天前,此时病毒已经在你的体内驻扎。

更确切地说,感冒病毒会在体内潜伏18至48个小时,然后突然爆发。最早出现的症状主要包括咽喉肿痛、打喷嚏、鼻塞流涕、身体疲倦。

在英文中,由于“感冒”和“寒冷”为同一词,很多人都觉得感冒是“冻出来的”。“事实并非如此。不管你是衣服穿得太少、光脚走在地上还是头发没吹干就出门,这些都不会导致你感冒——但是会导致抵抗力下降,让病毒们有机可乘。”美国注册护理师菲利斯·布朗说,相比之下,干燥更容易带来感冒,因为身体黏膜的抗病毒能力会因为

缺水而下降。

感冒攻击每个人的次数也不一样。根据美国疾病预防控制中心的统计,儿童每年会感冒8至10次,上学的孩子会达到12次之多,这不是因为他们抵抗力差,而是因为孩子们关系更亲密,病毒传播的几率大。相比来说,成人每年得感冒2至4次,女性多于男性,30岁左右的女性最易“中招”,因为她们要照顾孩子。年过60岁以后,感冒次数会减少,平均每年1次。

《感冒白皮书》同时指出,很多人并不知道,感冒其实没的治。有些人会服用抗生素,其实抗生素根本不能消灭病毒。那么,究竟哪些事情是感冒后必须做的?美国“健康播报网”认为,以下9件事必不可少。

第一步:找一张床。感冒后,

最好给自己找张舒服点的床躺下来。专家指出,好好休息就是最好的感冒药。

第二步:补充维生素C。不管是服用维生素C补充剂,还是吃点儿富含维C的水果,比如枣、橙子、猕猴桃、橘子、柚子等,都能起到缓解感冒症状的作用。

第三步:吃块黑巧克力。它不仅能补充抗氧化剂,英国伦敦大学的研究还显示,其中所含的可可碱有止咳功效。

第四步:打开加湿器。秋冬季节干燥的空气会让呼吸道感到不适,在床边或沙发边放置加湿器,可以让你呼吸更顺畅。使用前,最好彻底清洗一下,以免病毒通过其散播。

第五步:吃流质食物。热汤和热粥都是不错的选择。几百年来欧洲都流传着鸡汤治感冒的

说法,英国学者发现这是有道理的,因为鸡汤中的某些成分可以减少咳嗽,而且热汤和热粥的蒸汽也有助于缓解鼻塞。

第六步:换个大水杯。保证每天喝2000毫升水,其中有一部分最好是电解质饮料。

第七步:远离乳制品。奶酪等较难消化的奶制品,感冒时最好别吃,但是可以适当喝些牛奶。如果胃口不好,可以喝些酸奶。

第八步:服用非处方药。布洛芬、扑热息痛或止咳糖浆等非处方药都能减轻感冒的症状。虽然这些药不能抗病毒,但能让你感觉好受些。

第九步:耐心等它过去。你的病需要7天左右才会自行消失。但如果症状一直持续或急剧恶化,最好去医院请医生诊断。

(据人民网)

初冬食疗,四种萝卜换着吃

在古籍《月令七十二候集解》中,对“冬”的解释是:“冬,终也,万物收藏也。”意思是说冬季是一年的“片尾曲”,立冬就是提醒大家要开始注意收藏“健康养料”,为健康打下坚实的基础。

民谚有“立冬萝卜赛参汤,不劳医生开药方”的说法。说起萝卜养生,很多人都不陌生,但是不同的萝卜该怎么选择呢?

胡萝卜

可滋润皮肤

胡萝卜含有多多种胡萝卜素、维生素及微量元素等,因此被称作“平民人参”。在干燥的冬季,吃点胡萝卜,还有滋润皮肤的作用。

南京市中西医结合医院中医食疗保健专家徐大成副主任医师介绍,中医认为胡萝卜可以补中气、健胃消食、壮元阳、安五脏。胡萝卜含有丰富的β-胡萝卜素,它在小肠内可以转化成维生素A。维生素A对皮肤的表皮层有保护作用。

因此,在干燥寒冷的冬季,特别是上班族不妨多吃些胡萝卜来保健养生和美容护肤。

徐大成副主任中医师提醒,β-胡萝卜素只有溶解在油脂中时,才能转变为维生素A,被人体所吸收,所以胡萝卜宜用油炒,或将胡萝卜切成块,加入

调味品后,与肉类一起炖炒。

白萝卜生吃促消化

熟吃补气

秋末冬初的时候,很多人会感觉肺部不适,特别是早上一起床,总感觉喉咙干干的,加上雾霾天多,我们的肺部每天都在经受这些尘埃的轮番攻击,稍不留神就会患病。

南京中医药大学食疗保健专家郭海英教授介绍,中医认为肺乃“娇脏”,是外邪首先侵袭的脏腑,在立冬以后需要特别呵护。而白萝卜有一定的润肺止咳功效。

此外,白萝卜中富含大量的维生素和磷、铁等矿物质。白萝卜生吃促消化,熟吃补气。生吃时其辛辣的成分可促胃液分泌,调整胃肠机能,还有消炎的作用。

需要注意的是,白萝卜属

于寒凉性蔬菜,体质偏寒、脾胃虚寒的人不宜多吃。

青萝卜可健脾、

防治痰多、口干舌渴

立冬以后,空气逐渐变得干燥,特别是在室内工作的上班族总是感觉口干唇燥。虽然抹上了润唇膏,但保湿作用也很有限。

更让很多人烦恼的是,冬天一般运动少吃得多,而且很多都是高热量、高脂肪的食物,有没有办法既健脾又防口干呢?

郭海英教授介绍,青萝卜具有健脾、防治痰多、口干舌渴等功效,有“水果萝卜”的美称。青萝卜中的精纤维可促进胃肠蠕动,有助于体内废物的排出。常吃青萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压,预防冠心病、动脉硬化等疾病。

水萝卜能消食、

顺气、醒目

立冬以后,人们聚餐时少不了喝些酒来暖暖身子和调节气氛,但是不少人都会抱怨,不喝酒没气氛,喝醉了又是自讨苦吃,最受罪的就是胃和肝了,怎么办呢?

南京自然医学会养生康复专业委员会秘书长王城生副主任医师介绍,水萝卜的利尿功能特别好,有利于解酒。

另外,水萝卜中含有各种维生素及钙、磷、铁等矿物质,具有消食、顺气、醒目等功效。

(于丹丹)



冬季吃六类食物 可美容养颜

栗子 中医上讲,栗子性温味甘,可以滋养脾胃,强筋活血,滋补气血。对于冬季手脚冰凉,皮肤暗淡,体乏无力的女性是再适合不过的了。我们可以做点栗子粥,或者剥几颗栗子当零食吃,不仅可以帮助减慢吃饭速度控制热量,营养也更为丰富。

大豆 大豆中含有一种豆固醇,和胆固醇极其相似,对人体起到欺骗的作用,让人体误认为是胆固醇而优先吸收,这样就会避免胆固醇的过多吸收。经常食用大豆代替动物脂肪,可以降低热量,降低血脂。对女性来说,大豆异黄酮能起到延缓衰老的作用。

红茶 冬天最适合喝的茶是红茶、乌龙茶、普洱茶。这几类茶性温,可以起到暖胃,增加代谢等功效,当然还会帮助我们分解冬季由于进补而过多摄入的油脂,起到刮油的功效。另外,喝茶可以使血糖更加平稳,高血脂患者和肥胖者在冬季常饮用这些茶,对身体健康是很有好处的。

坚果 大部分坚果所含的脂肪酸,是以单不饱和脂肪酸为主,具有升高“好胆固醇”,降低“坏胆固醇”的效果,也就是说可以帮助我们降低血脂。除此之外,坚果维生素E极其丰富,其中所含的微量元素、多酚类物质、低聚糖等健康成分,让坚果有了预防和降低心脏病的作用。

咖喱 咖喱可以帮助降低餐后的胰岛素反应,还能促进能量代谢,使人消耗更多的热量,促进脂肪氧化,从而有利于预防肥胖。咖喱中含有辣味成分的香辛料,还会刺激唾液和胃液的分泌,提高消化和吸收能力,促进体内血液循环,达到发汗退烧的效果,更是女人瘦身的法宝。

百合 百合可以防止神经衰弱,记忆力下降,中气不足,阴虚肺热等。当然,我们不要忽略了百合润肤的功效,长期食用百合的人皮肤不干燥,皱纹减弱是不争的事实。在秋冬季节,百合雪梨银耳汤是很好的选择。

(据新浪健康)

