

# 這些人易被病毒擊敗

**太過焦慮** 研究表明,焦慮會引發身體出現一系列的小癥狀,包括胃酸反流、失眠、皮疹、抑鬱等。這種對某種未知事物的擔心,讓身體倍感壓力,因此會削弱免疫系統,讓你更容易被流感擊敗。

**防控意識差** 你可能認為自己還年輕或是身體很健康,不會輕易被流感打敗,便每天穿很少出門,熬到很晚才睡。一般來說,流感的高危人群是65歲以上的老人、兩歲以下的孩子、孕婦或者有基礎性疾病的人群。但甲型流感可能會侵襲身體健康的年輕人,而老年人因為有了免疫,反而可能不易患上。

**經常吸烟、飲酒** 抽烟會削弱鼻腔和肺部內負責抵禦細菌的纖毛,使身體更容易受到病菌攻擊。

專家提示,吸烟引起的肺部損傷讓人面對更大的併發癥風險,而且,受損的肺部更易受到病毒感染,常吸烟的人需要警惕。喝酒太多的一大副作用就是酒精會快速、輕易地讓身體脫水,破壞了鼻腔和喉嚨以黏液形式驅逐細菌的能力。

**過早服用防流感藥物** 一到流感季節,不少人會儲備抗病毒藥物。但大多數人根本不需要它們,并且在沒有服藥必要的情況下使用這些藥物,反而可能增加病毒的耐藥性。

**不會摘口罩** 口罩確實對於防止流感傳播有效果。但要注意,必須正確佩戴和摘除口罩,否則反而沒好處。口罩會積累病毒。平時佩戴完要小心翼翼地摘掉,確保它沒有從你的鼻子、嘴巴或眼睛上掃過。并

且,摘掉口罩後要馬上洗手。最好從後面帶子處解開,避免觸碰口罩的正面,因為那裏受污染最嚴重。

**不好好洗手,依賴免洗洗手液** 很多人從不在咳嗽或打噴嚏之後洗手,而且,在洗手時也祇是衝洗一下。專家建議,洗手的時候要認真揉搓雙手的表面和手指縫間,洗完一定要用紙巾把手擦幹,保持手部乾燥,也是避免細菌繁殖的方式。

如果你用的免洗洗手液的成分包含60%到95%酒精、乙醇或異丙醇。在身邊沒有洗手池時,這種可以隨身攜帶的清潔用品確實很方便,但專家認為,至今沒有研究證明免洗洗手液能殺死病毒。因此,預防流感最好的方式仍然是用流動水和肥皂正確地洗手。

## 練虎戲 防腰痛



虎戲源于健身氣功·五禽戲,是一種仿生導引的方法。在五禽戲之中,虎戲最適宜春天練習,因為春氣通于肝,肝開竅于目,其華在爪(指甲)。練習虎戲時,模仿虎的威猛和身姿,神發于目,威生于爪,可以充分牽拉脊柱和兩脅,疏泄肝之濁氣,生發氣血。

虎戲的具體做法是:兩腳開步站立,兩手握空拳,沿身體兩側上提至肩前上方。然後兩手向上、向前劃弧,十指彎曲成虎爪,上體前俯,挺胸塌腰。雙眼圓睜,虎視眈眈。兩腿屈膝下蹲,收腹含胸;兩手向下劃弧至兩膝側。隨後兩腿伸膝,送髖,挺腹,後仰;兩掌握空拳,沿體側向上提至胸側。左腿屈膝提起,左腳向前邁出一步,腳跟着地,右腿屈膝下蹲,成虛步;同時上體前傾,兩拳變虎爪向前、向下撲至膝前兩側。還原成并步站立,再做另一側練習。

做虎戲時,兩手要盡力向前伸,臀部盡力向後引,充分伸展腰脊,可以改善腰肌狀況,有效緩解疼痛。

## 順春氣與解春困



春天,人體陽氣生發,氣血運行旺盛,如何在春天養生呢?專家指出,應該做到:順春氣、解春困。

**順春氣** 指的是要順應自然界陽氣生發的特點,通過飲食、運動的調節提升人體的陽氣,比如可以多吃一些芽類的蔬菜。春天裏所有的植物都生發出鮮綠的嫩芽,可以食用的春芽有很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗、萹苳、韭菜、春筍等。專家提醒大家為了更好地順春氣,應根據不同的年齡段和生理特點,調整飲食結構,補充必要的微量元素,維持體內各種元素平衡。忌大熱、大寒及過于肥膩的湯品膳食,如在烹調魚、蝦、蟹等寒性食物時,其原則必佐以蔥、姜、酒、醋類溫性調料,以防止本菜肴性寒偏涼,食後有損脾胃而引起脘腹不舒之弊;又如在食用韭菜、大蒜、木瓜等助陽類菜肴時常配以蛋類滋陰之品,以達到陰陽互補之目的。這個時節雖然天氣溫暖了,但是還會有較大的溫度變化,適當春捂有利于陽氣生發,也是預防倒春寒的有效措施。

**解春困** 俗話說:春困秋乏夏打盹,春天的時候如果沒有跟上大自然的節拍,人們就很容易犯困,甚至出現頭暈等不適,多梳頭是緩解春困的有效方式。頭為諸陽之會,梳頭相當于對頭部的按摩,改善頭部氣血循環,對緩解春困有一定作用。此外,還應該“廣步于庭”,多走出去,進行戶外活動,既能放鬆心情,也能預防春困的發生。在起居方面要定時睡眠,有目的地進行調養,保持輕鬆愉快,樂觀向上的精神狀態。

## 5 水果慢病克星

### 蘋果有益于大腦

研究發現,蘋果中含有的抗氧化劑槲皮素,能改善神經系統的整體健康狀況。美國康奈爾大學的研究者發現,蘋果有助于保護神經細胞免受氧化應激反應,降低了人們患上認知障礙癥的風險。

### 香蕉預防心臟病

香蕉中所含的膳食纖維、鉀元素、維生素C和維生素B<sub>6</sub>協同工作,能確保心臟處於最優的工作狀態。

### 葡萄有助于燃燒脂肪

葡萄中富含的白藜蘆醇,燃燒脂肪的效果特別好。美國佐治亞大學的研究者發現,白藜蘆醇能導致脂肪細胞的分解速度比正常速度快出2.46倍。

### 橙子能減輕皺紋

橙子中豐富的維C有助于逆轉陽光和污染引起的皮膚損傷,減少皺紋,提高皮膚的整體質地。

### 梨可預防癌癥

梨中含有的膳食纖維要比其他水果都要多,它有助于結腸中致癌物質的排出,從而降低人們患上結腸癌的風險。此外,它還含有根皮素這種類黃酮,能抑制黑色素瘤、淋巴瘤、肝癌和結腸癌細胞的生長。

## 擇時吃糖利健康

吃甜食最易增加體重,可導致食欲下降和發胖,但是,有些時候吃甜食有利于健康。

**運動前** 運動過程中需消耗大量體能,但運動前又不宜飽餐。這時,適量吃些甜食可滿足人體的能量供應。

**過于疲勞與饑餓時** 這時體內熱能失去過多,吃些甜

食,其中糖可比一般食物更快地被血液吸收,有助于迅速補充體能。

**嘔吐或腹瀉時** 喝一些鹽糖水,有利于腸胃功能的恢復。

**糖尿病低血糖時** 由于過分控制糖分攝取而出現低血糖癥狀時,喝些糖水或甜味飲料,可使患者度過危機。

## 胰腺癌并發表現

胰腺癌會出現的典型并發癥有哪些?胰腺癌是一種比較常見的惡性腫瘤,這種疾病的復發性很大,嚴重危害着患者的健康,如果治療不得當,很容易造成各種并發癥的產生。那麼,胰腺癌會出現的典型并發癥有哪些呢?

**體重減輕** 胰腺癌造成的體重減輕最為突出,發病後短期內即出現明顯消瘦,體重減輕可達30斤以上,伴有衰弱乏力等。

**癥狀性糖尿病** 胰腺癌并

發癥中少數病人起病的最初表現為糖尿病的癥狀。因此,若糖尿病患者出現持續性腹痛,或老年人突然出現糖尿病,或原有糖尿病而近期突然病情加重時,應警惕發生胰腺癌的可能。

**血栓性靜脈炎** 晚期胰腺癌患者出現游走性血栓性靜脈炎或動脈血栓形成。這也是胰腺癌晚期的并發癥中最常見的一種表現。

**精神癥狀** 部分胰腺癌患者可表現焦慮、急躁、抑鬱、個性改變等精神癥狀。

## 脂肪肝可致多病

脂肪肝,是指由于各種原因引起的肝細胞內脂肪堆積過多的病變。脂肪肝形成的原因很多,如肥胖、嗜酒、血脂高、糖尿病、急慢性肝炎等。因攝入過量含糖飲食、脂類、堅果類(如腰果、鬆子、葵花子等)、酒類(包括啤酒,啤酒內同樣是酒精為主要成分,與白酒沒有本質區別,祇是量不同而已)、經常加班吃夜宵者,以及兒童過多食用快餐食品(如漢堡包、炸薯條等)也都可能引起脂肪肝。

脂肪性肝病正嚴重威脅人們的健康,成為僅次于病毒性肝炎的第二大肝病,已被公認為隱蔽性肝硬化的常見原因。很多人不以為然,認為祇是一種亞健康狀態而非真正疾病。其臨床表現輕者無癥狀,重者病情“凶猛”。一般而言,脂肪

肝屬可逆性疾病,早期診斷并及时治療常可恢復正常。專家表示,其實脂肪肝可誘發多種疾病。

脂肪肝的出現意味着體內的脂代謝紊亂已經較為嚴重,很容易引起像高脂血症、糖尿病、高血壓等并發癥,而對于肥胖和超重患者,還可能會并發冠心病、中風等。

現在醫學研究中已經證明20%的非酒精性脂肪肝是非酒精性脂肪性肝炎而不是單純性脂肪性肝炎,而非酒精性脂肪性肝炎是隱匿性肝硬化和肝癌的重要前期病變,也是肝功能衰竭的少見原因。即使是單純性脂肪肝,也代表患者的肝臟比正常肝臟脆弱,更容易受到酒精、藥物、毒物以及病毒感染等物的傷害,從而導致其他類型肝病的發生率增高。

## “四茶”預防產後抑鬱

產後因媽媽體內荷爾蒙急劇變化,加上照顧嬰兒的壓力、新手媽媽的倉卒不安及個人體質敏感,大部分的新產婦都有可能輕微的產後憂鬱,癥狀包含無緣無故哭泣、情緒多變及易怒與焦慮等,有周遭的支持與關心,憂鬱的癥狀兩周內會緩解消失,不必擔心。

產後重鬱癥一般發生在產後兩到四周,一成的產婦會有此疾病,癥狀和一般重度憂鬱癥相似,如喪失原有興趣、疲倦無活力、思考動作遲滯、無望無價值感、重復出現死亡念頭,要小心自殺或帶嬰兒一起尋死的危險,及早就醫并讓產婦靜養。

在中醫調理方面,可以用人參、黨參、黃耆等以開水衝泡飲用,或將甘草、小麥、紅棗、黑糖同煮成開水一般,不時飲用亦可。有憂鬱傾向的孕產婦可多吃些甘甜的食物,如紅棗、黑棗、龍眼幹、黑糖、葡萄幹

等。另可利用簡單的藥草茶,每天飲用,預防產後憂鬱。若有疑問,可請教中醫師。

### 玫瑰解鬱茶

適用:疏肝解鬱、調理睡眠。

材料:玫瑰花10克。

做法:衝入500毫升熱開水,茶禮飲用。

### 桂圓百倫茶

適用:產後心神不寧、失眠者。

材料:百合40克、蓮子20克、龍

眼肉30克。

做法:以1000毫升水煮沸5分鐘後即可飲用。

### 麥棗寧心茶

適用:益氣安神,緩解產後神經衰弱、情緒不佳。

材料:紅棗12粒、甘草6克、浮小麥3克、黑糖適量。

## 胖能防 老痴癡

據報道,根據一份大規模且長期的研究,過胖的中年人罹患老年痴呆癥的風險較低,這些新發現推翻以往普遍的認知。研究人員承認對這些發現感到驚訝,因為與目前健康的建議相反。

分析近200萬名英國人、刊登在《刺絡針糖尿病與內分泌學期刊》中的報告顯示,40~55歲體重過輕的人罹患老年痴呆癥風險則較高。報道說,目前沒有治愈或治療老年痴呆癥的方法,且降低罹患老年痴呆癥風險的主要建議就是維持健康的生活方式。不過這個想法可能被誤導了。

Oxon 流行病學研究公司和英國倫敦衛生暨熱帶醫學院團隊分析平均年齡在55歲的195萬8191人,研究時間長達20年。

最保守的分析顯示,體重過輕的人罹患老年痴呆癥風險,比健康體重的人高39%。但過重的人罹患老年痴呆癥風險比健康體重的人少18%,過胖的人患有老年痴呆癥風險為24%。

## 飯後嘔 當心肝

對于很多上班族來說,平時飲食不是很規律,對腸胃的養護更是少之又少,導致脾胃及腸道功能日漸衰退。專家提醒,飯後一些看似“正常”的反應,也可能是疾病信號。

**飯後打嗝要防肝病** 不少人認為飯後打嗝是吃得比較舒適的信號,而實際上打嗝是膈肌不自主的間歇性收縮,使空氣突然被吸入呼吸道內發出的短促聲響。偶爾打個嗝無傷大雅,但是持續打嗝會產生胸內不適。專家指出,若出現打嗝情況嚴重、不易自行消失的現象,要當心腫瘤導致肝臟腫大,刺激膈膜而引起膈膜痙攣,需要及時就診。查明原因,以免延誤治療。

**飯後脹氣要防胃炎** 專家指出,餐後飽脹是慢性胃炎的特徵之一。如果飯後總是脹氣,應該到醫院檢查是否患了慢性胃炎,平時要避免吃會刺激胃的辣、硬、生冷食物,多吃新鮮、清淡的食物,并且積極治療口腔及咽喉部位的慢性感染等。

**飯後嘔吐要防食管疾病** 專家指出,老人飯後嘔吐可能是胃腸道出了問題。此外,患食管癌早期也會出現這種癥狀,因此應及時到醫院查明病因。老年朋友們預防飯後嘔吐及食管癌要注意葷素搭配、精細混食,不吃鹽腌、霉變、烟熏、過熱、過硬、過粗的食物,不喝烈性酒,避免進食過快等不良習慣。



做法:材料洗淨以600毫升同煮,水滾後再煮5分鐘,去渣添加黑糖飲用。

### 五味枸杞茶

適用:滋腎陰、助腎陽,是養生補益妙飲。

材料:醋炙五味子5克、枸杞子10克、白糖適量。

做法:五味子和剪碎的枸杞子放入瓷杯中,以沸水衝泡,溫浸片刻,添加白糖攪勻即可飲用。