

# 秋季哮喘早预防

本报记者 彭岭



健康访谈

随着秋季的到来,气温开始逐渐转凉,早晚温差加大,一些对气温较为敏感的疾病又到了高发期,哮喘就是其中之一。因此,如何避免哮喘在秋季复发,是每一个哮喘患者和家属非常关注的问题。近日,就如何在秋季有效预防哮喘,记者采访了县人民医院呼吸科主任王桂红医师。

王医师告诉记者,天气变化是哮喘病

发作的主要原因。从时间上看,每年的九、十月份是哮喘病的高发时段,其次就要算得上冬季、初春和梅雨时节了。秋季是一年中冷空气活动较为频繁的季节,每次冷空气过境,都伴随着气温、气压、降水、空气湿度的明显变化,而气温的降低对哮喘有着直接的诱发作用。另外,盛夏时节,隐藏在室内的尘螨繁殖加快,尘螨被吸入呼吸道,作为异体蛋白,可引起过敏。虽然到秋季气温开始下降,尘螨大量死亡,空气中致敏成分逐渐下降,但是气道内炎症及高反应状态的消退仍需要很长时间。再加上气温下降,可引起呼吸道黏膜内血管收缩,局部抵抗力降低,细菌、病毒容易乘虚而入,引起感染,诱发哮喘。因而每当冷空气来临,就会形成一个哮喘病发作高峰。

说到预防哮喘的措施,王医师提醒,首先要注意保暖。要随着季节的变化及时增添衣物,以防止呼吸道由于经受剧烈的温度变化而丧失抵御病毒与细菌的能力。

其次要注意空气流通。如果室内经常处于封闭状态,容易导致室内空气不流通,使室内空气中的病原体长期悬浮于人体周围。如此一来,人们患上哮喘的几率就会大大增加,特别是体质较弱、抵抗力较差的人群,他们更易发生反复感染。所以,在秋天,我们不能为了贪图一时的温暖而把门窗紧闭,要注意空气流通,特别是人群密集的地方,如学校、医院等,更要注意室内空气的流通,不然发生感染的机会会大大增加。

最后,要注意锻炼身体,合理饮食。因为疲劳、饮食不当等因素也会引发哮喘。入

秋以后,许多人便开始懒散不锻炼,这样做很容易使身体的免疫能力降低,给病毒的侵犯提供更大的可能。所以,预防哮喘要加强锻炼,从平时做起,适量、合理地锻炼身体,如散步、打太极拳、慢跑或慢跑等,可以增强免疫功能,还可改善心肺功能。在平时的饮食中,哮喘患者要多吃高蛋白食物,如瘦肉、肝、蛋、家禽、大豆及豆制品等,增加热量,提高抗病能力。要多吃富含维生素A的食物,如猪肝、蛋黄、鱼肝油、胡萝卜、韭菜、南瓜和杏等,这是因为维生素A有润肺、保护气管的功能。要忌烟忌酒,忌过咸食物。烟酒和过咸食物的刺激,会增加咳嗽、气喘、心悸等症状而诱发哮喘。要少吃容易引起胀气的食物,以防止胸膈受压而加重呼吸困难。

## 秋季养生有六宜



健康养生

一年有四季,四季各不同。不管是天气、气温还是环境,不同的季节各有各的特点,所以养生方法及重点也是不一样的。专家介绍,秋季,气温开始降低,雨量减少,空气湿度相对降低,气候偏于干燥。秋气应肺,而秋季干燥的气候极易伤损肺阴,从而产生口干咽燥,干咳少痰,皮肤干燥,便秘等症状,严重者还会咳中带血,所以秋季养生要防燥;同时,秋季在燥气中还暗含秋凉。人们经夏季过多的发泄之后,机体各组织系统均处于水分相对缺乏的状态,如果这时再受风着凉,极易引发头痛、鼻塞、胃痛、关节痛等一系列症状,甚至使旧病复发或诱发新病。老年人和体质较弱者对这种变化适应性和耐受力较差,更应注意防凉。因此,专家强调,秋季养生,重在“六宜”。

### 饮食宜温补

专家介绍,经过了一个炎热的夏季,人们可能食凉性食物要多一些;而到了严寒的冬季,人们就对热性食物比较偏爱。因此,在介于两者之间的秋季,大家应该注意多食温性食物,也就是大家常说的“秋宜温”。

日常生活中,常见的温性食物有:西红柿、鸡蛋、红薯、南瓜、荔枝、冬瓜、茄子、牛肉、羊肉、鸡肝等。这时,对辛辣、油腻的食物要少吃,因为很容易伤胃;多吃些清淡的,多喝温水。

### 平时宜清补

专家认为,想要预防秋燥,养好心肺,除了上述的饮食外,平时还应该辅之以滋阴润肺的一些蔬菜和水果,如:萝卜、百合、芝麻、大枣、苦瓜、莲藕(熟食)等。在水果方面,虽然苹果是比较普遍而且受大家欢迎的,但是秋季却不宜多食苹果,一天一个就差不多;梨虽然吃着比较凉,但是它具有润肺去燥及止咳的作用,是秋季比较好的水果选择。

### 锻炼宜多动

专家强调,秋季宜多运动。通过运动,可以提高我们的心肺功能,所以秋天一定要勤动些,多多运动。可以选择太极、瑜伽、慢跑等不剧烈的运动来锻炼身体;同时,由于秋天的空气是比较清新的,我们经常深呼吸,也可以提高我们的心肺功能。但是大家也要注意,秋季晨露及水雾会比较重,早上尽量不要太早运动,出门的话最好带着口罩。此外,我们还可以通过穴位按摩的方式来自我保健。健脾胃可以按摩足三里和阴陵泉;补肺气、润肺阴可以按摩肺俞、膻中、中腕、气海等穴位;去燥润肺护肺可以按摩鱼际、迎香、合谷等穴位;除燥去火要按摩太冲、内庭穴、合谷穴等。以上穴位每天坚持按摩几分钟,你就会感受到出乎意料的效果。

### 皮肤宜保湿

专家说,在秋季,皮肤干燥,嘴唇干裂,掉皮等令很多人头疼。因此,应该更换适合秋季的护肤产品,而且不宜每天都洗澡,一个星期洗三四次就可以。除了日常皮肤护理保养之外,还应该多喝水多吃瓜果蔬菜。现在,手机、平板电脑等非常普及,这在方便我们阅读学习的同时,也会带来很多健康上的隐患,因此,大家不要经常熬夜,长时间对着电脑和手机,要养成一个良好生活习惯。

### 情绪宜常乐

专家指出,秋季的情绪养生也非常重要。秋季,落叶凋零,秋风瑟瑟,给人的感觉是比较沉闷、比较凄凉,我们的心情很容易受到这方面的影响,所以这个时候我们应该多注意自己的心情。只有心情好我们的身体才会更好。大家可以多和朋友聚在一起互相传递正能量,多看些阳光的书藉或者电视、电影。也可以在有条件的时候,多去南方的一些景点和城市旅游,一方面疏解心中的郁闷之气,另一方面通过饱览祖国的大好山河而提振情绪。

### 起居宜保暖

专家着重指出,秋季昼夜温差比较大,尤其是在北方,很多人不注意就会中风的,感冒或者引发肠胃病,所以,我们在起居时一定要特别注意保暖;晚上睡觉的时候,要盖好被子(尤其腹部、脚部),以免着凉。在进行健身和剧烈运动后,更应注意保暖。

来源:中国中医药报

## 心理趣谈

### 心态相似,便成朋友

美国近期一项新研究表明,拥有相似心理健康水平的青少年更容易成为好朋友。

美国佛罗里达大西洋大学科学家观察 499 对同性好友,并追踪参试学生从初一到高三年级的心理健康状况,分析其焦虑、抑郁情绪、社交顺从心理等因素在多大程度上影响了友谊的建立与消逝。结果显示,每一对朋友组合在心理健康和心态上的差异越大,友谊不稳定的可能性越大。

大西洋大学心理学教授雷特·劳尔森博士解释称,行为相似性对于朋友关系的维系来说非常重要,共同的感情和经历是友谊的黏合剂。他指出,男孩和女孩在友谊不稳定的因素上有一个明显的差异,即社交顺从心理。“与女孩相比,男孩与朋友的交往方式更具竞争性和对抗性。比如在许多男孩喜欢的体育项目和游戏中,顺从心理的不同对友谊关系是一种不利因素。相对地,女孩更喜欢长时间的二元交流,她们更倾向于以同理心回应顺从的行为,这可能会加强友谊的纽带。”

研究人员表示,当孩子们在交朋友和维持朋友关系上遇到困难时,不妨提醒他们尝试以相似的心态对待彼此,因为心理健康水平差异过大的朋友很容易分道扬镳。

来源:人民网



为提高群众防病意识,做好糖尿病防治工作,降低糖尿病患者的发病率、致残率、死亡率,9月9日上午,通洋卫生院组织医务人员走上街头为群众普及糖尿病防治知识。活动现场,工作人员为群众免费测量血糖,接受咨询问诊,让群众了解自己的血糖,为糖尿病的预防和治疗起到了积极作用,现场群众反响良好。 刘勇 吴昕月 摄

## 服用中药不宜加糖

很多人都有喝中药的经历,都知道良药苦口,可中药汤剂的苦涩还是让很多人难以下咽。

于是,许多人便在中药汤剂里加白糖、冰糖或红糖等糖类以减轻药的苦味。然而,专家表示,服用中药加糖容易影响药效。

“中药有寒、热、温、凉四气和辛、甘、酸、苦、咸五味。其中辛能散,甘能缓,酸能收,苦能泄,咸能入肾,不同的中药有不同的药性和药性。而从中医观点来看,糖也是一味药。”专家介绍,白糖性凉、红糖性温、冰糖性平偏凉。

专家介绍,喝中药时加糖,容易引起以下几方面的影响。首先,白糖性凉、红糖性温,如果把白糖加入温热药剂中,或把红糖加入寒凉药剂中,都会减弱药性,阻碍药效的充分吸收,进而影响疗效。其次,中药的化学成分复杂,而糖类含有较多的铁、钙等元素,容易与中药中的蛋白质和鞣质等成分结合,发生化学反应,使药液中的

一些有效成分凝固变性,这不仅影响药效,而且还可能危害健康。

另一方面,多食

糖会助热,如果病人有腹胀中满、舌苔厚腻等湿热内停的症状时,要严禁加糖,以避免不良反应,而有痰者也不宜加糖服用。

此外,有些药通过利用苦味来刺激消化腺分泌,从而更好地发挥药效。如黄连就是通过味觉分析器的兴奋,进而提高食欲中枢的兴奋,反射性地引起胃液分泌增加,从而发挥健胃的作用。如果加糖,就会失去这种作用,也就达不到治疗的效果。

专家提醒,往中药汤剂中添加糖的做法是不妥当的,而且在服用苦味中药时宜快不宜慢,服药后立即用凉水漱口,然后喝适量温开水便可。 来源:南方日报



小常识

## 健康饮食

四个小方防秋燥

干燥是秋天的典型特点,空气中湿度低,让人的呼吸道、皮肤,甚至肠胃都变得干燥,出现一系列症状。中医认为,五脏对应自然界的四季,秋季养肺正当时。在此,推荐四个润肺的小方子,读者朋友不妨一试。



### 白果荸荠汤 润肺止咳

准备白果 8 克、银耳 15 克、荸荠 8 个、冰糖适量。将白果去壳,银耳泡发洗净,一同放入砂锅,加水适量,大火煮沸后改小火慢煮。待银耳、白果烂熟时加荸荠、冰糖,再煮 3 分钟即可食用。每日 1 剂,分早晚 2 次服用,连服 5-7 天。

诸药合用,有温肺益气、清热化痰、生津润燥的功效,适用于慢性支气管炎、咳嗽、肺心病、肺结核病人及癌症患者康复期食用。另外,阴虚发热、阴虚火旺、干咳少痰者,也可选用本方治疗。



### 太子参百合煲肉 润肺养胃

太子参 60 克、百合 30 克、罗汉果半个、瘦猪肉 500 克。上药洗净后放入锅内,加清水适量,大火煮沸后,改小火煲约 2 小时,肉熟烂后适量加盐,喝汤吃肉。

慢性支气管炎、肺心病、急性咽喉炎、贫血、失眠、干眼症、便秘等患者服用本方,可收获一定效果。对气虚肺燥引起的咳嗽气短、口干渴饮等症也有一定疗效。要注意的是,感冒、痰多或体质偏寒者不宜服用。

### 百合参养耳羹 养阴补气

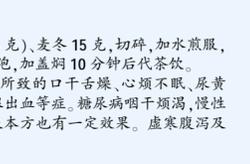
取百合 30 克、西洋参片 3-5 克、天冬 10 克、银耳 20 克。先将百合、银耳洗净以温水浸泡 30 分钟,加适量清水,慢熬至银耳烂熟时,加西洋参片、天冬再煮 10 分钟,放白糖,用莲藕粉勾芡即成。分 2-3 次吃完,每日 1 剂,连吃 7-10 天。

该方适用于慢性支气管炎、神经官能症、失眠等,对久咳痰少、痰中带血、舌燥咽干、手足心热、食欲不振、神疲乏力等症也有较好的治疗作用。但感冒、痰涎过多及水肿病人不宜食用。

### 芦根麦冬饮 清热生津

取鲜芦根 30 克(或干品 15 克)、麦冬 15 克,切碎,加水煎服,每日 3 次。也可直接用沸水冲泡,加盖焖 10 分钟后代茶饮。

此方适用于秋季燥热上火所致的口干舌燥、心烦不眠、尿黄便秘、胃热呕吐、咽喉干燥、牙龈出血等症。糖尿病咽干口渴、慢性支气管炎出现干咳无痰时,选服本方也有一定效果。虚寒腹泻及风寒咳嗽者不宜服用。



来源:人民网

## 县组织“全民健康生活方式日”大型义诊活动

本报讯(通讯员 岳荣)今年 9 月 1 日是我国第 12 个全民健康生活方式日,今年的活动主题是:“三减三健,全民行动”,旨在动员全社会共同关注“三减三健”专项行动,倡导“每个人是自己健康第一责任人”的理念。

为了广泛宣传健康生活方式相关知识,提高公众健康素养,县疾控中心联合县医院、县中医院、县二院、县兴卫生院于 9 月 1 日下午在太阳城广场举办了一场大型义诊咨询活动,参与人员包括口腔科、骨科、心内科、糖尿病科等临床医生 7 人、护士 2 名、慢病防控及防保人员 12 名,配备了 4 台血压计、血糖检测仪 2 台。义诊现场通过悬挂横幅、发放健康知识宣传品(折页、扇子、控油壶、限盐勺等)、开展健康咨询、免费测量血压、血糖等方式,向广大居民倡导科学健康理念,普及减盐、减油、减糖健康口号,健康骨骼、健康体重知识与技能,鼓励群众积极参与到健康生活方式行动中,提高健康水平。活动共发放宣传品 1000 余份,测量血压血糖共 200 余人次,为群众解答健康咨询 100 余人次。

## 县疾控中心 举办结核病防治知识培训

本报讯(通讯员 董安军)为进一步加强我县结核病防治工作,切实提高全县防治队伍整体业务素质 and 防控能力。9 月 6 日,县疾控中心举办了结核病防治知识培训,全县医疗单位卫科主任、结核病防治医生、部分结核病菌素接种人员、部分医务人员近 130 人参加了培训。

培训详细解读了国家今年 5 月 1 日实施的新《结核病分类与诊断标准》,深入讲解了开展新入学学生结核病筛查的目的、意义和方法以及结核病菌素试验操作规程,注意事项、相关反应处置等内容,提高参训人员对结核病防控工作重要性和必要性的认识,全力保障校园稳定和广大师生身体健康。培训还对结核病菌素试验工作进行了重点要求,要求各基层单位指派人员做好与属地学校对接工作,规范组织实施,严格操作规程,杜绝人为性不良事件发生。通过培训,全面提高了我县医务人员结核病菌素试验技能,增强了学校结核病疫情防控能力,也为下一步对全县两类学生结核病菌素试验工作规范有序的开展起到了良好的强基固本作用。

## 县二院 开展“预防出生缺陷日”宣传活动

本报讯(通讯员 吴凌)为降低缺陷儿的出生率,提高人口质量,9 月 10 日,县二院在医院门口人流密集处举办了以“预防出生缺陷,启航健康生命”为主题的预防出生缺陷日宣传活动。

活动中,医务人员采取现场咨询、发放宣传资料等多种途径向群众宣传了出生缺陷的定义、发生的原因、出生缺陷的预防等内容,并重点讲解了先天愚型、开放性神经管缺陷等出生缺陷发生的原因及预防,强调了有一些出生缺陷可以通过采取预防接种、补充营养素等干预手段预防发生的;还有一些唐氏综合征(先天愚型)、开放性脊柱裂等出生缺陷可以在孕早期和孕中期通过血清检查及 B 超检查中及时发现,经羊水检查确诊后,孕妇可选择终止妊娠,从而预防缺陷儿的出生。

此次活动,不仅增强了群众对预防出生缺陷重要性的认识,还营造了关注预防出生缺陷的浓厚氛围,为医院今后做好优生优育工作打下了坚实的基础。

## 特邀县中医院专家会诊讲学

本报讯(通讯员 车稳进)为提高糖尿病人的心血管疾病并发症诊疗水平,9 月 8 日下午,县兴卫生院特邀心血管病学委员会、县中医院医教科科长、主任中医师骆新生来院会诊讲学,传授心血管疾病诊断治疗理论与实践相结合经验。

骆医师首先到病人床旁,与该院医生一起检查了 72 岁的患者顾青华与 60 岁的患者刘永洋的病情,共同商讨制定了精准诊治糖尿病伴心血管疾病方案。会诊结束后,骆医师随即在该院“国家标准化代谢性疾病管理中心 MMC”大厅,对部分卫技人员讲解了心绞痛、冠心病的临床症状、防治理论知识与临床经验。此次专家来院,不仅为该院医疗服务提供了学习平台,也为患者提供了更优质的医疗服务。



关注老年人

## 老人散步要注意什么

散步是老人晚饭后休闲的方式,既能消磨时间又能提高老人的体质,因此颇受老人喜欢。老人散步要注意什么?我们一起来看。

1. 随意走走停停地溜达,不能算散步。运动量过小,达不到有氧代谢,就起不到运动的效果,就如同做家务不能算做锻炼一样。健康的老年人,可按“3.5.7”原则散步,就是每天走 3000 米,30 分钟内完成,一周走 5 次,心率控制在(170-年龄)/分钟内。运动时出汗,呼吸顺畅,就达到了锻炼效果。
2. 背着手走路不能充分活动身体各部位,也不利于身体放松,因此不能达到最好的运动效果。如果遇上石子、坑洼路面,背手走路不能迅速平衡身体,很容易摔倒。因此,散步时要保持正确的姿势,挺胸、抬头、摆臂,有利于全身运动和身体协调。
3. 要选择好散步地点。人体在运动时,需氧量高。空气清新,草木茂盛的地方含氧量高,对全身有益。
4. 不要在坡多的地方散步。老年人很容易出现老年骨性关节炎,这也与不当散步有关系。爬坡或爬楼梯会导致膝关节负荷过重,加重关节磨损。

来源:99 健康网