

立春后警惕5大复苏疾病

记者 殷江霞

过了立春,气温逐渐回暖,再加上节后各路人马纷纷返城,气候因素和人口流动频繁,导致一些疾病复苏。专家提醒,过了立春,市民提防5种病。



肺炎

开春是呼吸道感染的高发季节,尤其是儿童,发病率是夏季的4倍多。感染肺炎之前常有上呼吸道感染,以突发短期寒战开始,然后出现发烧、咳嗽、呼吸困难等,伴有恶心、呕吐、肌肉疼痛。开始咳嗽时无痰,逐渐变成带脓或带血丝的痰液。

对抗招数:不滥用食醋熏蒸和服用板蓝根阻止疾病传播。应该保持工作、生活环境通风换气;注意增减衣物,加强户外锻炼;一旦出现发热、咳嗽等症状,及时治疗。

麻疹

麻疹好发于冬春季节,通过呼吸道飞沫传播。未患过麻疹又未接种过麻疹疫苗者普遍具

有易感性,6个月至5岁的幼儿发病率最高。麻疹是由麻疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病,以发热、咳嗽、流涕、眼结膜充血、口腔黏膜疹及全身斑丘疹为临床特征,并常并发肺炎,危及婴幼儿生命。

对抗招数:小孩子不要到人群密集的地方去;一旦发病,要早隔离、早治疗,麻疹患儿应隔离至出疹后5天。

腮腺炎

在冬春交替的时候,很容易感染腮腺炎。腮腺炎是由腮腺炎病毒感染引起的传染性疾病,可通过接触、飞沫等途径传染。腮腺炎的主要症状是以耳垂为中心的耳垂下方肿大,伴有明显的疼痛或压痛、张口困难、发烧、食欲下降。一般潜伏期为2-3周,常常一侧先肿大后另一侧也出现肿大,并伴有疼痛和热感。

对抗招数:注射腮腺炎病毒减毒活疫苗;采用喷雾或在气雾室内进行气雾吸入。

心梗

患病前往往心绞痛时间延长,超过3-5分钟,甚至半小时。同时,患者还可能出现胸闷不适、心慌气促、乏力嗜睡等症状。初春季节,时冷时暖,容易受到寒冷的刺激,引起心梗发作。

对抗招数:注意保暖,避免受寒;劳逸结合,避免过度疲劳和长途旅行;保持心情舒畅;避免一次进食过饱后活动;少吃高脂肪饮食,肥胖者要控制饮食。

肝炎

甲、戊型病毒性肝炎,分别是由甲型、戊型肝炎病毒引起的肠道传染病,临床上主要表现为发热、恶心、呕吐、肝区痛并伴有黄疸和肝功能异常等。

对抗招数:不食用生或半生海、水产品,尤其是毛蚶类水产品;养成饭前便后洗手的个人卫生习惯。

春节大鱼大肉过了瘾 你们上下不通遭了罪

星报讯(王炜 童有兵 记者 胡敬东)正月十五晚,四岁的男孩糖糖正在家玩遥控飞机。突然,他跪在地上直喊肚子疼,爸爸妈妈立即把孩子送医院就诊。

据省立儿童医院急救中心医生钟林介绍,当时小男孩脸色很差,说话时口气较重,和这些天一些因便秘而导致肚子疼前来就诊的患儿症状很相似,于是询问近几日来孩子的排便情况。没想到这一问还真把孩子的爸妈给问倒了,“初六把孩子送到爷爷奶奶家去了,今天中午才接回家。”

钟林介绍,由于春节期间饮食不合理,肉食、煎炸类食品吃得太多,便秘患儿明显增多,每天至少六七个,部分较严重的病例,患

儿甚至出现了肛门破裂的症状。在使用医生开的开塞露半小时后,糖糖上完厕所并说肚子不怎么疼了。

“春节期间,家里大鱼大肉,零食不断,孩子饮食以蛋白质为主,青菜吃得很少,加上生活没规律,导致大便干燥,易引发便秘;加上不少孩子不爱喝水,肠蠕动能力减弱,更加重了病情”。钟林提醒,假如孩子四天以上不排便,家长就一定要重视,及时到医院就诊。

此外,钟林还建议家长,日常生活中除了让孩子多吃青菜多喝水,增加活动量促进肠胃运动外,还应督促孩子养成每天定时排便的好习惯。

春季, 孕妇要多吃黑色食物

春天气候回暖,万物起步复苏,孕妈妈要善于调养,注意饮食、运动及良好的生活习惯。专家提醒,孕妇春季应多吃3种黑色食物。

紫菜 紫菜富含碘、钙、褐藻胶、甘露醇、B族维生素、粗纤维等成分,可降低胆固醇软化血管,防治因缺碘而引起粗脖子病等。日常生活中推荐的烹饪方法是紫菜虾皮蛋汤,因为虾皮也是补钙的佳品。

黑米 黑米富含蛋白质、十七种氨基酸,其中赖氨酸、精氨酸含

量是白米的三倍。黑米的铁含量是普通米的六倍,可以很好地补血,同时中医还认为黑米有开胃、健脾、暖肝、明目、活血等功效。黑米的吃法以煮粥为佳,也可以蒸着吃。

黑芝麻 黑芝麻富含铁质、维生素E,能改善贫血、延缓细胞衰老,中医认为黑芝麻还有补肾养血、乌发之功效。黑芝麻不易消化,肠胃弱的人可以选择喝黑芝麻糊,或者是把黑芝麻研成粉做汤圆馅等。

摘自《39健康网》

春季养生食补,专家为你支招

虽然时下天气仍较寒冷,但毕竟已过立春,省中医院感染性疾病科副主任施卫兵向读者介绍一些春季养生常识。

陈小飞 记者 胡敬东



饮食清淡防上火 春季万物生发,人易上火,兼之春节油腻吃得过多,胃中积热犹存,肝火上升,会使肺阴虚损,各种病菌容易乘虚而入。因此,春季饮食应以清淡为好。

辛甘之品助春阳 春天气候冷暖不一,需要保护阳气,因此应多吃一些葱、姜、蒜、韭菜等温性食品。尤其是韭菜,是养阳的佳蔬良药,可以祛阴散寒。

多甜少酸防“肝旺” 春天生机勃勃,正是肝气通达之时,酸味入肝,具有收敛之效,要适可而止。气温回升,空气中的湿度也逐渐增加,“湿邪困脾”。因此,饮

食应尽量清淡可口,建议多吃些味甘平的食物以“醒脾”,如南瓜、扁豆、莴笋、胡萝卜、花菜等。

细选食物少疾病 春季气温逐渐升高后,细菌、病毒等微生物开始繁殖,活力增强,易侵犯人体而致病。所以在饮食上应摄取足够的维生素和矿物质。芹菜、春笋、西兰花等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果富含维生素C,具有抗病毒作用;胡萝卜、菠菜等黄绿色蔬菜富含维生素A,具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能,从而可抵抗各种致病因素侵袭。

日本长寿老人的运动健身处方

日本是世界上首屈一指的长寿国家。日本人为何多长寿,多年来是各国养生界探讨的话题。按照日本中老年人近40年来坚持“生命在于运动”的原则,制定了“运动健身处方”。

摘自《中国中医药报》



广播体操

在音乐声中锻炼身体的柔软性,每天15-20分钟。

1200米步行

可以培养耐久力和下肢肌力。每3天进行一次,要求在12分钟内走完1200米,对于关节炎、脑血管后遗症以及收缩压高于200毫米汞柱的患者不必限制时间,随意走完1200米即可,脉搏不要超过100次/分。

肌肉、关节曲伸运动

通过肌肉、关节的曲伸、扭转,可防止肌肉萎缩、关节僵硬、挛缩,锻炼敏捷性和适应性。每

周2-3次,每次半小时。如扩胸、伸展、转体、前后弯腰运动等。

传球运动

篮球或排球一个,由3-5人传递,由慢渐快地传球,可以锻炼对外界事物的反应能力,每日10-15分钟。

上述运动处方是专家们根据老年人的生理特点而精心设计的,多年来实施证明,它不仅对老年人的生理,而且对心理、记忆力、思维能力、社会适应能力以及神经系统的功能都很有益处,所以大受欢迎,学练的人越来越多。实施此“运动健身处方”可以个人练,最好是组成老年运动小组,集体练效果更好。

御寒吃糯米饭 温暖脾胃补益中气

坐在家开着暖炉都觉得地板底处一股寒气嗖嗖地往上蹿,这个时候,自然是要吃糯米饭来御寒。

糯米在北方又叫江米,香糯黏滑还能温暖脾胃,补益中气,对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用,用它做出的食物,一向都受欢迎。

糯米有长身和圆身两种,长身糯米多产于南方,一年可收割两三趟,较为软身,适合老人家食用。北方糯米则相对圆身一些,米味较浓较爽身。而在南方糯米中,又以泰国糯米最受宠,厨师都爱选用,杂质少,香气足,用来做生炒糯米饭一流。今天

我们就为读者推荐一道“生炒糯米饭”。

做法:

- 1、糯米浸3小时,捞起沥干水分。
- 2、烧红锅,爆香肠腊肉,下冬菇和虾米,爆香后铲起备用。
- 3、用热油兜匀锅底,下糯米,边翻炒边开始打圈溅水,中间加两调羹猪油。
- 4、炒至糯米熟透时,盖上锅盖,转小火。焖大约8分钟后,揭盖继续生炒,然后重复此过程,大约要炒半小时左右。
- 5、炒熟糯米后,加入腊味虾米葱粒等配料,下酱油铲匀,即可上碟。

摘自《羊城晚报》