

孩子“正氣不足”易咳嗽

冬季是兒童咳嗽的高發時節。兒科醫師提醒，治療兒童咳嗽要找準原因，對癥處理，在配合西醫規範治療的同時，還要進行藥膳調理，增強抵抗力。

不少咳嗽的孩子有時各種藥都吃過、各種辦法都用上了，可咳嗽還是遷延不愈。對此兒科醫師表示，這可能與孩子的體質有關。中醫理論認為，正氣不足、抵抗力弱的孩子就容易反復感冒和咳嗽。

飲食上，不少家長經常讓孩子飲服涼茶或寒涼的中藥，而多數孩子都喜歡喝冷飲，時間一長，容易導致孩子陰陽平衡失調，脾胃虛弱，體質偏寒、偏虛，最直接表現就是孩子的面色變得灰暗，沒有光澤。衣着選擇不當，冷暖失調，易出汗，孩子受了風寒後導致感冒、咳嗽。另外，一些孩子缺乏鍛煉，缺少戶外活動，造成身體素質越來越差。

兒科醫師提醒，兒童由于免疫力弱，受涼後可能誘發呼吸系統疾病，如上呼吸道感染、急性支氣管炎等。此時，孩子喉嚨裏有許多痰液，但由于呼吸系統尚未發育完善，不會像成人一樣吐痰，大多直接咽下去通過腸道或者嘔吐排出。幼兒“咳嗽”，不一定就得馬上吃止咳藥，要因人而異，有些幼兒咳出痰後再服藥效果更好。

另外，環境和飲食因素也可能是引起孩子咳嗽的原因。兒科醫師建議，在居住環境和起居作息方面，要注意清潔居住環境，防蟻去塵；合理安排作息時間，足夠睡眠，適量運動，可以提高抗病力，盡量避免在空氣狀況較差的地方逗留；飲食上也要多加注意，少吃寒涼和冰凍之品，清淡飲食，避免食用會引起過敏的食物。



此外，兒科醫師還認為，脾胃虛弱會導致肺氣不足和腎氣不足，進而導致身體的抵抗力嚴重下降，適應能力差。孩子體質弱可以適當調理脾胃、補肺益腎來扶助正氣，提高孩子的抵抗力，對慢性咳嗽的治療很有幫助。

兒科醫師還提醒，作為家長，孩子咳嗽時，也應注意觀察其咳嗽發作的時間，如凌晨、早上、半夜等，是否伴隨不適，是否與運動、飲食、情緒等有關，是否進入特定環境如臥室或有寵物、鮮花、空調等地方咳嗽發作，是否與特殊氣味如家具氣味、油漆味等有關……這些都會為醫生診斷提供重要線索。

天冷需調降壓藥

冬天是高血壓患者的一道坎。有研究顯示，高血壓患者在冬季出現中風等心腦血管急癱的死亡率最高，占全年的36%。專家指出，血管遵循“熱脹冷縮”原理，天氣變冷時，體內腎上腺皮質激素分泌增多，會使血管收縮更明顯，進而導致血壓升高、波動明顯。這種情況下，原本管用的降壓藥冬天就可能“失了效”。若患者不及時就醫調藥，血壓持續升高，就有可能出現不同程度的胸悶等不適，嚴重時還可能誘發中風等急癱。

哪些人需要對藥物等治療方式進行調整呢？專家表示，正常血壓應在140/90毫米汞柱。若監測發現，血壓經常超過這個值，並存在頭暈、頭痛等不適，就要在醫生指導下，根據患者血壓水平、靶器官損害等，對降壓藥進行調整。一般情況下，調藥時，要從小劑量開始緩慢增加；如果某種降壓藥已經達到最大劑量，則需考慮更換藥物種類。

與此同時，患者還要進行生活方式的調整。首先要注意保暖，如果屋內的溫度相對較低，那麼進屋一定要多穿點，並保持足部溫暖，每天晚上可以泡泡腳。其次，注意飲食健康，少吃豬肉等高膽固醇食物，盡量少喝濃咖啡。最後，冬天也要進行一些簡單的運動，如散步，時間一般15~50分鐘，每天1~2次，速度可依各人的身體狀況而定，地點最好選擇戶外空氣新鮮的地方。

此外，老年人或平素血壓波動較大的患者，雖然在定時測量血壓時“正常”，但其實也可能存在較大的波動，並可能對機體產生一定的損害。這類人群，冬季更要遵醫囑頻繁地監測血壓。必要時，可在醫生指導下進行24小時監測，並對用藥等治療方式進行調整，從而更好地控制血壓。

還需注意，有人聽其他患者說天冷降壓藥可能要微調，於是他們不管血壓有無升高，都自行給自己增加藥量。專家表示，調藥等治療，一定要在醫生指導下進行。患者缺乏專業醫學知識，對藥性不熟，若隨意調整藥量，非但不能達到理想降壓效果，反而可能會因藥量過大而傷身。

四招減手機傷害

不少人已經形成了強迫癮，睡前怎麼都要拿著手機把社交軟件再刷一遍。即便知道這可能不知道看到什麼時候，導致睡眠不足以及這樣做對身體也沒什麼好處，但似乎要不看手機就睡覺很多人都做不到。既然做不到，專家教大家4招，把睡前玩手机對身體的傷害降到最低。

注意光線 手機屏幕過亮，與夜晚環境對比度過大，會使眼睛產生疲勞。盡可能不要把房間所有的燈都關閉，而且晚上記得把手機屏幕調暗，開夜間模式是最方便的方式。

不要趴著玩 使用俯臥的姿勢玩手机會影響手肘和腦部的血液循環，還可能造成頸椎以上慢性缺血，時間長了還容易引發疲勞。

不要側著玩 側著雖然感覺比較方便，然而這樣會對眼睛造成很大的壓迫，尤其長期壓迫一邊會造成左右眼睛的視力偏差，而且受壓迫的眼睛容易造成供血不足，時間長了眼睛會出現膨脹感，出現短時性影像重疊。不能趴著不能側著，仰臥是唯一推薦的姿勢，不過慎防時間長了，手臂酸麻手機滑落砸臉。

屏幕與眼睛保持距離 眼睛不要離屏幕太近，也不要正對著屏幕。手機屏幕的最佳角度是向下傾斜45°左右。

雖然道理大家都懂，但說了這麼多，專家還是要再嘮叨一遍，沒有任何方法和姿勢比睡前不玩手机更健康，各位還是能戒就戒掉這個壞習慣。

淡色菜 最抗癌

在日本，最近幾年淡色蔬菜的保健作用逐漸受到重視。據日本“生活百科”網站介紹，淡色蔬菜的主要特徵是表皮色澤較淺，如白菜、白蘿卜、蓮藕、洋葱等，或者即使表皮色澤較深，內瓤的色澤也很淺，如茄子等。

研究發現，淡色蔬菜如洋葱、大蒜、白蘿卜所含的硫化物能通過促進白血球的機能，激活人體免疫系統，起到提高免疫力等作用。此外，淡色蔬菜還能促進白血球分泌TNF-α（一種能抵抗癌癥的因子），從而起到防癌的作用。日本《日經女性》雜誌刊載的排行榜顯示，蔬菜裏促TNF-α分泌量的前十位由高到低依次是萵苣、白菜、小鬆菜（白菜的一個變種，在日本很受歡迎）、西蘭花、亞麻籽、菠菜、茄子、青椒、黃瓜、白蘿卜，在這個排行榜裏，淡色蔬菜占了絕大部分。

脊柱歪 會傷身



如果把人體比作一棵生命之樹，那麼脊柱就好比是樹幹。生命之樹要想枝繁葉茂、四季長青，脊柱這根主幹就必須健壯挺直。反之，如果脊柱出了問題，會影響到全身的健康。

脊椎椎管容納脊髓，與大腦相通，為中樞神經的重要部分。脊髓由脊柱各椎間孔發出31對脊神經分布于皮膚、肌、關節以及內臟的感受器，人體很多生理功能得以正常運作要靠其發號施令，其重要性不言而喻。

脊柱是由椎體和椎間盤一節一節疊加形成的，有其精密的結構，脊柱的變形會導致上下椎體間的結構發生變化，產生不正常的生物力學作用，久之導致椎間盤突出、軟組織損傷變性等。所以，脊柱變形是脊柱疾病的致病根源。大腦由顱骨保護，脊髓由脊柱椎管保護。顱骨受損變形會壓迫大腦，脊柱受損變形會壓迫脊髓和脊神經根。顱骨結構穩定，非外力損傷不易變形；脊柱為適應人體活動的需求，如彈簧般可向各個方向活動，易造成解剖結構的變化，導致椎間盤突出、椎管和椎間孔狹窄等壓迫脊髓、脊神經、血管而衍生疾病。

由于脊髓和脊神經中含有運動神經和植物神經，所以會產生兩類疾病：

頸椎病、椎間盤突出、椎管狹窄等壓迫運動神經纖維、血管導致軀幹和四肢病癱（手麻、腰腿疼等）及頭部供血不足。

壓迫植物神經導致內臟疾病。植物神經由于支配內臟器官、內分泌腺等，與全身各器官、腺體、血管相關，並與糖、鹽、水、脂肪、體溫、睡眠、血壓等調節均有關係，所以植物神經受壓迫後可以出現全身或局部癱瘓。其臨床表現涉及心血管系統、呼吸系統、消化系統、內分泌系統、代謝系統、泌尿生殖系統等，統稱為脊源性內臟疾病。

因此，很多久治不愈的內科疾病患者應該排查一下神經源頭的壓迫因素。在醫師的幫助下，矯正、維護脊柱的正常形態結構，這是防治脊源性疾病的關鍵。

打鼾或因健康狀況不良

睡覺時打鼾真的很尷尬，沒有人想要打鼾，但它就這樣發生了。打鼾本身並不是一種疾病，但它是一種身體健康狀況不良的癥狀。據“科學預警”網站的報道，下面專家給打鼾的你支幾招。

對體重超標的人，建議減肥。多餘的脂肪會積存在脖子上，壓迫睡眠時喉部放鬆的肌肉，導致呼吸道變窄而易打鼾。

如果你只在仰臥時打鼾，位置療法可以幫助你。這不是阻止打鼾，只是糾正體位。方法很簡單，在睡衣背部縫一祇網球，它能訓練人採用側姿睡覺，減少打

鼾的幾率。

上面兩招都不好用的話，你可能需要利用經鼻連續氣道正壓通氣設備來治療打鼾，它可防止舌頭和軟腭塌回落到上呼吸氣道，從而止鼾。

除此之外，你還可依靠藥店售賣的呼吸輔助貼，它能夠撐開鼻孔，但有醫生認為它起不到根本性作用，呼吸道阻塞的問題仍然存在，只是讓打鼾的聲音小了點。

打鼾可能包含更嚴重的問題，如阻塞性睡眠呼吸暫停綜合徵等。有這麼多的方案，沒理由不嘗試一下解決打鼾的問題。

吃蘋果不喝水便秘加重

為了解決“便秘”這件尷尬事，很多人拼命吃粗糧、蔬菜等高纖維食物，但沒想到便秘反而更嚴重。臺灣《常春月刊》雜誌刊文解釋，吃高纖維食物不配水，會讓便秘雪上加霜。

專家指出，糞便要在在大腸內形成體積，除了纖維之外，還要有水分幫助膨脹，才能對腸道產生刺激的信號。所以如果吃很多纖維，但是水不夠，纖維膨脹不起來，糞便體積小又密實、幹硬，在腸道中運送反而更慢。此外，大腸的一個基本功能就是回收糞便中的水分，身體越缺水，大腸回收的水分越多，糞便越幹硬，便秘越嚴重。許多人可能還以為自己是“頑固型便秘”，其實只是喝水太少。

怎麼吃高纖維食物助排便呢？專家以蘋果為例講解了其中的原理，蘋果到底是“止瀉”還是“助排便”的食物，重點就在于水分的攝取。想要用來止瀉，要吃去皮蘋果，因為蘋果中的果膠可吸附腸道多餘水分，讓稀稀的水便較易成形，如此就能止瀉；便秘則要吃帶皮蘋果，同時多喝水。以一個拳頭大小的蘋果

來說，喝水量至少要和蘋果體積等量，約250~300毫升甚至更多，纖維吸水後會在腸道形成足夠的體積，可刺激腸道蠕動進而促進排便。

需要說明的是，便秘不一定只是纖維不夠、喝水太少，還有很多愛美女性怕胖，吃得太少，這樣也容易引起便秘。因為腸道是需要食物來刺激促進排便的，如果食物吃得不多，糞便沒有足夠的原料，當然排不出來。因此便秘時不要拒絕吃飯，否則也會加重便秘。

最後，給大家推薦一種非常適合便秘時吃的食物——帶籽水果。水果有助提高腸道內食物的通過速度，特別是那些帶細小籽的水果，比如獼猴桃、火龍果、桑葚、柿子、草莓、甜瓜、西瓜、葡萄之類。這些水果籽大多是纖維類，不能被腸道消化吸收，它們會刺激腸道蠕動，促進腸道內容物更快地排出體外。所以便秘時不妨吃點帶有籽的水果。但那些本來腸胃較弱的，胃酸過少、吃東西容易發生腹瀉的人，就不適合多吃水果了，特別是帶細小籽的水果，一次吃得過多很容易造成腹瀉。

天冷用力血管易劈

49歲的老鄒在一家工廠上班，一周前，他幫工友一起搬油桶，剛搬了兩桶，不料胸背一陣撕裂樣劇痛，老鄒捂着胸口癱坐在地上不停地冒冷汗，工友趕緊將他送到當地醫院。血壓高達200/110毫米汞柱，經急診CT血管造影檢查發現，他的胸主動脈下段處有一個綠豆大的破口，整個胸主動脈被撕裂成了兩層，確診為主動脈夾層。

經過藥物降壓治療，待老鄒血壓穩定後，心臟大血管外科醫生為老鄒制定了微創手術方案。在雜交手術室內，醫生採用腔內修復治療的方法，在他左邊大腿根部切開一個2厘米的小孔，通過一根細長的導絲，將一個帶膜支架置入胸主動脈病變處，封住破口，相當于給血管內重新襯上了一件牢固的“內衣”，隔絕了破損的“舊衣裳”。

好端端的為何血管會突然破了？詢問病史得知，老鄒查出高血壓3年，平時覺得身體並無大礙，從不吃藥控

制。正是因為他長期沒有積極控制血壓，給血管埋下了一顆“不定時炸彈”。

醫生指出，人的主動脈血管壁是由緊貼在一起的3層組織構成，就如同它的3層“衣裳”。在長期高血壓的影響下，血管壁受損，彈性變差，一旦血壓突然升高時，血流就容易撕裂最裏面兩層“衣裳”，形成主動脈夾層。

主動脈夾層發病來勢洶洶，常在患者做出某些動作時引起腹腔壓力猛烈提升時發病，如搬重物、打球等，甚至打哈欠、咳嗽、用力排便可能誘發；此外天氣轉涼、早晚溫差大等天氣原因，也會造成血管突然收縮，導致血壓波動較大，誘發主動脈夾層的發生。

據了解，近半個月來，某醫院心臟大血管外科已連續收治了近20例主動脈夾層患者，多為50歲以上的中老年患者。發病前均有長期高血壓病



史，且血壓控制較差。

冬季天冷，早晚溫差較大，高血壓患者容易出現血壓波動，一旦血壓波動過大，血管壁容易受損，引起主動脈夾層發生。醫生提醒，高血壓病患者平時務必按時服藥，控制好血壓，平時最好不要做劇烈運動，比如短跑、拔河、跳高、跳遠等，幹重活、搬重物也要格外小心。當胸背部出現撕裂樣疼痛，以及腹痛、嘔吐等胃腸道癱瘓，或是肢體感覺異常、麻木等癱瘓時，一定要提高警惕，立即到醫院詳細檢查。