

呼吸道疾病康复后,调理身体有哪些讲究?

大病初愈,切忌盲目进补

壹点问医

记者 焦守广
通讯员 张德旗

自入冬以来,各种呼吸道疾病轮番登场,像支原体肺炎、甲流等,你方唱罢我登场,下至儿童,上至老人,“中招”者无数。很多人可能刚从几轮的呼吸道疾病中康复,带着满身疲惫,想要好好休养一下身体。不过,这段病后恢复期可大有讲究,大部分人病情加重和反复,都是因为恢复期护理不当导致的。

感觉特别虚,一动就喘 不妨练练“咽”字诀

山东省中医院康复科主任毕鸿雁介绍,很多人支原体感染或甲流痊愈后,感觉自己特别虚,稍一运动便又喘又出汗,这其实是身体在抗邪中消耗了过多正气,特别是患上肺炎之后,肺气更受损伤,导致毛孔腠理关不住,才会又喘又冒汗。


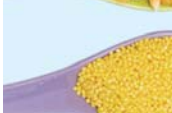






这时候,我们最好不要因为累就不运动,中医讲“动则生阳”,不运动的话,只会减缓阳气的恢复,但是剧烈运动又会大量出汗,从而损伤人体津液,因此,我们可以进行一些功法的练习,尤其是中医导引功法六字诀中的“咽”字诀,既能养益肺气,提振阳气,又不会损伤人体津液。

“咽”字诀动作要领:

①自然站立,双脚与肩同宽,双手自然下垂;两臂从身体前面抬起,立掌于肩前,掌心相对,指尖向上。

②两肩胛骨向脊柱靠拢,展肩扩胸,项部回缩,头部好像藏起来一样,目视前上方;

③肩部放松,颈项部伸直,两掌缓缓向前推出,逐渐转成



推荐几款食疗方

百合银耳粥

材料:鲜百合50克、银耳10克、大米100克

做法:将百合洗净,银耳温水泡发开,洗净切碎,与大米同煮为粥。

功效:补肺养心,健脾生津

山药八宝粥

材料:山药、炙黄芪、党参、莲子、麦芽、茯苓、薏苡仁各10克、大枣(去核)5枚、粳米100克

做法:以上材料洗净加水煮粥,去黄芪和党参的药渣,加砂糖适量。


功效:健脾胃,益气健体

萝卜炖牛肉

材料:白萝卜450克、牛肉100克、大葱15克、姜片少许、料酒10克、盐4克、八角3克

做法:牛腩切块焯水后洗净,白萝卜切滚刀块,葱挽结、姜拍松;锅内热油,七分热后,放入葱姜煸出香味后,下入牛腩,炒至变色后,依次调入料酒、老抽、糖,煸炒上色;往锅内放适量水,烧开后炖两小时(高压锅25分钟)后,加入萝卜,调入适量的盐、鸡精,再炖至萝卜酥烂即可

功效:补肺益肾,增强机体免疫力



掌心向前亮掌,目视前方;

④推掌的同时呼气发“咽”的音,发音时,上下门牙对齐,留有狭缝,舌尖轻抵下齿,气体

从牙齿间呼出;

⑤两掌外旋腕,转至掌心向内,指尖相对,约与肩部的宽度相等;两掌缓缓收拢至胸前

百病从寒起,别让寒邪“伤”了身

三九天防病,加强个人防护很重要

一月节气有小寒和大寒,是一年中寒冷的时节。人体受寒冷气温的影响,各项生理功能均会发生变化。百病从寒起,稍有不慎,极易引发各种疾病。济南市疾控中心在此提醒广大市民:天气寒冷要及时增添衣物,注意流行性感冒、支原体肺炎、手足口病、流行性腮腺炎、猩红热,诸如病毒胃肠炎等传染病的预防。

预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗。疫苗可预防流行性感冒、手足口病、流行性腮腺炎等疾病,降低重症发生的风险。

加强个人防护。冬季是呼吸道疾病的高发季节,外出时可佩戴口罩进行个人

防护。尽量避免去人员密集、环境密闭的场所。

保持良好的卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,要用纸巾或手肘捂住口鼻,避免对着他人。

做好手部卫生。饭前便后、外出归来要洗手,咳嗽或打喷嚏后也要立即清洗双手。洗手时按照7步洗手法正确洗手,用肥皂、洗手液等配合流动水,至少洗20秒。

三九补一冬,来年无病痛。冬季可以适当进补,可以补气血,驱寒气,日常生活要注意合理膳食,多吃蔬菜、水果,注意营养均衡。早睡早起,规律作息、适量运动,都有助于提高自身免疫力。

温馨小贴士

冬春季节是非职业性一氧化碳中毒高发期,大家取暖时要注意防范,避免意外发生。

室内使用煤炉、炭火等取暖设备时,煤炭要烧尽,经常开窗通风换气,保持室内空气新鲜。

煤炉要安装烟囱,接口处要接牢,定期检查炉具,保持烟囱通畅。

购买燃气、煤气热水器时,要选择正规厂家生产、质量合格的水器,请专业人员安装。

定期对燃气、煤气热水器减压阀和皮管进行检修,如发现破损、漏气等问题,应及时更换。

家中使用煤炉、煤气、燃气等设施时,最好安装一氧化碳探测器,并定期检查维护,确保探测器正常使用。

约10厘米,指尖相对;

⑥然后落肘,立掌于肩前、展肩扩胸,藏头缩项、推掌,重复练习动作5~7次。

病后忌盲目进补 最好清淡饮食

毕鸿雁提醒,很多人生病期间没有胃口,吃不下饭,等到好转以后,胃口逐渐恢复,准备吃点好的补一补,这其实是一个误区,病后最忌盲目进补,最好以清淡饮食为主。

《黄帝内经·素问》载:“病热少愈,食肉则复,多食则遗,此其禁也。”也就是说,即使病已经好转,但是脾胃的运化功能还是受影响,像我们平时常吃的肉、蛋、奶等油腻食物,往往让脾胃产生较大负担,导致脾胃运化不动而“罢工”,吃进去的食物反而得不到消化,人体也得不到营养支持,导致疾病的反复。

因此,在病后恢复期,我们要少吃生冷瓜果,也要少吃肉、奶等肥甘厚腻食物,多吃些好消化、养脾胃的食物,如大米粥、小米粥、新鲜蔬菜等等,先把脾胃照顾好,身体才有能量抵抗病邪。

由于支原体感染可导致咳嗽、咳痰等症状,因此在患病期间,可能会对患者喉咙产生刺激,从而出现嗓子疼的症状,在疾病逐渐控制后,可适当喝一些水来缓解咽喉部的不适感,并且要避免熬夜以及过度劳累,以免影响身体恢复。

除此之外,要注意保证睡眠,充分休息。

熬夜会耗伤阴血,使人体在应该休息的时间处于兴奋状态,病后的人体应当收敛气机,冬天也是宜“藏”的季节,熬夜带来的兴奋状态、过度工作导致的劳累,会阻碍人体收敛、封藏的过程,过度消耗正气,使人更加虚弱,甚至导致疾病复发。

车辆停放地下车库时,不要让汽车引擎持续运转,不要在门窗紧闭、长时间开着空调的汽车内睡觉。

心脑血管患者如何安全过冬?需从以下几点着手:

注意防寒保暖。气温骤降时,要注意及时添加衣服。

控制情绪。保持乐观愉快的心情,切忌狂喜、暴怒、忧郁、悲伤、恐惧和受惊。

勤量血压。最好每天都量血压,发现异常能及时处理。

坚持适量运动。冬季不应太早进行锻炼,根据自己的身体条件,参加一些户外锻炼,以增强体质和耐寒能力。

注意补充水分。冬季气候干燥,人体水分消耗多,要多喝水,多食水分大、富含维生素的水果及绿叶蔬菜。(尹士平 李春燕)

生活课堂

油壶壁上残留的油脂 变质速度更快

不盖盖子的食用油,要比盖了盖子的氧化速度快。因为与空气接触面积越大,氧化酸败的速度就会越快。所以油壶用完一定要清洗,清洗后晾干,再装新的油,或者准备2个油壶,换着用。

记住2个存放要点,避免油脂加速变质。油壶优先选用密封的玻璃/陶瓷材质,尽量不用不锈钢材质。某些塑料容器中会有塑化剂成分,具有很强的脂溶性,也容易迁移到油脂中,因此也不推荐。

油壶要放在避光且阴凉的地方储存,不要随手放在窗台和灶台边。油脂在100℃以下储存时,温度每上升10℃,氧化速度提高一倍。

手脚冷立刻保暖回温? 容易生冻疮

冬天回到家手脚冰凉,许多人会将冻僵的手脚放到取暖器边烤或用热水泡,其实这样一冷一热的骤然交替,极易造成手脚生冻疮。

长时间暴露在寒冷空气中,人体血管收缩,血液流动速度减慢,此时突然将寒冷肌肤放在过热环境中,会使血管收缩能力变差,毛细血管扩张导致局部性淤血,从而引发冻疮。正确做法:手脚相互摩擦,使表皮温度自然回升,再进行取暖。

喝酒可以抵御寒冷? 反而会感觉更冷

不少人以为喝白酒可以御寒。实际上,人喝酒后,受酒精刺激,血管扩张,身体热量会大量释放,所以会有发热的感觉,但这种感觉会很快消失。尤其是热量释放到一定程度时,人反而会感觉冷。

正确做法:虽然酒具有活血通络的功效,一些特殊情况下可以入药。但是建议能不喝酒尽量不喝酒。如果必须喝酒,记得及时保暖,防止热量快速挥发。

加湿器加“佐料”才有效? 易引发过敏性鼻炎

寒冷冬季,在干燥气候和室内供暖的双重夹击下,加湿器成了不少人的“续命”法宝。很多人会在加湿器里添加精油、板蓝根、醋,觉得这样更健康。但在加湿器内添加醋、板蓝根等可以预防疾病的说法并没有科学依据,而且加湿器里的香薰油等物质颗粒吸入肺内,可能引发过敏性鼻炎,给健康带来危害。

正确做法:使用加湿器时,尽量选择纯净水或煮开放凉的水,或选择有除菌功能的加湿器。每次使用加湿器后,按照说明书做好清洁,慢性疾病患者请谨慎使用加湿器。

血液循环不好 手脚冰凉怎么缓解

取红花10克、花椒10克、艾叶10克,煮20分钟后用红水泡手、泡脚,可缓解四肢冰凉。

红花具有活血通经的作用,还有散瘀止痛的功能,因此经常用一些红花,再加上一些温通药物泡脚,比如艾叶、花椒等等,这些温热的药物和红花搭配在一起,既可以很好地活血通经,又起到了温阳作用,对一到冬天就体寒的人群还是比较合适的。

小健