

前春暖,后春寒



口腔溃疡等「上火」症状。风湿疾病等,也容易出现皮肤瘙痒、口鼻最易引发心脑血管疾病、呼吸道疾病,最难将息,在这春寒料峭的季节里,活动频繁,天气变化较多。乍暖还寒时,春季气温日夜温差大,春季冷空气

补充维 D,可预防感冒和流感

根据伦敦大学玛丽皇后学院(QMUL)研究表明,维生素D补充剂可以预防急性呼吸道感染包括普通感冒和流感。

该研究结果发表在BMJ杂志上,研究分析了25组临床试验,包括11000名受试者的临床数据,结果表明,维生素D组能有效预防呼吸道感染,而其他组则没有影响。但是研究结果成立的底线是,维生素D补充剂量越高,其预防呼吸道感染

的作用越强。而且维生素D补充剂应每日或每周定期补充,而不是间隔更长时间。

维生素D,被称为“阳光维生素”,可通过提高抗菌肽的水平来保护呼吸道免受感染。这项研究的结果解释了为什么冬季和春季的感冒和流感最常见,即维生素D处于最低水平。研究结果同样解释了为什么维生素D可以预防哮喘的发作,因为其通常由呼吸道病毒引起。

研究结果还表明,维生素D对急性呼吸道感染的预防作用与注射流感疫苗对流感样疾病的保护效果相当。急性呼吸道感染是引起其他疾病发病和死亡的主要原因。上呼吸道感染,如感冒和流感是临床常见的疾病。急性下呼吸道感染,如肺炎,虽不常见,但2013年全世界范围内造成约265万人死亡。维生素D补充剂安全且廉价,所以通过摄补维生素D来减少急性呼吸道感染

是非常符合成本效益的。遇到流感初起,症状轻微的病人,可以用生姜、红糖、葱白熬水服用,对预防流感和治疗有一定的作用。此外,还要补充优质蛋白质和锌。蛋白质主要来源于奶类、蛋类、鱼虾类、瘦肉和大豆及制品。在微量元素中,锌和免疫功能关系密切,锌具有杀菌作用。成人补锌可提高免疫力,婴儿补锌可提高免疫力,还可促进智力发育。
据生物 360

“春捂”要捂多久?

民间历来有“春捂”的说法,从中医理论讲,“春捂”既是顺应阳气生发的养生需要,也是预防疾病的自我保健。适当“春捂”,能起到很好的养生防病效果。

“春捂”并不是单纯字面上的“捂”,而是强调减衣要适度,不要气温一暖就马上脱掉冬装换上单衣。其中,年幼、体弱和罹患各种慢性病的老人,更是春捂的重点人群,脱减冬衣务必慎之又慎。那“春捂”要捂多久呢?

“春捂”的持续时间保持在1至2周最好。捂着的衣衫,随着气温回升逐步减下来,但不能减得太快。所以,气温回升后,得再捂7天左右,身体才能适应。

古人在长期的生活与劳动实践中认识到,寒多自下而生。因此,古代养生家提出了春令衣着宜“下厚上薄”的主张。这与现代医学所认为的人体下部血液循环较上部差、易受寒冷侵袭的观点相吻合。因此,春捂重下身,还要加强下半身的锻炼,以促进血液循环。可以采取干洗脚等方法进

行锻炼。具体方法是:双手紧抱一侧大腿根,稍用力从大腿根向下按摩直到足踝,再从足踝往回按摩至大腿根。同样办法再按摩另一条腿,重复10-15遍。此外,还可采用甩腿、揉腿肚、扭膝、搓脚、暖足等方法来“捂”下身。

最后需要指出的是,“春捂”

总的说来只是一种被动防御,要想防病健身,还须坚持参加户外体育活动,以增强机体的适应力和抗病力。同时,还应讲究科学饮食和起居有常。

“春捂”易让人忽视的是腿和脚,其实人体下半身的血液循环较差,容易遭风寒侵袭,尤其是抵抗力弱的老人和儿童,受寒后伤肺,易引发感冒、哮喘等疾病。

张友平



这些食物是天然“感冒药”

»»洋葱:洋葱的杀菌功效早已是众所周知,味道辛辣它能够抵抗春季流行感冒,对风寒引起的感冒也有很好的治愈功能。

»»柑橘类:含有丰富维生素C的柑橘除了可以帮助预防春季流感外,对于感冒常见的咽喉肿痛也非常有效。在感冒期间,每天吃一个柑橘补充维生素C,在季节变换的时候总是有益的。

»»红豆汤:红豆具有很好的药用价值。还有清热解毒、滋补养身的作用。用红豆煮水或者熬粥,对预防季节性流感和缓解热伤风的症状都很有效。

»»杏仁:英国一项新的研究发现,杏仁皮的提取物有助于我们战胜普通感冒和流感等多种病毒感染。所以说,春季流感多发的季节时不时抓一把当零食吃也是很不错的。

据《健康报》

春季锻炼不宜过早

春季锻炼不宜过早,因为早上气温低、雾气重、粉尘多,雾珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质,锻炼时由于呼吸量增加,肺内势必会吸进更多的有害物质。

据《北京晚报》

多吃“味儿冲”食物

“倒春寒”的气候条件下,在饮食上增加大蒜、洋葱、芹菜等味儿冲食物,这样能对预防伤寒感冒、春季多发的呼吸道感染、心脏病发作和中风有益处。洋葱、姜、蒜、芹菜这些菜类食物,食可疏风散寒,帮助人体杀菌防病。

春天里唯阳光和健康不可辜负



就是:多晒太阳。病征就会卷土重来。有一个好办法可以养阳去百毒,那邪气出体外,而如果阳气不足或是阳气受到压抑,各种的阳气开始勃发,阳气充足,会冲击体内的病灶,将病是百草,还有那蛰伏已久的疾病,这是因为此时自然界俗话说,「百草回芽,百病复发」,春天复苏的不仅

多晒太阳竟有这么多“奇”效

大多数人都知道晒太阳有很多好处,比如促进钙的吸收、提高身体免疫力等,但还有些功效更“神奇”。

延长寿命

专家经过长达26年的研究发现,多晒太阳的人寿命比其他入长。常晒太阳无形中增加了户外运动量,更促进机体活性。

预防近视

阳光可以刺激多巴胺的生成,从而防止进入眼睛的光线在聚焦时出现焦点扭曲。所以,经常晒晒太阳可以降低近视的风险。

提升激素水平

经常晒太阳,可以得到最廉价的天然“伟哥”,如果每天坚持晒太阳1小时,体内的睾丸激素就能增加69%。

降低患癌症的风险

研究表明,生活在纬度比较低的女性,她们卵巢癌发病率也特别低。因为她们每天接受的日光照射的时间比较长,维生素D摄入的含量比较高,患癌的几率比较低。

三个部位要常晒

头顶:让阳光晒在头顶,可以温煦百会穴(位于头顶中心),有一定通畅百脉、养脑补阳的作用。

背部:《黄帝内经》中有“背为阳”的理论。现代医学也证实,人的背部皮下蕴藏着大量的免疫细胞,通过晒太阳可以激活这些免疫细胞。多晒晒背部能补阳气、疏通经络、调和脏腑、祛寒止痛。

双腿:晒双腿能很好地驱除腿部寒气,有效缓解小腿抽筋。尤其是有风湿性关节炎的人,晒太阳能活化血脉,起到辅助治疗作用。另外,腿上还有很多穴位,通过阳光的刺激,能让人感到腿脚轻便,消除疲劳感。

红衣服“吃”紫外线

穿白色衣服晒太阳,会将紫外线反射到脸上或裸露的胳膊上,让皮肤受伤,尤其是在紫外线强烈的季节。最好穿红色衣服,因为红色服装的辐射长波能迅速“吃”掉杀伤力很强的短波紫外线。建议也别戴帽子,怕刺眼的话,可以戴墨镜。

晒完太阳后,要多喝水,多吃果蔬,这样在一定程度上能抑制黑色素的生成。小孩皮肤娇嫩,也不宜久晒,建议在树阴下晒,晒的时间以舒服为宜,如果户外活动时间较长,可适度涂抹防晒霜。

皮肤痒时轻轻拍

明媚的春光虽好,但对一些人来说,一个麻烦要来了:过敏。时常感觉皮肤痒、鼻塞眼痒,别提多难受了。

如果出现了过敏,皮肤瘙痒,不要去搔抓皮肤,以免抓破皮肤引起感染,用热水烫洗也是不可取的。可以用手轻轻拍,或者用冷水打湿毛巾,敷在痒的地方帮助止痒。

过敏更重要的是预防,如果自己本来就有过敏史,可以去医院,请医生开一些抗过敏药内服。或者,配合皮肤科的医生,做脱敏治疗。

另外,自己也要注意尽量避免接触过敏的东西,比如花粉、尘螨等。出门带上口罩,回家及时更换衣物,注意清洁家里容易积灰的地方,床上用品也要及时换洗。

据丁香医生

抓住两个“晒点”

上午晒太阳时,站在环境较好、视野开阔的地方,面朝东方,闭上眼睛,张开双臂,掌心朝向太阳,手指微微收拢,同时配合深呼吸,多次重复这个动作,晒15-20分钟较好。晒完后可以搓热双手,按摩脸部,有清心安神、舒缓疲劳的效果。

下午晒太阳时,可以让身体背对阳光,也可以边晒边拍打,帮助调理五脏气血。最好避开午后晒,紫外线强烈,时间可缩短至

15分钟以内,以身体舒适为原则,不可强求。

上午10点-11点晒太阳最好,因为这一时段阳光中的紫外线偏低,能使人感到温暖柔和,促进新陈代谢,又避免伤害皮肤,不过夏天阳光比较强,最好把晒太阳的时间提前一些;下午4点-5点紫外线中的X光束成分多,可促进钙、磷的吸收,增强体质,促进骨骼正常钙化,也是不错的“晒点”。 据《生命时报》



加入《近报》大健康