

内心阳光才能更好抗疫

老人由于身体机能下降,抗病能力较低,在疫情形势下属于易感人群。国家卫生健康委员会统计发现,此次新型冠状病毒感染的病死人群中,80%都是60岁以上老人,其中超过75%有一种以上基础疾病。

中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟介绍,面对疫情,老人常见的心理状况有两类:一是担惊受怕,恐慌畏惧;二是不以为然,毫不在乎。这两种极端的心理体现在行为上,会有以下不同表现。

过度恐慌,寝食难安。李娟说,人到老年,常有恐老、怕病、惧死的心,孤独感和不安感也更强烈。每天更新的疫情信息,让一些老人听见病毒就怕,甚至觉得呼吸都危险,出门买菜就浑身是病毒。由于老人的大脑皮质兴奋和抑制能力降低,容易觉少,再加上恐慌心理导致免疫力低下,由此诱发各类身心不良反应,如失眠、食欲差、心慌、易怒等。



不戴口罩,逛街聚会。与前几种情况不同,还有些老人固执己见,出门不戴口罩,不配合体温检测,轻视病毒。就在近日,杭州某小区几十名不戴口罩的老人聚众打牌、聊天、晒太阳,有的还带着孩子;还有的老人不但不听子女劝戴口罩,还扇其耳光。李娟指出,上了年纪,人的认知能力会下降,疫情来临时可能需要较长时间认知和适应,难以靠自主学习了解防控知识。

突发疫情来临,一些老人出现上述表现是可以理解的,但我们也要看到,还有些老人在疫情中积极阳光,贡献自己的力量。建议老年朋友心理上保持乐观、行动上积极防护,把自己保护好,就是为社会做贡献。

此外,家人的支持也有助于老人保持积极乐观。子女不妨趁着在家的机会,多陪父母聊聊天、做做家务,共享家庭的欢乐。

(生命时报)

成年人和老人如何居家健身?

身体素质较好的和平常有着良好体育锻炼习惯的成年人,建议可以进行高强度间歇训练,这样能够提高心肺功能和基本力量素质,同时,还能够短时间内达到良好的锻炼效果。比如可以做一些原地跑、俯卧撑、开合跳、波比跳等,每个动作练习10到15次,进行2到4组。

老年人以及一些缺乏体育锻炼的成人,建议以功能性练习和柔韧、平衡素质提升的练习为主。针对肩、颈、腰、背这些关键部位的肌肉进行拉伸和转体类的练习,每组拉伸时间持续大概20到30秒,进行2到4组。另外还可

以练习一些仰卧背桥、小燕飞等等。

首先要明确,居家健身不适宜进行长时间高强度锻炼。在居家防疫期间,为确保运动安全有效,运动强度必须适宜。强度过低,没有锻炼效果,但是长时间大强度的运动,会导致身体机能失调,免疫功能下降,并且运动损伤风险增加。因此,特别忌讳平常不运动、锻炼搞突击。居家健身运动强度适宜,主要表现是:运动后感觉轻度的呼吸急促,周身微热,面色微红,内心感觉轻松愉快。虽然稍微感觉有点疲乏,但是经过休息以后可以消除,并且没有疼痛和麻木。

(人民网)

抗击病毒要祛湿化痰

一场新冠肺炎疫情突如其来,让全国人民措手不及。在与新冠病毒博弈的40多天里,中医根据其特性,将新冠病毒归为“疫气”,指出这是一类具有传染性的外邪。从古至今,对待瘟疫,中医常以祛湿化痰为主。从临床看,这个诊疗思路也收到了不错的效果。日常生活中,我们该如何祛湿化痰,做好预防呢?

《温疫论·原病》记载:“疫者,感天地之病气,在岁运有多寡,在方隅有厚薄,在四时有盛衰,此气之来,无论老少强弱,触之者即病,邪从口鼻而入。”意思是说,新冠病毒感染与环境密切相关。此次疫情重灾区武汉,处于我国中部地区、长江中下游,雨水偏多,光照不足。且由于2019年冬天是暖冬,气温比往年偏高,当寒不寒,导致“冬不藏精”,为“温疫”疾病提供了温床。而这种“温疫”由于雨水过多,就会温湿交杂,演变为“湿疫”。说到“湿”,就不得不谈及“痰”。中医有“痰湿”之说。因此,防治新冠病毒应从祛湿化痰入手。给大家推荐三个方法。

1. 自制香囊。芳香之气的药物多有化湿之效,具体方法:将藿香、佩兰、白术、苍术、生艾叶、白芷等中药放入布袋中,密封佩戴在身上或悬挂在屋内即可。需要提醒的是,孕妇禁用;过敏体质、婴幼儿及对药香不适应者慎用。

2. 喝清肺茶。新冠病毒以呼吸道传播途径为主,大家可以适量饮用具有清肺化痰作用的代茶饮,从而改善呼吸道功能。具体方法:取适量桔梗、芦根、鱼腥草一起煎煮饮汤。体虚易感冒者,可加入黄芪;肺热咽痛者,可加入金银花。

3. 健脾胃。中医认为,“脾为生痰之源”,病毒肆虐,健脾胃可防生痰湿之邪。顾护脾胃的食药同源之品有山药、莲子、扁豆、薏仁等,日常饮食中可以多吃一些,比如做成山药莲子薏仁粥、薏仁冬瓜汤。同时,还可配合喝些陈皮茶,陈皮亦有祛湿化痰的效果。

(人民网)

闷在家里 怎么打开食欲

疫情当前,人们一边宅在家里隔绝病毒,一边刷着手机关注疫情。单调的生活,让很多人心情不好,食欲不振。山东营养学会理事、济南大学营养学副教授蔡翠华说,倘若营养跟不上,又如何战胜病毒呢?

到了“饭点”却不想吃饭,三餐不按时,每天只吃一两顿饭,这是多数人的真实写照。蔡翠华解释说,宅在家里缺乏一定的运动和能量消耗,三餐所需的食物摄入量自然减少,所以很多人感觉不饿就不吃了,原本正常的饮食规律失衡。

饮食加点酸。一提到“山楂”,你可能就开始分泌唾液了。酸味对调节食欲有重要作用,酸味食物可以开胃促消化,酸味水果中的柠檬酸、苹果酸等能促进铁等矿物质的吸收。宅在家里没食欲,不妨吃点苹果、柚子、山楂、橘子、猕猴桃等,还可以做柠檬水、百香果水代茶饮。酸奶口感酸甜,富含优质蛋白质和钙,也是不错的选择。烹调中,醋是调味料中的“酸味担当”,醋溜白菜、凉拌海蜇皮、鱼香肉丝……饭前吃些醋拌小菜,炒菜中加香醋提味,对食欲不佳者有较好

的开胃作用。

巧用调味料。中国菜之所以美味,最重要的一个原因就是“调味”。不同的人做同一道菜,各不相同。菜肴中用好调味料,绝对可以让人食欲大开,唤醒味觉。蔡翠华说,香醋、蚝油、辣椒、姜蒜等,都是我们常见的调味料,凉拌菜中加点蚝油,炒菜中加点香醋,煲汤中加点姜片、香叶,可以使菜品增鲜提色、香气四溢。

颜色多样。颜色也能控制食欲,因此一道美食必定是“色香味俱全”。研究发现,蓝色、黑色的食物会降低人的食欲,绿色的食物让人看着健康有营养,最勾人食欲的颜色是红色,食欲不佳时,不妨多吃一些红黄色食物、绿叶菜等。比如,西红柿、胡萝卜、草莓等看着鲜艳有食欲的果蔬。

此外,要想每天都有好食欲,也要适当做运动,做做瑜伽、打打太极。阳光好的时候,戴上口罩,到人少的户外活动一下筋骨,晒晒太阳,保证睡眠充足。还要保持一个好心情,不要看太多负面信息,心态要阳光,相信我们终究会战胜疫情。

(生命时报)

用来抵御新冠病毒的消毒剂 会引发哮喘吗?

宅在家里消消毒,买菜回来消毒,出入小区消毒。一场疫情,让消毒剂成了普通人大战新冠病毒的必备武器。但也有人担心,大量使用消毒剂会不会给健康带来风险。比如,会诱发哮喘吗?

专家的回答是,有可能。消毒剂可能成为哮喘诱发因素。

“新冠病毒来袭,勤洗手、戴口罩、定时通风和消毒,成了老幼皆知、妇孺共守的日常习惯。”上海长海医院主任药师王卓说,然而在全社会都特别重视环境消毒、空气消毒的过程中,消毒剂可能会成为一些哮喘患者发病的诱发因素。王卓介绍,哮喘发病的危险因素包括宿主因素(遗传因素)和环境因素两个方面。哮喘患者多数都属于过敏体质,他们对环境中某些特定的过敏原产生超敏反应,有时就表现为哮喘的急性发作。

“常用的消毒剂产品按照成分可分为9种:含氯消毒剂、过氧化物类消毒剂、醛类消毒剂、醇类消毒剂、含碘消毒剂、酚类消毒剂、环氧乙烷、双胍类消毒剂和季铵盐类消毒剂。”王卓说,其中许多带有刺激性气味,特别是浓度过高、喷洒过于密集时,容易刺激皮肤黏膜或诱发咳嗽、哮喘。

鉴于此,王卓提供了几条建议:应该按照各种消毒剂的说明书正确使用消毒剂;使用消毒剂时,不应正对着人喷洒;如果哮喘患者对某种消毒剂特别敏感,可尝试换用其他类别消毒剂;一旦诱发哮喘,一定要及时应用迅速起效的哮喘症状缓解药物(如沙丁胺醇气雾剂等),并尽快脱离诱发环境。

(腾讯网)

提个醒

