



# 出現感冒苗頭立做8件事

近日,美國《健康》雜誌刊文,教你在感冒初期抑制病情,快速康復。

**清洗鼻腔** 一旦出現感冒癢狀,可以用生理鹽水噴塗鼻腔,減輕癢狀。然後再洗個熱水澡,效果更好。美國範德堡大學醫學院預防醫學教授威廉·夏夫納教授表示,這是由於鹽有殺菌消炎的作用,有助清理鼻腔。

**鹽水漱口** 用溫鹽水漱口,可緩解喉嚨沙啞。美國梅奧診所《家庭偏方》一書主編菲利普·哈根解釋,鹽能吸走喉嚨發炎組織裏多餘的水分,有助減輕炎癥;鹽還能清除發炎組織的黏液,減少刺激;鹽水漱口還能衝刷掉口腔病菌,預防感冒。

**一有苗頭就喝果汁** 夏夫納表示,補足水分可減少咽喉痛、鼻塞等癢狀,因此感冒剛發作時就要多喝白開水或果汁。果汁中的營養成分有助於緩解感冒癢狀,但不要喝添加了糖、防腐劑的果汁。午餐時可以喝些鷄湯,減輕感冒癢狀。

**吃點蜂蜜** 美國科羅拉多大學醫學院教授哈利·羅特巴特表示,吃一匙蜂蜜或加到茶裏泡着喝,對付輕微咳嗽十分有效。

**兩小時內及時服藥** 如果出現鼻塞、頭疼等不適,應第一時間對癥服藥。美國密歇根大學醫學中心預防和替代醫學主任馬克·莫亞德表示,止痛藥可抵抗身體酸痛,抗過敏藥可緩解流鼻涕、眼淚癢狀,緩解鼻腔充血,保持呼吸通順,頭腦清醒。

**感冒第一天盡量別上班** 休息得好能增強人體免疫力,加快感冒痊愈。但大多數人堅持抱病上班,美國巴



爾的摩慈善醫療中心內科醫師珍妮特·奧馬尼表示,感冒頭幾天是傳染性最強的時候,應盡量請假或上班時避免與同事身體接觸,同時要經常洗手,或用酒精給手部殺菌消毒。

**堅持輕微運動** 感冒了不要一直臥床不起,應該適當做些運動,有利康復。心跳小於100次/分的輕度運動可增強免疫系統功能。

**晚餐健康** 感冒後晚餐尤其重要,宜吃富含蛋白質的瘦肉、魚或豆類,糙米飯、全麥麵包等富含B族維生素的全谷物主食,以及富含大量植物抗氧化成分的果蔬。

## 冰糖蘿卜潤肺止咳

白蘿卜不僅是冬季餐桌上的美味更有相當重要的藥用價值。冬天早晚溫差大容易感冒咳嗽,寒冬吃冰糖蘿卜潤肺止咳。

冰糖蘿卜的做法是:把白蘿卜洗淨,擦幹水,在蘿卜的上部1/3處橫切一刀,上部1/3處放在一邊,用小刀把下部中心掏空,在挖空處放入冰糖。再把切去的1/3白蘿卜蓋好,周邊用牙簽固定好,把蘿卜放入密封罐,放入冰箱保存,五六天後拿出來,打開罐頭,裏面的冰糖已化為濃汁。將汁水瀝出,再加少許蜂蜜,即可做成冰糖蘿卜飲。

白蘿卜性甘涼,其中含有較多的水分和維生素C,可化痰熱、解毒,對冬季常見的咳嗽哮喘、咽喉腫痛、痰中帶血等疾病有輔助治療作用。冰糖和蜂蜜都有潤肺、養肺的功能,和蘿卜一起搭配,少了生蘿卜的辛辣之氣,多了冰糖和蜂蜜的香甜。需要注意的是,白蘿卜屬於寒涼性蔬菜,體質偏寒的,脾胃虛寒的人不宜多吃;而且生的白蘿卜刺激性比較大,眼睛容易充血、眼壓高的人最好不要生吃。

## 按穴位讓你暖洋洋

很多女性朋友一到冬季就手脚冰涼,晚上睡覺雙腳暖不起來,中醫上把這稱爲“陽虛”。另外,寒冷會使人的全身或者局部血液循環不良,或者肢體末梢血液循環障礙,這也會導致手脚冰涼。中醫認爲,穴位按摩能疏通經絡、活血化癥、改善血液循環和新陳代謝,從而有效改善手脚冰涼癢狀。下面就爲大家介紹一下怎樣按摩來改善手脚冰涼。

**拍打腎俞穴** 腎俞穴在背部腰眼處。可稍用力拍打100餘下,或上下搓擦至發熱。

**按揉心俞穴** 心俞穴位於左右肩胛骨中間,脊梁骨和兩側大筋的部位。可逆時針方向和順時針方向各按揉18次。

**按揉氣衝穴** 氣衝穴位於大腿根裏側,此穴下邊有一根跳動的動脈。先按揉氣衝穴,後按揉動脈,一鬆一按,交替進行,一直按揉到腿腳有熱氣下流的感覺爲佳。

## 男性如何補充營養



一般來說男性保健,以營養攝取爲標準,祇有營養充足才能讓身體變得更加強壯。與女性相比,男性在營養補給方面更有所注意。

**多點熱量** 男性比女性需要更多的熱量。因爲,男性一般體重較大,而且擁有較多的肌肉。男性比女性平均多18~23公斤的肌肉,男性每天需要多攝入400~500千卡的熱量。

**多點蛋白質** 正是因爲男性有較多的肌肉,更需要攝入蛋白質。肉類、魚類是蛋白質的主要來源,植物食物,例如豆腐、幹果、豆子等也是健康的高蛋白類食物。

**多點纖維** 50歲以下的男性,每天需要攝入38克的食物纖維,女性則需要25克。所以,男性比女性每天需要多吃一份蔬菜及水果。

**少一半的鐵** 相對於女性來說,男性祇需要一半的鐵。研究發現,男性血液中含鐵量高,可能有患心臟病的風險。

**一樣的硒** 與女性相比,男性可以補充等量的硒。硒對防治前列腺癌,保持前列腺健康有很大好處。此外,它對防治肺癌、直腸癌、胃癌也有幫助。

## 紅色食物預防感冒

一般來說,紅色食物都富含天然鐵質,還富含充足的蛋白質和優質維生素、礦物質和植物化學物,具有維護身體健康、提高身體免疫力、抗氧化、抗微生物的作用,從而能增強人體的抗寒力。因此,冬季常吃紅色食物,不僅有御寒的作用,還能防治感冒。同時,紅色食物在視覺上也能給人刺激,讓人胃口大開,食欲大增。

紅色食物有兩類,一類是蔬菜水果,一類是含血紅素的肉食品 and 肉制品。

紅色蔬菜有西紅柿、胡蘿卜、紅薯、紅辣椒等,這些蔬菜中含有番茄紅素、多酚類色素、花青素類等天然色素,還含有豐富的維生素、鐵、多種氨基酸等營養成分,它們都具有抗氧化作用,同時還能降血脂,預防心腦血管疾病。紅色水果有紅棗、山楂、石榴等,這些水果中富含鈣和鐵,多食可提高身體的御寒能力。

## 其貌不揚養生菜



大白菜是最常見的十字花科蔬菜之一。雖然其貌不揚,價格低廉,但營養價值不低。維生素C含量爲31毫克/100克,β-胡蘿卜素含量爲120微克/100克,鈣含量爲50毫克/100克,膳食纖維含量爲0.8克/100克,均不遜於其他葉菜。

與卷心菜、菜花、西藍花、油菜、蘿卜等其他十字花科蔬菜一樣,大白菜也含有重要的抗癌物質—異硫氰酸酯和吲哚等。說起來比較複雜,在大白菜等十字花科蔬菜中存在的“葡萄糖異硫氰酸鹽”,它并無抗癌活性(或其他活性)。但經過烹調、切割、咀嚼後,植物細胞被破壞,在某些酶類作用下,異硫氰酸酯得以形成,從而具有抗癌活性。

烹調大白菜時要注意,長時間的炖煮不但會使維生素大量破壞、流失,降低其營養價值,還會使“葡萄糖異硫氰酸鹽”流失,減低其抗癌活性。因此,在烹調大白菜時應盡量縮短加熱時間,最好採用醋燜、爆炒等烹調方法。

## 吸烟牙黃咋保護

對於烟民們來說,如果不想戒烟,但又希望有一副潔白健康的牙齒,就要善待你的牙齒,更加重視日常的口腔清潔,養成每天刷牙的好習慣,能保證牙齒健康,但要保持牙齒潔白,預防牙周病,最好的辦法還是戒烟。

很多人愛抽烟,尤其是到了職場上,很多時候都免不了要抽烟喝酒,抽多了烟,牙齒就會慢慢的發黃,影響牙齒美觀。吸烟者平時對牙齒的保健是十分重要的,如果又不想戒烟,又想擁有一口潔白健康的牙齒,就要善待你的牙齒,更加重視日常的口腔清潔。

刷牙可以去牙齒表面的污垢和細菌,但是還有一些殘留物會沉積在牙齒表面并分泌許多黏性物質,當吸入口腔內的烟霧與牙齒表面的黏性物質相結合後,日積月累,慢慢使牙齒表面變黃或變黑。

吸烟者牙齒上的烟斑可以加速牙齒菌斑的形成從而破壞牙周組織健康。因此,戒掉烟癮才是保持牙齒潔白和預防牙周病的重要手段,對牙齒的保護很重要。

平常吃過食物要及時刷牙,學會使用牙綫,徹底清除牙縫內的食物殘渣及菌斑,吸烟後立即漱口。定期到專科口腔醫院洗牙,最好選噴砂洗牙,提高牙齒的光潔度,可以減緩烟斑形成的速度。

還可以使用牙粉刷牙,早起、睡前各刷一次。在飲食上注意多吃芹菜等粗纖維含量高的蔬菜,多喝綠茶。

## 冬季炖肉加黃芪防感冒

冬季寒冷,人體熱量很容易散失,很多講究養生的人會在這個時節進補一些肉類,幫身體御寒。從中醫的角度而言,炖肉的時候加點“料”,搭配一些有滋補作用的中藥材,比如黃芪,還能起到錦上添花的效果。

專家介紹,黃芪是一味古老的中藥,向來被認爲是益氣固本的能手,尤其擅長補氣,且有“補而不膩”的特點,適當服用能溫補氣血、健脾升陽,有助增強體質,適合體質虛弱、容易感冒、畏寒怕冷的人群。

此外,它還是一味“百搭款”補品,與各種肉類都能搭配。黃芪瘦肉湯可暖中祛寒,提高抗寒能力;黃芪炖牛肉可益氣補肺,養心安神;黃芪炖鷄湯適合脾胃氣虛、

肺氣虛弱的人,對產後體虛、面色萎黃、易出虛汗等癥效果良好。根據個人情況,烹飪時還可以再添點其他配料,比如氣血兩虛的人可以加上幾顆紅棗,希望養肝、潤肺的人可加少許枸杞,而脾胃虛弱、體倦乏力的人則可加上適量茯苓。

專家提醒,炖肉時黃芪量不宜過多,20克左右即可。烹調時可直接和焯好的肉一起炖,也可以先用黃芪煎成一碗水,等肉炖爛以後倒入。無論何種做法,都要注意湯汁不可太濃,醬油等調料不要放得太早、太多,一般可在肉七成熟時放醬油,九成成熟時放鹽。炖好後吃肉、喝湯皆宜,每周1~3次。此外,有明顯陰虛、鬱熱證表現,如手足心熱、兩脅脹悶、大便秘結等癥狀的人不適合食用。

## 老人坐1小時要活動9次

近日,葡萄牙一項新研究表明,老年人多起身活動,哪怕祇是由坐姿改爲站姿,身體也能從中受益。

主持該研究的葡萄牙里斯本大學運動與健康實驗室的路易斯·薩丁哈表示,以往研究證實,老年人參與運動健身可提高生活質量,延長壽命,但老人不容易找到合適的運動項目和適度的運動強度。本次研究旨在發現老年人不參與專業運動健身,僅僅通過起身活動或站立,能否抵消久坐給身體帶來的負面影響。

研究人員給215名65~94歲老年人戴上測試儀,評估了其耐力、靈活性、平衡性等體質指標,進行

了隨訪調查。分析結果顯示,活動時間少、久坐起身次數少的老年人各項體質指標比活動時間長、或經常起身者更差。該研究首次證實,即使老人一天中久坐超過8.6小時,但祇要多起身活動打破這種久坐不動的狀態,即使祇是簡單站立,就能改善體質。

薩丁哈建議,老人坐1小時最好起身9次,可以靈活採取措施,如打電話時來回走動;看電視播廣告時間起身活動;東西掉了,自己站起來去撿。薩丁哈指出,老年人久坐多起立活動比參加正規運動健身活動要更輕鬆,更容易做到,還能收獲同樣的健康好處,如改善身體的靈活性、敏捷性、平衡性等。

## 呵護心臟懂得看“臉色”



近來冷空氣頻繁侵襲,氣溫驟降,造成心腦血管疾病頻發。如何在早期發現心臟病呢?

心臟病患者常常在“臉上”有一些蛛絲馬迹,懂得察顏觀色到這些先兆癢狀,有助於早期發現疾病,早期治療。

臉色常常像嬰兒一樣經常紅撲撲的人,尤其需要注意心臟方面的健康狀況,比如患有狹心癥、心肌梗塞的人,或是有這些疾病潛在病因的人,多半擁有一個紅紅的臉蛋。

臉色呈暗紅色,這往往是風濕性心臟病、二尖瓣狹窄的特徵。如果呈蒼白色,則有可能是二尖瓣關閉不全的徵象。臉色灰白而發紫、表情淡漠,這是心臟病晚期的病危

面容。而慢性心力衰竭、晚期肺源性心臟病患者的皮膚可呈深褐色或暗紫色,這與機體組織長期缺氧,腎上腺皮質功能下降有關。還有,皮膚黏膜和肢端呈青紫色,說明心臟缺氧,血液中的還原血蛋白增多。

心臟病人在早期都有不同程度的耳鳴表現,這是因爲內耳的微細血管動力異常,病癥尚未引起全身反應時,內耳就得到了先兆信號。如果耳垂出現一條連貫的皺褶,極有可能是冠狀動脈硬化所致。另外,鼻子硬邦邦的,這可能表明心臟脂肪累積太多。如果鼻子尖發腫,暗示心臟脂肪或在腫大或心臟病變正在擴大。此外,紅鼻子也常預示心臟病。

心臟疾病的高危人群應當注重日常觀察。專家也強調,不能說有了上述表象病癥,或者有了胸悶,胸部不舒服就有心臟病。診斷心臟病一定要聯系病史、癢狀特點、結合體檢、心電圖、冠狀動脈造影以及超聲等綜合判斷。