



健康提醒

感冒冲剂 正确的“打开方式”

不少人只要一感冒,就会立即冲上一袋感冒冲剂,但是对于不同的感冒,需要“对症下药”才能治愈。在了解了感冒的不同表现后,下面我们一起来看看感冒冲剂正确的“打开方式”吧!

分清感冒,对症下药

- 1 风寒感冒**
风寒之邪外袭,肺气失宣,多发于秋冬
- 2 风热感冒**
喉蛾红肿,咳嗽、痰液黄稠,多发于夏秋
- 3 暑湿感冒**
外感暑湿引起的发热,胸膈、腹胀,多发于夏季

感冒冲剂用于“风寒感冒”有疏风散寒,解表清热的功效

何时服用,药效最好?

饭前2小时服用 或 饭后2小时服用

有效成分及药效更稳定

定义:当患感冒者饭后服用,刺激性小,安全性更高

温水服药,水有讲究

- 水温100ml-150ml
- 一般情况下,60°-80°温开水最好
- 若冲剂中含有挥发性物质,则40°-60°最佳

★ 高温使有些药物有效成分挥发,降低药效

直接口服或咀嚼可以吗?

不建议!!! 不建议!!! 不建议!!! 不建议!!! 不建议!!! 不建议!!! 不建议!!! 不建议!!!

直接口服,对胃肠道有刺激

咀嚼服用,影响有效成分析出

冬天感冒就喝感冒冲剂?

感冒的证候类型是发时证,感受邪气,人体素质的综合作用的结果,并不是说冬天受冷引起的感冒都是风寒感冒,感冒冲剂既不是传说中的感冒万能药,也不是冬天感冒的御用药。

健康保健

数九寒天重保暖

◎陈锦荣

所谓“数九寒天”就是指每年从冬至后算起共九个九天,即九九八十一天,第一个九为“交九”,至了第九个九即“完九”(最冷气候是前“三九”),即为冬天已过,春天即来(也可说是“交春”),是一年最寒的“凉季”。当然,潮州人所谓的“1月冻死牛,2月冻死马,3月冻死老历假”,也是指“冬末春初”的数九寒冷气候。

眼下已经进入农历的12月,是一年气温最低的季节,尤其是今年“全国皆寒”,“全球皆寒”,全国有23个省都普遍下了雪,北方气温降至零下30度左右,美国东海岸还早早地起暴雪,局部出现了零下65度的“极寒天气”,潮州也刷新了近年来同时期的“寒冷记录”(最冷时只有五六度)。

这一超冷的数九寒天一开始就体现了一个“寒”字,中医认为,过度的寒气就是一种伤人的“邪气”。由于气温很低,导致人体的防御功能濒临最低点,影响心肺而容易发生心脑血管病、影响肺气而容易发生呼吸系统疾病、影响脾胃而致腹痛腹泻、影响骨关节而发生“风寒湿痹关节痛”(老年人称为“老寒腿”)。

根据中国慢性病有关数字统计,冬季血管病患者死亡率比夏天高出41%左右,老年发病率和死亡率比全年平均高出4倍左右(因而有“老人冬”之说),抑郁症患病率比平时也多出10%左右。

对于如何应对寒冷气候使人致病,中医认为:应该遵循“寒者热之”的防寒原则,其实就是一个如何保暖的问题,主要做到以下几个方面:

穿衣厚被防寒保暖

潮州人有句俗语叫“穿烧赢过食补药”,说明了面对寒冷的冬日,要重视穿厚衣防寒。对于有心血管病者要重视对胸前区的保暖,最好有一个“棉背心”。对有老寒腿者,要重点保护好关节,如用棉裤皮裤,或

是用厚的护膝护垫。外出遇寒,除了厚衣外,还要重视鞋帽和口罩手套和围巾,气候太冷,尤其只在10度左右,外出时要注意耳朵的保温,因为耳朵只有薄软骨和血液未梢循环,难经严寒。护耳可以用有盖耳朵的帽子,围巾与耳罩进行保暖。在家庭或工作场所,如果要久坐,可用取暖器和“暖手宝”。

人体腹部也怕冷,如果遇寒就容易出现胃肠痉挛、腹痛腹泻,必须重视腹部保暖。有些青年女子“爱风度不爱温度”,或是穿着露脐的上衣,或是穿短裙,这样容易使腹部受寒,还会导致妇女宫寒(发生痛经与宫寒不孕),必须引起注意。

对于棉被的使用,除了加厚加床外,还要重视勤“晒棉被”,或是合理使用电热毯,有可能,让房间的暖空调给床上用品进行一次“保暖去湿”的“热处理”。

温水泡脚可取暖

由于“足下”离心脏最远,对于一些气较弱者会出现“冻脚”现象,冻脚不仅影响人体足部的正常活动,同时也影响入睡,出现了难于进入“冬眠”的无奈,因此在睡眠前可以进行足部的加温,即用温水泡脚,水温在45度左右,可加入生姜或艾叶、五指柑、樟树叶等能够温经通络的中草药(最好是先熬过),还可加点酒(药酒与白酒都可以)以温经活血通络。

晒太阳御寒暖身又提神

冬天的太阳暖洋洋,一些老弱病残者,有时间有机会就要利用晒太阳来获取太阳的温暖,晒太阳时间不宜太久,不能“晒出汗”,而且头部也不宜晒过头晕脑胀。晒太阳时全身发热也不能“马上卸装”,防止离开后受寒。因此,除了注意不因“卸装”而受寒外,还要有一个过渡,即不要马上从太阳底下转到寒冷的地方。

药食温补防寒暖脏腑

“人冬进补”是潮州人一个习



俗,同时也是药物温补的取暖方法。进补的药材为参茸类补品,参类药主要是红参与洋参,多用红参炖猪骨、鸡骨或肉脚,或用洋参炖粉鸟。鹿茸片可以炖猪脊骨。食疗药膳中可选用当归生姜羊肉汤、芋头羊肉汤。

数九寒天可食用火锅,除了用暖身效力强的羊肉火锅、狗肉火锅外,潮州人喜欢的“焗牛肉”与鱼头火锅也是不错的温补。

但在冬季进补时,必须遵照一个“先清后补”的原则,即先用二至三剂清凉之中草药进行清解,然后再进行药补与食补。

严寒饮一些壮阳滋补药酒也是暖身的良药之补,除了温补气血的十全大补酒、参茸酒外,根据各人的体质需要,由医师给开一些中药材浸酒也是很好的“药酒温补”方法,但对于不会酒的,不要选择药酒。

运动发热暖身体

运动可以令身体发热。在数九寒天,如果龟缩在家中不动,会感到更寒冷,只有走出家门,哪怕是阴天,走一走都会觉得暖

和些,这是由于人体在运动中发热的缘故。

当然,根据“冬藏”的原则,寒冬运动要适可而止,不要汗出淋漓,因为运动后大汗除了“伤气”(中医认为“汗为心液”)外,还会由于出汗后容易受寒,因此,选择的运动方式应该是慢跑、打拳、散步,尤其是老年人,更要注意“慢动作”、“轻动作”。

以寒制寒皮肤四肢暖

为了增加防寒能力,有些勇敢的人采取了“以寒制寒”的取暖方式。即是洗冷水面冷水浴,有些人还坚持冬泳。这种“以寒制寒”的方法有如中医的“反治法”,因为这种“以寒制寒”会出现了“先寒后暖”的现象,也是一种勇敢者的以寒取暖现象。

头条 专刊 潮州市人民医院 协办

健康所托 值得信赖

门诊预约挂号电话:2268800 地址:潮州市城新路8号 总机电话:2262612

大数据分析可揭示健康指标与疾病关系

澳大利亚昆士兰大学16日公布该校中国籍科学家杨剑等人的最新研究成果。这项研究利用大数据分析身体质量指数(BMI)、胆固醇水平等可调节的指标与糖尿病等常见疾病的关联。

这一研究成果发表在新一期英国《自然·通讯》期刊上。供职于昆士兰大学分子生物科学研究所和昆士兰州脑科学研究所的杨剑说,新的分析方法比此前的技术要强大许多,科学家可以据此分辨出少量样本研究难以发现的风险关联。

杨剑团队采集了40多万人的基因数据作为样本,对7种已知健康风险因素和30种常见疾病进行

了研究,并发现了健康风险因素与疾病之间45种潜在的关联。

其中一些关联,例如身体质量指数与2型糖尿病和心血管疾病之间的因果关系,已被随机对照试验所证实;而另一些关联则为人们理解疾病的生物学原理提供了基本知识,指明了未来的优先试验领域。

杨剑告诉新华社记者,他们研究发现,对于一个标准身高的成年人而言,体重每增加13公斤,在一定程度上罹患2型糖尿病的风险就增加3倍左右。

此外,“辨别出新的风险因素为我们以新的角度看待疾病提供了路径,”杨剑说。“比如,血液中低密度脂蛋白胆固醇被普遍认为是

导致心血管疾病的风险因素,但我们惊讶地发现,它实际上能降低罹患2型糖尿病的风险。”他补充说,这也解释了降血脂药物的副作用。

该研究还发现,血液中高密度脂蛋白胆固醇含量与老年黄斑变性之间有关联。杨剑说,在一些临床试验无法操作或有道德争议的情况下,该方法尤其有价值。

杨剑在2017年获澳大利亚总理科学奖的弗兰克·芬纳年度生命科学奖。澳大利亚总理科学奖是澳大利亚科学界最负盛名的奖项,每年表彰在科学研究、科研创新、科学教育领域取得突出成就的科学家和教育工作者。

新华社

美研究:短期体重变化就能影响健康

人们常笑称,每逢佳节胖三斤。长几斤肉会对人体产生什么影响?美国科学家一项研究显示,短期内人体重的小幅变化,就能引发体内微生物菌群、心血管系统、免疫系统

和基因表达的巨变。17日在线发表于国际期刊《细胞系统》上的一项研究表明,体重只要增加6磅(约2.7公斤),人体在分子水平上就会发生显著变化,包括细菌群落发生改变,免疫应答和炎症反应活跃,与心脏疾病有关的分子通道被激活。

斯坦福大学医学院的研究人员选择了23名受试者,他们体重处于正常到肥胖之间,没有过度肥胖者,其中13人是存在胰岛素抵抗问题的糖尿病高危人群。与对胰岛素敏感的健康人群不同,胰岛素抵抗者的葡萄糖摄取和利用效率下降,这是患2型糖尿病的前兆。

研究人员让受试者食用高热量食物以快速增重。研究开始前,只有胰岛素抵抗者的体内存在炎症反应,这种炎症反应是糖尿病患者表现出来的症状。30天后,所有受试者平均增重6磅,检测结果发现对胰岛素敏感的10名健康受试者也出现炎症反应标记。此外,增重还对心血管系统造成影响,受试者体内一种基因的表达发生变化,这种变化与一种类型的心脏病患者风险增加有关,该患者的心脏无法有效向身体各处泵血。

论文作者之一、斯坦福大学遗传学教授迈克尔·辛德说:“这太令人吃惊了,我没想到30天的过量饮食会改变整个心脏的(分子)通道。但这符合我们对人体的看法,它是个整体系统,而非一些相互隔离的组成部分。人们增重时,人体就会发生系统性改变。”

尽管研究发现受试者减掉增加的体重后,体内微生物菌群、分子和基因表达水平基本会回到正常水平,但也有小部分与增重相关的蛋白质和分子变化依然存在。

据新华社

验血或可查8种常见癌

美国约翰斯·霍普金斯大学研究人员开发出一种“液体活组织检查”方法,以血液检测方式探寻肝癌、胃癌、乳腺癌、卵巢癌、胰腺癌、食道癌、结肠直肠癌、肺癌这8种常见癌症的迹象。

这种名为“Cancerseek”的检测方法能在血液中发现与癌症关联的变异脱氧核糖核酸(DNA)和蛋白质。研究人员对1005名确诊癌症但未扩散的患者试用这种方法,对8种癌症的检测准确率为33%至98%不等;其中,对卵巢癌、肝癌、胃癌、胰腺癌、食道癌的检测准确率达到了69%以上。

为确认这种方法是否会健康人“误诊”为癌症患者,研究人员对812名健康人试用这种方法,结

果只有7人,换句话说,不到1%检测结果为患癌症。

这项检测成本不足500美元(约合3201元人民币)。《科学》杂志撰文,介绍这种检测可能对尽早发现癌症、提高癌症病人存活率有重大意义。

不过,一些专家质疑这种方法能否用于筛查癌症。英国剑桥大学癌症专家保罗·法罗对《泰晤士报》说,这种方法的测试对象已经确诊癌症,所以“并未把(癌症)早期发现再往前推进一大步,不过,它不失为一项前景良好的技术,只是未得到验证”。

【新华社微特稿】

专家提醒 冬季老年人易发“夜间低血糖”

冬季是夜间低血糖的高发期,由于气温较低,寒冷空气刺激人体的血管收缩,心率加快,容易引起血压、血糖不稳定,许多中老年人易出现夜间低血糖

专家提醒 老年人特别是糖尿病患者要做好夜间血糖监测

轻、中度症状性低血糖患者可立即口服15至20克葡萄糖,最理想的是给予葡萄糖片,其次还可以喝含糖果汁、牛奶、吃糖果或进餐,临床症状一般在5至20分钟内缓解

如果患者进餐后症状仍未缓解,应及时就诊

资料来源:长沙市中心医院 新华社发(大巢制图)