

秋冬预防呼吸道疾病 增强免疫力是关键

秋冬是流感病毒、呼吸道合胞病毒等多种病原体活跃的季节。同时，在低温、干燥的环境下，呼吸道黏膜的防御能力下降，病原体更易侵入人体，导致感染。此外，秋冬季节的寒冷气候，可能诱发或加重慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘等慢性呼吸道疾病。因此，秋冬季节往往容易发生呼吸道疾病。幸运的是，通过采取正确的预防策略，可以有效降低患病风险。

增强免疫力 增强免疫力是预防秋冬季节呼吸道疾病的关键。医学研究表明，维生素C、维生素E、锌等抗氧化剂和微量元素有助于增强免疫力。因此，建议

适量摄入富含维生素和矿物质的食物，如柑橘类水果、坚果等。此外，流感疫苗和肺炎球菌疫苗也是预防呼吸道疾病的重要工具。对于老年人、儿童、孕妇及患有慢性疾病的高风险人群，建议每年接种流感疫苗，并根据医生建议接种肺炎球菌疫苗。

保护呼吸道黏膜 呼吸道黏膜是防御病原体的重要屏障。秋冬季节，空气干燥，呼吸道黏膜易受损，且防御能力下降。因此，将室内湿度保持在适宜范围内至关重要，建议采取使用加湿器或放置水盆等方式增加室内湿度。注意要定期清洁加湿器，以避免细菌滋生。同时，应

避免吸烟和接触二手烟，以减少烟雾对呼吸道黏膜的刺激和损伤。

减少病原体暴露 减少病原体暴露是预防呼吸道疾病的重要手段。在公共场所或人群密集的地方，戴口罩可以减少病原体暴露的风险。建议选择医用外科口罩或N95口罩，确保防护效果。此外，勤洗手也是预防呼吸道疾病的有效手段。在接触呼吸道分泌物、外出归来、饭前便后等时刻，应使用肥皂和流动水彻底清洁双手，以减少病原体的传播。

管理慢性疾病 对于患有慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘等慢性呼吸道疾病的患者，应遵医嘱规律用药，控制病

情。患者应避免冷空气、烟雾、尘螨等诱发因素，以降低病情发作风险。同时，应定期进行医学随访，监测健康状况，以便及时发现并干预潜在问题。

保持健康生活方式 保持健康的生活方式是预防秋冬季节呼吸道疾病的基础。建议保持充足的睡眠，适量进行有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，以提高身体素质 and 免疫力。同时，合理饮食，保持膳食营养均衡，避免过度摄入油腻、辛辣、刺激性食物。此外，保持良好的心态，避免过度劳累和情绪波动，也有助于提高身体抵抗力。

来源：大河健康报

老年人食补有哪些讲究

“民以食为天，食以养为先。”合理的饮食结构及良好的饮食习惯，对老年人保持健康状态非常重要。老年人食补有哪些讲究呢？

1. 食补虽好 不要“乱补”

人的体质分为阴虚、阳虚、气虚、痰湿、湿热、血瘀、特禀气郁、平和等九种类型。不同体质的老年人，需要采取不同的饮食调理方法。

例如，阴虚体质的老年人应多进食滋阴清热的食物，如银耳、百合等；阳虚体质的老年人可多吃温性食物，如姜、葱、蒜、牛肉、羊肉、桂圆等。

食补虽好，但要避免“无病乱补”。老年人生理机能减退，不分虚实、无病进补反而会加重身体负担。此外，患有高血压、糖尿病等慢性病的老年人，需要在医生的指导下进行个性化的饮食调理，切勿自行服用药膳。

2. 食补和药补 各有侧重

食补和药补各有千秋。食补主要是通过食物补充身体所需的营养和能量，以增强免疫力，改善健康状况。食补较为温和，重在长期坚持。药补需借助药物，作用较为迅速，有治疗疾病的功效。需要注意的是，药补必须在医生的指导下进行，以免治病不成反致病。

对于一些特定的疾病或身体状态，食补和药补结合可能会取得更好的效果。例如，患有慢性病或身体虚弱的人，可在医生的指导下，将食补和药补相结合，以相互促进、增强疗效，缓解病情。

3. 五味调和 科学饮食

中医认为，食物具有四气、五味。四气，即寒、热、温、凉四种属性；五味，即酸、苦、甘、辛、咸五种味道。在日常生活中，大家应注意五味调和，以免因偏嗜某些食物而损害健康。

老年人的饮食要保证食物多样性和营养素摄入的均衡性。老年人可多吃全谷类、蔬菜、水果、瘦肉和低脂奶制品。全谷类食物能为人体提供丰富的纤维，有助增强饱腹感，稳定血糖。蔬菜和水果富含维生素和矿物质，对维护免疫系统和身体健康至关重要。瘦肉和奶制品是优质蛋白质和钙的重要来源，能够帮助人体保持肌肉强健和骨骼健康。

生活中，大家应注意定时、定量吃三餐。老年人可以选择不同的烹饪方法，如蒸、煮、炖、炒等方法来加工食物，合理控制油、盐、糖的摄入量。在做饭时，老年人可适当将食物切得细碎，也可做成糊状、流质食物等，来帮助消化吸收。胃口不佳、进食困难的老年人，可适当调整进食模式，通过少食多餐等方式，保证营养充足，预防营养不良。

木子

如何应对儿童发热

进入冬季，气温骤降，一些小朋友出现发热症状后，家长往往十分紧张和焦虑。儿童发热应如何应对？记者采访了华中科技大学同济医学院附属协和医院儿科副主任、主任医师彭华。

彭华介绍，适当的发热对机体有益，是机体对抗病原体所展现的生理防御机制。每一次生病，都是病原体和机体对抗的过程，当孩子病愈后机体就会产生病原体相关抗体，使免疫力逐渐提升。所以，不必过于紧张。

判断儿童是否发热，彭华推荐使用电子体温计进行腋下测量。37.5到38.0摄氏度为低热，38.1到38.9摄氏度为中度发热，39.0到40.9摄氏度为高热，大于等于41摄氏度为超高热。通常高热时半小时到1小时测一次体温，超高热时需增加测温次数。中低发热且孩子体温稳定、精神尚可时推荐2到4小时测一次。如发现孩子体温或病情变化，需随时测量体温并记录。清晰掌握孩子病情变化，对医生判断病情有极大的帮助。

哪些原因易引起孩子发热？可分为感染性和非感染性，其中较多见的是感染性发热，以病毒和细菌感染最为常见。由于病原体存在显著的季节规律，家长可根据季节采取预防措施，比如冬季季节天气干燥易于病毒在空气中传播，是儿童呼吸系统疾病高发期，可通过外出戴口罩、减少去人群聚集处来预防。夏秋季气温高、湿度大，是肠道病毒传播的高发季节，可以通过让孩子注意个人卫生、少去公共游乐场来预防。

如果孩子发烧了，如何应对？彭华说，发热过程可分为3个阶段：体温上升期、发热持续期、退热期。体温上升期多表现为畏寒、寒战甚至皮肤苍白等，这时室内温度维持在18到20摄氏度为宜，避免空气气流直吹；适当添加衣服或盖被子，注意保暖的同时不宜裹得太紧、太厚；家长可以用手揉搓孩子的手足，促进血液循环；用温水擦澡，不要用酒精擦浴。发热持续期，孩子皮肤潮红而灼热，呼吸及脉搏加快，应多饮温水、注意散热。退



图片来源网络

热期，孩子大量出汗，皮肤温度逐渐降低，应及时补充温水或电解质液，如体温骤降可增加衣服保暖。

如何吃退热药？如果发热对孩子作息、玩耍、饮食及精神无影响，不需要急着给孩子喂退热药。当2月龄以上儿童体温大于等于38.2摄氏度并伴明显不适时，可采取药物退热，推荐使用对乙酰氨基酚；6月龄以上儿童，退热药推荐使用对乙酰氨基酚或布洛芬；2月龄以下儿童禁用任何解热镇痛药退热。不推荐对乙酰氨基酚和布洛芬交替使用退热，两次服用退热药间隔应在4到6小时。

儿童发热不一定需要去医院。若表现为单纯体温升高，口唇颜色正常、神志清楚、哭声有力、热退后精神反应良好，无其他伴随症状，可在家观察，同时用多饮水、温水浴、减少衣物等物理方法退热，必要时可口服退热药。但若有其他症状，如无法进食或饮水、面色苍白、持续高热不退、抽搐等则需尽快就医。

来源：人民日报

“一个月，体重减了5斤左右”“第8个月，瘦了18斤”……最近，网络社交平台上，有关超慢跑的讨论热度持续增加。不少网友表示，超慢跑让自己或身边的亲戚朋友瘦了下来。

什么是超慢跑？其效果真的有那么好吗？如何科学地进行这项运动？来看看专家怎么说。

具有较高安全性

超慢跑起源于日本，是一种以极慢速度进行的跑步运动。这种运动方式不仅适合运动新手、跑步初学者，也适合年长者、肥胖人群。南京体育学院运动健康学院运动康复系主任戴剑松曾公开表示，即使是骨质疏松、退化性关节炎或膝盖动过手术的患者，也可以遵医嘱进行超慢跑练习。

超慢跑具有低强度、长时间的特性。研究表明，超慢跑消耗的能量是以同样速度健步走的两倍。这是因为这两种运动使用的肌肉不同，超慢跑虽然速度很慢，但每跑一步都必须抬起大腿，此时会用到臀大肌、股四头肌和髂腰肌等肌肉。它们都属于身体的大块肌肉，会消耗较多能量。

不仅如此，相较于其他的锻炼方式，超慢跑有着更低的损伤风险。《惊人的超慢跑》作者梅方久仁子提到，现代人多数缺乏运动且体力不足，速度很慢的超慢跑，是最适合现代人的运动方式之一。超慢跑对身体的负荷非常小，在完成超慢跑后，人也很少会产生肌肉酸痛的现象。因此，超慢跑的安全性较高。

跑步速度和姿势有讲究

那么，到底如何科学进行超慢跑？在一些超慢跑跑者看来，超慢跑的核心在于“慢”，即慢速、小步幅、低强度。这种跑步方式将运动强度控制在不会太累的程度，让人更愿意尝试并持续跑下去。

从事了20年超慢跑研究的日本福冈大学教授田中宏晓在《超慢跑入门》一书中提到，超慢跑的速度大约在每小时4到6公里，相当于每公里用时10到15分钟。

除了速度，超慢跑对于姿势也有要求。据田中宏晓解释，超慢跑的跑姿与正常跑姿有所不同，跑者要想象自己是个木偶被线拉着，身体挺直但不要紧绷；利用手肘的力量，将手臂往后摆动；稍微抬起下巴，直视前方；骨盆稍向前挺，并尽量抬起腿。超慢跑时，跑者的脚应以“先前脚掌、后脚跟”的姿势接触地面，同时要注意避免跺脚跑和步伐过大，以减少足底筋膜炎、跟腱炎的发生率。

超慢跑也有其适宜的呼吸技巧。进行超慢跑时应保持自然、稳定的呼吸，如果呼吸急促或开始气喘，说明跑得太快，应降低速度。

需要注意的是，超慢跑虽然强度低，但对于初学者或缺乏锻炼的群体来说，也要循序渐进。刚开始时，可以先试着进行10到15分钟的超慢跑，然后逐渐增加时间，按自己适应的节奏和强度进行训练。每次运动后，务必做好腿部的拉伸放松。

此外，专家建议，在超慢跑前后要适当补充碳水化合物和蛋白质；运动后可食用莓果等抗氧化性强的食物，减少运动引起的炎症，加速恢复过程。

来源：科技日报

健康知识

孩子过敏性鼻炎，如何缓解？

冬季减缓过敏性鼻炎发作的措施包括：一是避免接触过敏原，如花粉、尘螨等。但部分过敏性鼻炎的孩子对环境的温度、湿度改变也很敏感，冬季室内外的温差可刺激孩子的鼻黏膜，引起打喷嚏、流涕、鼻塞等症状。家长可在孩子出门前，用温热毛巾敷鼻根部，然后开门让孩子适应片刻后再出门，以减轻症状；也可佩戴口罩减少冷空气刺激。二是冬季是呼吸道感染高发季节，感冒也可诱发过敏性鼻炎，出门可佩戴口罩，尽量少去人员密集、通风不良的场所，加强护理，防寒保暖，减少呼吸道感染的发生。三是保持家庭环境的湿润和清洁，避免鼻腔干燥和减少室内过敏原。四是适度运动，增强体质。五是合理膳食，多喝水，多吃水果和蔬菜，避免辛辣、刺激性食物，规避过敏性食物。六是遵医嘱给予鼻喷剂和口服药物等治疗，进行鼻腔冲洗以清除过敏原和分泌物。

过敏性鼻炎发作的时候，孩子会出现鼻塞等不适，除了热敷鼻根外，还有些小方法可能有助于缓解孩子的不适：

- 一是用水蒸气雾化鼻子，以保持鼻黏膜湿润，改善不适。
- 二是睡觉时发生鼻塞，可让孩子侧卧位。
- 三是侧躺看脚尖，鼻子左边不通时，向右侧躺下，抬头看脚尖保持20-30秒，可以重复几次。
- 四是按摩鼻翼两侧。

来源：健康中国

别老坐着不动 小心被“栓”住

提到血栓，不少人第一个会想到脑血管，并自然而然地认为血栓就是个老年病。错啦！我们在各个年龄、任何时间都可能发生血栓性疾病，而且它严重危害生命健康，被称为“沉默的杀手”。特别是久坐不动人群，你的一个坐姿更是给血栓的形成创造条件。今天，专家就来告诉你关于血栓不得不了解的五个要点。

这些都是血栓性疾病

在人体心脏的心腔或全身血管内，由于血液中促进血液凝固的成分析出，导致某些血液成分聚集和凝固，形成固体质块的过程叫做血栓形成，这种固体质块就被称为血栓。血栓形成后，若从形成部位脱落，随血流移动过程中部分或全部堵塞某些血管，引起相应组织或器官发生缺血、缺氧、坏死以及淤血、水肿，这个病理过程，被称为血栓栓塞。

血栓形成和血栓栓塞所引起的疾病，称为血栓性疾病，根据发生部位的不同，又分为动脉血栓性疾病和静脉血栓性疾病。动脉血栓常见于冠状动脉、脑动脉、周围动脉等，可引发心脑血管疾病和外周动脉疾病；静脉血栓则包括深静脉血栓形成和肺栓塞。

为啥血栓总是搞偷袭

血栓是潜伏在生活中的“隐蔽杀手”，可以发生在任何年龄、任何时间，血栓一旦形成，将会减缓或者阻断正常的血流，甚至脱落移行至其他器官，导致严重后果。

无论是动脉血栓，还是静脉血栓，都会严重威胁生命健康。心脑血管疾病的“杀伤力”自不用多说。如果深静脉血栓早期得不到有效治疗可能导致肢体肿胀、疼痛，甚至是溃疡，以及血栓后遗症；而一旦发生肺栓塞，



图片来源网络

往往非常凶险。

这些人更容易被“栓”住

两高和吸烟 血压较高、血糖较高、经常吸烟：高血压、高血糖以及吸烟，都会使血管内皮受损，增加血栓发生风险。

有遗传史 如果近亲中出现过心肌梗死、脑中风等疾病，那么患病风险也会升高。

久坐不动 不爱运动，或者由于职业或疾病经常保持一个姿势，比如长途汽车司机、长期卧床的病者、长途旅行的乘客等，容易发下肢深静脉血栓。

这里要特别提醒爱跷二郎腿的人士赶快把腿放平。跷二郎腿可能引发下肢静脉曲张或深静脉血栓。因为跷二郎腿时，垫在下面的大腿神经和血流都会受到压迫，这个姿势时间一长，我们就会感到腿部发麻，如果血液循环受阻就容易出现下肢静脉曲张或深静脉血栓。尤其是患有高血压、糖尿病、心脏病的年长者，不宜长时间跷二郎腿。

警惕这些疾病前兆

血栓形成可导致许多不同的并发症，具体症状取

决于血栓形成或栓塞的部位：

当血栓位于头部或颈部血管时 可能会导致短暂性脑缺血发作(TIA)或中风，可见晕厥、肢体偏瘫、口角歪斜、肢体无力、言语或意识不清等症状。

当血栓位于心脏部位的冠状动脉时 可发生心肌梗死，出现胸闷、胸痛，呈压榨性，向下颌、手臂或背部放射，伴有恶心、出汗、乏力、气短等症状。

当血栓位于肺动脉时 可发生肺栓塞，症状包括：呼吸困难、剧烈胸痛、咯血等。

若出现下肢深静脉血栓 可见患肢肿胀、疼痛，如果在慢性期可能出现患肢的沉重感、静脉曲张、皮肤瘙痒、色素沉着，甚至形成溃疡经久不愈。

预防血栓的四个策略

饮食预防 日常饮食尽量清淡，避免高脂、高糖，多吃水果和蔬菜，减少血液黏稠度，降低血栓形成的风险。另外，戒烟限酒也有助于预防血栓性疾病。

运动预防 长期卧床或久坐的人可以通过踝泵运动来促进血液回流，有助于预防血栓形成。适当的体育活动，如散步、游泳或骑自行车，也能促进血液循环。

物理预防 对于术后需要卧床的患者，可以使用间歇性充气加压泵治疗，或穿戴合适的弹力袜，通过挤压腓肠肌增强肌肉功能，促进血液回流，避免血液在下肢淤积。

药物预防 在医生指导下，可以口服抗凝药物，如华法林、利伐沙班，皮下注射低分子肝素等，预防血栓形成。阿司匹林等抗血小板聚集的药物也能在一定程度上起到预防作用。

木子

莲藕红枣牛骨汤



图片来源网络

材料：莲藕250克、党参30克、红枣10枚、牛肉100克、牛骨250克(3-4人量)。

烹调方法：莲藕去节、刮洗干净；红枣去核，党参洗净，浸泡30分钟；牛骨洗净，斩为几大块，用刀背尽量敲烂；牛肉洗净切大块，然后一起放进瓦煲内，加入清水2000毫升，武火煮沸后，改用文火煲至1.5个小时，调入适量食盐即可食用。

汤品点评：牛肉性味甘温，入脾、胃经，补肾补脾、益气、强筋骨，再配合补肾强骨、养血益精的牛骨，滋补力度就更强。

本汤中还加入益气、健脾、养血的药食材，如健脾益气的莲藕、生津养血的党参、养血安神的红枣，以求达到更好的滋补效果。

小提示：平素阳盛、阴虚火旺或目前外感的人群不宜多饮。

来源：广州日报



美味宝典