

冬季病毒感染切莫盲目用药

新冠病毒感染、肺炎支原体感染、流感……一到冬季,呼吸系统疾病发病率明显升高。面对多种病原体混杂的局面,如何有效判断疾病类别,给予及时对症的治疗?日前,在国家卫生健康委召开的新闻发布会上,中日友好医院主任医师陈文慧提醒,要针对不同病毒用药,避免盲目滥用。

“冬季容易出现病毒感染,比如甲流病毒、新冠病毒、流感病毒感染等,而抗生素对病毒是没有效果的。”陈文慧表示,针对不同病毒有不同药物,滥用抗生素反而可能导致咳嗽、黄痰增多,发烧无好转,血常规异常等情况,一些患者还

会出现症状的急性加重。

针对疾病类型的判断,专家们给出了一些基础方法。感染甲流、乙流等流感病毒,通常会在鼻塞、流涕、轻微咳嗽等症状的基础上出现肌肉酸痛、发热,并伴随聚集性发病的情况。支原体感染多发生于儿童和青少年,主要症状是发热、干咳、咽痛等。新冠病毒感染有时会合并出现嗅觉味觉的异常。诺如病毒感染被称为“冬季呕吐病”,在学校、幼儿园等机构容易发生聚集性疫情,症状以呕吐和腹泻为主,伴有恶心、发热。目前没有特效药物或疫苗进行防治。

来源:人民网

每天多走就能延寿

如今,越来越多人意识到规律运动对健康的重要性,但又难以在繁忙的工作、学习和生活中专门挪出时间来动一动。不过,《英国运动医学杂志》发表的一项最新研究,给出了一种简单到不需要动脑子的长寿秘诀:只需要每天在零散时间里迈开腿,走一走。

新研究中,澳大利亚格里菲斯大学的研究人员从“美国国家健康与营养调查”的数据库中筛选出所有40岁以上人群的日常活动数据,并根据运动量划分出4个等级,分别是最不活跃组、中等水平组、较高水平组,以及最活跃组。其中,最活跃组的活动量相当于每天以4.8公里/小时(正常成人的平均步速为4~6公里/小时)的速度步行160分钟。分析结果显示,以4.8公里/小时的步行速度为标准配速,如果最不活跃组不做出任何改善,预期寿命将减少5.8年,但若将活动量增加至中等水平,寿命可延长0.6年;增加至较高水平,寿命可延长3.5年;增加至最活跃水平,寿命可延长5.3年。

不过,研究人员特别指出,由于不同组别的初始活动量不同,增加不同步行时间获得的健康效益也不同。

对于最不活跃组,想达到中等水平组活动量,需额外步行28.5分钟,每累积1小时可使寿命延长6.3小时。但若想获得最活跃组的健康效益,则需额外步行111.2分钟或进行同等强度的其他运动,可将预期寿命延长10.9年;对于中等水平组,想达到较高水平组的活动量,需额外步行27.8分钟,每累积1小时可使寿命延长约3小时;对于较高水平组,想达到最活跃组的活动量,需额外步行55分钟,每累积1小时可使寿命延长约1小时。

西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波告诉《生命时报》记者:“这一研究说明日常保持适度活动,哪怕只是抽出时间散散步,就是在延寿;每天多走一会,寿命就会延长一点,简单而有效。”

来源:生命时报



板栗仁变褐色还能吃吗?

板栗褐变可分为酶促褐变和非酶促褐变两种。

酶促褐变是指在多酚氧化酶和过氧化物酶的催化作用下,板栗中的酚类物质被氧化成褐色甚至黑色物质的过程。板栗酶促褐变通常是因为板栗在脱壳过程中受到了机械损伤,导致板栗仁组织暴露在空气中,果实中的多酚氧化酶直接利用空气中的氧和板栗仁中的多酚类物质反应生成褐色产物。非酶促褐变主要包括焦糖化、美拉德反应和抗坏血酸氧化3种类型,



主要发生在熟制板栗的过程中,就像烤面包会变色一样。

所以,板栗仁变成褐色只是影响了外观,并没有安全问题,可以正常食用。但如果板栗仁颜色较深还伴有奇怪的味道,则可能是发生了变质,应避免食用。

来源:中新网

头发的生长其实有规律,它们的“工作周期”可以分为三个阶段:生长期(3年)、退行期(3周)和休止期(3月)。其中生长期是头发快速生长的时候,退行期是它准备“退休”的阶段,而休止期,就是“冬眠”的时刻——停止生长,等待掉落。

当某些压力或者健康问题出现时,头发可能被迫进入“大规模休眠”。如果突然觉得头发掉得多了,这就是休止期脱发。这种脱发常伴随气虚、乏力、精神疲惫、食欲不振、易感冒等症状。

虽然看着头发掉落令人担忧,但休止期脱发通常是暂时的!一旦身体恢复到正常状态,新的头发会慢慢长出来。

12月6日是大雪节气,寓意往后的天气更冷,降雪的可能性更大了。冬季,阴气盛而阳气衰。人们在饮食、起居、情志等方面的调摄都应遵循“秋冬养阴”的原则,让阳气潜藏。

“最近天气凉了,因受凉而出现感冒、咳嗽的患者明显增多。”河南省洛阳市东方人民医院(河科大三附院)中医科主任李润涛说,老年人要及时添加衣物,尤其是早晚外出时要注意头部、背部和足部的保暖,还要注意一些细节。比如,避免泡脚出大汗,否则容易伤津液,导致阴不足;艾灸时温度别太高,艾灸后最好喝一杯温水。

“随着年龄增长,人的生理功能开始走下坡路,老年人容易出现气虚问题。”李润涛说,在饮食方面,要注意

头发有个“冬眠”期

来。有四种方法能帮助减少脱发并加快头发恢复生长。

放松心情:试着通过瑜伽、冥想或深呼吸来缓解压力,给头发一个健康的生长环境。

均衡饮食:确保摄入足够的蛋白质、铁和维生素。绿叶蔬菜、坚果、鸡蛋和富含维生素D的食物都是好选择。

避免过度处理头发:尽量减少染发、烫发和频繁的高温造型,这些都会加剧头发的脆弱程度。

适当按摩头皮:用温和的方式按摩头皮,有助于促进血液循环,增强毛囊健康。

来源:学习强国

大雪节气 养阴补脾

荤素搭配、粗细粮搭配,保证每天蛋奶、新鲜水果的摄入量。如果想吃拌牛肉、凉拌三丝、拍黄瓜等凉菜,最好稍微加热再食用。喜欢吃烙饼的朋友,可以试着做补气小饼。

补气小饼:食材、面粉250克,生芡实180克,鸡内金90克,白糖适量。

步骤:1、将生芡实打成粉,鸡内金焙黄、打粉。2、将鸡内金粉放在盆中,加适量开水浸泡6小时;加入芡实粉、白面、白糖,揉成面团。3、把面团擀成薄薄的小饼,烙至焦黄色即可。

功效:食化积消,补中焦脾胃之气,敛涩固肾气。其口感偏硬,可以当小零食,也可以随餐食用。

来源:学习强国

健康教育宣传栏

“最近,我在网上看到了一个介绍耳鸣的视频,轰轰声意味肝火旺,嗡嗡声意味脾胃虚,蝉鸣声意味要补肾。我偶尔也会出现耳鸣,想知道这个说法有道理吗?”近日,45岁的河南洛阳市民祁女士打来电话咨询。

“网上说的这些,是根据中医辨证区分的,中医上将耳鸣分为风热侵袭型、肝火上扰型、脾胃虚弱型等,但我们也不要‘对号入座’,更不可自行乱服药治疗。引起耳鸣的原因有很多,比如外伤、药物、疾病、精神状况等。”洛阳市第一人民医院五官科主任张安东说,“耳鸣患者到耳鼻喉科检查,需要做咽鼓管功能测定、听力测试等,对耳鸣的频率和响度进行检测。如果耳鸣伴随脑鸣,还需要到神经内科进行评估。”

我们日常如何延长听力“保质期”呢?张安东提醒,远离噪声环境、不要经常掏耳朵、避免耳朵进水、保持好心情、及时治疗感冒和鼻炎等。如果出现耳鸣,要及时就诊,耳鸣超过6个月就变成慢性耳鸣了,治疗更加复杂。

缓解耳鸣带来的不适,张安东推荐了鸣天鼓和按压耳屏这两种方法。

鸣天鼓 搓热手掌,将两掌心紧按两侧耳郭,再将食指按压在中指上,然后用力使食指滑下,叩击脑后枕骨最高处,叩击时可听到“咚咚”如击鼓的声音,共叩击60次。

按压耳屏 用拇指或食指按住耳屏(即外耳道口凸起处),一按一放,重复进行,每次按摩约10分钟。

来源:学习强国

耳朵出现蝉鸣声要补肾吗?