

## 特别关注

中医专家教你  
冬季强身秘诀

入冬后,呼吸道疾病进入高发期。在预防呼吸道疾病方面,中医有什么好方法吗?

不要马上脱衣摘帽,以免伤风受凉。要根据气候变化随时增减衣服,不可硬撑。同时,衣服切勿骤增或骤减。

**开。**保持室内环境清洁,适当开窗通风换气,每天最好早、中、晚开窗3次,每次20分钟左右,可以有效减少室内的细菌、病毒、真菌等。但要注意室温不要因为开窗换气降到16℃以下。

**搓。**搓大鱼际:大鱼际位于人的手掌正面拇指根部,下至掌跟,即伸开手掌时明显突起的部位。两手上下交替互搓大鱼际,以双手发热为度,能促进血液循环、疏通气血,对防治感冒大有益处,对咽痛、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽等症状也有缓解作用。

**搓后颈:**外出归来全身发冷、鼻塞、咳嗽,不妨搓揉大椎穴。低头摸到颈后最突出的骨头下方即是大椎穴。用手掌反复搓此处皮肤至发热、发红为止;或用食指和中指用力揉大椎穴15分钟左右;洗澡时也可有意识地用热水冲

冲后颈。

**动。**适度运动有预防感冒的作用。可选择慢跑、跳绳、踢毽、太极拳等运动,但要注意锻炼强度不要过大,否则反而会增加上呼吸道感染几率。

**呼。**冷风扑面而来时,不妨试着循序渐进地深呼吸,让身体慢慢适应环境。手抬至胸前,用鼻子做深呼吸,并将两手臂略向外扩张。需要注意的是,空气质量差时不要深呼吸;年老体弱、患呼吸系统疾病的人寒冷天气最好少出门。有研究表明,像蜜蜂一样发出嗡嗡声能够打开连接鼻窦和鼻腔之间的开口,使呼吸更轻松,有助于排出鼻腔黏液。可在舒适的位置坐下,用鼻子深吸气,呼气时发出嗡嗡声,使鼻腔、胸腔、头部都有震动感。

**泡。**睡前用40℃左右的热水泡脚,注意水要漫过脚踝,浸泡20分钟左右,可调理脏腑、畅通血脉、舒通经络、改善睡眠质量。 □闫妍

## 有此一说

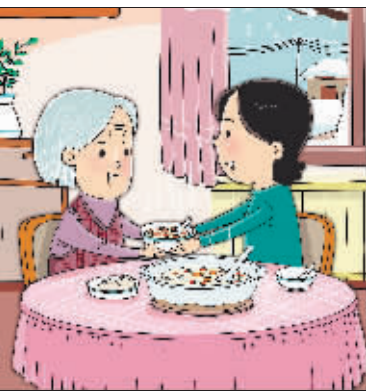
咖啡渣或可  
预防阿尔茨海默病

美国科学家在《环境研究》杂志上刊登论文指出,如果阿尔茨海默病、帕金森病等几种神经退行性疾病是由肥胖、年龄增长、接触杀虫剂和其他有毒化学物质等因素引发的,从咖啡渣中提取的咖啡酸基碳量子点(CACQD)具有保护脑细胞免受这些疾病影响的潜力,因此有望在治疗神经退行性疾病方面发挥变革性作用。

最新研究负责人、美国得克萨斯大学埃尔帕索分校科学家发现,当帕金森病是由杀虫剂百草枯引起时,CACQD在试管实验、细胞系和其他帕金森病模型上都具有保护神经的作用。而且,CACQD能清除自由基或防止它们造成损伤,并抑制淀粉样蛋白片段的聚集,而不会产生任何显著的副作用。他们因此假设,在人类阿尔茨海默病或帕金森病的早期阶段,基于CACQD的治疗可有效预防疾病的恶化。

研究团队指出,咖啡酸非常独特,因为它可穿透血脑屏障,对大脑内部的细胞发挥作用。科学家未来或许能研制出一种药物,以预防绝大多数由非遗传因素导致的神经退行性疾病。

据《科技日报》



**饮。**多喝水有助于体内病原微生物的排出,要尽量避免身体短暂性脱水。养成主动喝水的习惯,不要等到口渴时再喝水。常喝姜水能起到温中散寒的作用,患有风热感冒的人还可以喝些菊花茶以散风清热。

**补。**牛肉、羊肉等性温而不燥,有温中暖下、补气活血的功效,适合天冷时食用。西红柿、红薯、大白菜、土豆、萝卜、山楂、苹果等果蔬,含有丰富的维生素以及抗氧化成分,还有清内热、去瘟毒等作用。

**暖。**注意防寒保暖,衣着要适当,不要穿得太多,保证御寒和散热正常即可。注意头部、腿部、腰部的保暖,做到“顾两头、腿要厚、腰别露”。出汗时,

## 疾病预防

## 这4种咳嗽要重视

总是咳嗽是不是就是肺癌了?咳嗽确实是肺癌最常见的症状,也是常见的早期表现之一,肺癌的咳嗽有以下4个可能的特点,如果发现要引起重视。

1. 持续地阵发性刺激性干咳:常会有咳不净的感觉,也可能有少量痰,或白色泡沫痰,如果合并感染,则可能会有黄色脓痰。如果咳嗽带血(血丝痰,甚至直接咳血),更要重视。

2. 久治不愈:如果咳嗽长时间不见好转,迁延不愈,超过两周,要特别重视。

3. 原因不明:如果既不感冒,也不是咽炎、喉炎、肺炎,要想到去排查肺癌,特别是肺癌的高危人群。

4. 原有咳嗽性质发生变化:有的人,比如长期吸烟的人,会有间断咳嗽,如果某天原有的咳嗽性质发生了明显变化,要提高警惕,及时去检查,以免延误治疗时机。 □潘战和

## 家庭保健

## 老人吃饭易噎食 预防注意7点



人一老了,都会不同程度出现消化不良,有很多老人甚至出现吞咽困难的情况,吃饭进食总是被噎着,可能还会是身体某些疾病发出的信号。

吃饭时如果经常噎食,可能是食道的病变,建议尽早做一下食道内镜检查,排查是否患有食道炎或食管反流病。

老年人吃饭的时候,最好是餐桌上准备好一杯温开水,一旦噎着赶紧喝口水,旁人不要帮忙,自己喝是最安全的,因为自己才能准确掌握喝水的量、动作和速度。 □莫鹏

## 老年人防噎食注意7点

1. 饮食宜黏稠一点,以软食、半流质为宜,如面条、蛋羹、粥类等,忌食油腻、坚果及辛辣刺激食物。

2. 进食时要少说话,更不能大声说笑,或是看电视,以免分心。

3. 进食糯米类食物,要小口小口分食,仔细咀嚼吞下,避免一次大口。

4. 吃带骨头的食物,不要太过心急,要仔细在口中辨别。若配戴假牙,必须要固定好,不然也会影响吞咽的功能。

5. 食物不能块头过大,在家切菜时块头可小一些,大个儿的汤圆容易让老人噎住。在饭店吃饭时,对块头较大的菜,要一口一口慢慢吃,不可过急。

6. 头部角度往下时,气管开口较小,所以进食时尽量低下头,有些老人习惯仰着头吃药,反而更容易噎着。

7. 日常多练习张口闭口、伸缩舌头、微笑动作,训练口腔及面部肌肉。

## 健康饮食

## 这些食物别空腹吃 否则可能引发肠胃病

有些食物最好不要空腹吃,否则可能会引发肠胃不适。

**粉丝** 粉丝的原料大部分为淀粉,也就是糖。在空腹或饥饿状态下大量服用,糖分会造成刺激导致胃酸分泌,有些人可能会出现反酸和胃胀。

**荔枝** 有些人空腹吃荔枝会得荔枝病,这是一种急性神经系统疾病,很多人会伴有低血糖、癫痫,空腹吃更易发病。特别是敏感人群,如儿童、老人及易发生低血糖者。

**红薯** 有胃酸过多、胃溃疡,或经常腹胀、腹泻等问题的人群不建议空腹吃红薯。容易造成胃酸分泌过多,引起反酸、烧心,加重胃部不适的症状。

**茶** 茶叶,尤其是绿茶中,茶多酚、咖啡碱等含量很高,如果空腹饮用,容



易伤胃,也更容易出现心慌、头晕等“醉茶”现象。

**咖啡** 空腹喝咖啡时,由于胃排空速度比较快,容易加快咖啡因吸收速度,所以,对咖啡因比较敏感的人,空腹喝含咖啡因的饮料,可能不适感来

得更快、更严重。

**柿子** 空腹进食含有大量鞣质的柿子后,胃酸就会与鞣质相互作用形成胃结石。很多有胃结石的人还会合并消化道溃疡。

**山楂** 山楂和黑枣等食品中含有丰富的鞣质和果胶,在胃酸的作用下与蛋白质结合生成一些不溶于水的沉淀物,最终会变成结石。

**酒** 任何时候都不建议喝酒。空腹饮酒不仅容易刺激胃黏膜,引起胃炎和胃溃疡等多种病变,还更容易喝醉。

**醋** 醋本身就富含丰富的有机酸,能促进消化器官分泌大量消化液,导致胃病加重。果醋也是醋,其中的醋酸可能对胃黏膜产生刺激,也不宜空腹食用。 □东龙

## 医生提醒

3处青筋异常凸起  
要特别留意

有人认为,体表青筋多了说明身体淤堵。那么,到底青筋是什么?是否真的意味着身体发生了疾病呢?

出现青筋显露其实就是静脉血管充盈的表现。有些是生理性的,比如热水洗浴后的毛细血管扩张;有些是病理性的,比如最常见的下肢静脉曲张。青筋明显和皮肤薄,皮下脂肪组织不发达,或者经常健身、健美的人群有关。但身体不同部位发生的浅静脉曲张肯定是病态的。

出现以下这3类青筋异常凸起要特别留意:

**下肢青筋:**小心静脉曲张。静脉曲张在中老年人群中还是比较常见的,表层血管像蚯蚓一样曲张,明显凸出皮肤,曲张呈团状或结节状。严重会破溃、出血、感染、形成血栓,最终导致老烂脚,甚至肺栓塞的发生。

**预防方法:**洗澡或洗脚时,水温不应过热;避免久坐久站,有空时双脚抬高,促进远端静脉回流,防止静脉高压。

**颈部青筋:**可能暗示心脏或肝脏出现问题。脖子上青筋暴起,称为颈静脉怒张。颈静脉是右心房的压力计,凸出表明静脉压增高,可见于心力衰竭、肝肿大肝淤血或上腔静脉回流受阻等疾病。

**腹部青筋:**预示腹腔脏器血液回流受阻。正常人腹壁皮下静脉位置略深,同时又有较多脂肪组织掩盖,很少会出现青筋显露。

但是,当发生肝硬化、腹水、腹腔内肿瘤压迫脏器时,门静脉和下腔静脉这两大静脉系统则会出现血管淤滞,静脉血液回流受阻,这时腹壁浅静脉血管就会膨胀,从而出现粗壮、扭曲的青筋。 □竺挺

## 与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。