

踏青要防三种病 别乘兴去败兴回



春季出门踏青,在享受春日无边光景时,不要忘了防病哦!

花粉症

花粉症与花粉密切相关,两者又与天气有直接关联,临床表现多样。花粉过敏症是特异性个体对花粉的一种过敏反应,花粉内含有丰富蛋白质,其中某些蛋白质成分是产生过敏的主要致敏源。

春季花粉主要以树木类为主,发病时间多在3月下旬—5月。有花粉过敏史的人吸入这些花粉后,会产生打喷嚏、流鼻涕、流眼泪,鼻、眼及外耳道奇痒等过敏反应,引发花粉过敏症,严重者还会诱发气管炎、支气管哮喘、肺心病等。

支招:一般情况下,上午10点至下午4点空气中花粉等粉尘浓度最大,这段时间花粉症患者最好待在室内,尽量减少室外活动时间;户外活动与健身时,尽量选在清晨、傍晚或阵雨之后等。

皮肤病

虽然过敏性疾病的发生与体质、免疫有一定关系,但春季气候不稳定、花粉量大、阳光充足,人们户外活动增多,也容易引起人们春季过敏症。人的皮肤在经过冬天的“雪藏”之后,对外界刺激更为敏感,容易出现红斑、丘疹等过敏症状。

支招:发病季节少去或不入人群聚集的地方;多喝水,多休息;慎食过敏性食物和辛辣腥发之物;避

免蚊虫叮咬,尽量少到不洁的水域或草丛中游玩;外出要打遮阳伞,穿长袖衬衫,戴口罩和手套等。

肠胃病

踏青还要小心肠胃病?这可不是杞人忧天。以往每年这个时候,多家医院消化科就诊的病人比平时明显增多,以急性肠胃炎为主,尤其是每周一早上。这可能与不少人趁双休日外出旅游时,受凉或饮食不当有关。不少城市人一到郊外,就喜欢挑野菜、尝野味,但可能因为食物清洗不干净或受到污染,食用不当而出现感染性腹泻。

支招:不乱吃不明食物,随身带黄连素等肠胃药。
 (“澎湃新闻”微信公众号)

回南天来袭! 北方人不懂南方人的“痛”

阴冷、潮湿、屋外阴雨雾气连绵,更关键的是屋里没有暖气,北方的小伙伴们能懂这种感觉吗?糟糕的天气让人心情不悦,潮湿的天气最让身体受罪:周围常有伤风感冒的,食欲不振,胃胀腹泻,皮肤出疹。这些都是太湿惹的祸。

薏仁加红豆,祛湿更强劲

阴冷潮湿很容易出现腹泻、感冒等疾病,需要祛湿。中医推荐平时多吃点赤小豆、茯苓、冬瓜皮、薏苡仁、山药等健脾祛湿的食物,其中,把薏仁和赤小豆搭配一起煮粥吃,祛湿的效果更强劲。赤小豆有利湿、利尿的作用,在薏米化湿的同时,搭配红小豆可以把湿气更好地排出去。这两者搭配在一起,同时还有清热、健脾胃的效果,色香味都比较好。

藿香正气水不可少

雨季湿气重,晴雨交替变化又快,周围暑湿感

冒、胃肠腹泻的人多了起来。藿香正气水是对付这些小毛病的法宝,如果不能忍受它的特殊味道,可以选用藿香正气软胶囊。此外,还可以经常按风池、合谷、迎香这三个穴位,按风池穴有祛风的作用,按合谷穴能缓解感冒引起的头痛,按迎香穴则有疏通经络,从而预防感冒的作用。

身边备块干毛巾

到处都是湿哒哒,皮肤屏障容易遭到破坏,湿邪会从体表乘虚而入,容易引发湿疹、皮炎、手足癣等真菌感染类皮肤病。对于真菌感染的花斑癣、手足癣与体股癣等,可以用特比奈芬或联苯苄唑软膏等外擦。面积大、病程长的建议去医院皮肤科治疗,在医生指导下服用抗真菌药物比较安全。另外,阴雨天出门时可备一块干毛巾,随时擦干身上的雨水,保持皮肤干燥,并尽量穿棉麻质地的衣服。
 (“39健康网”微信公众号)

豆浆开锅后 再煮5分钟

自制豆浆假沸?近日,这篇帖子传遍微信朋友圈,发帖者称自己用豆浆机磨制的豆浆在加热时,豆浆在90℃左右就会产生沸腾,而此时豆浆并未熟透,这种现象被称为“假沸”。

据了解,假沸的豆浆中对人体危害最大的是胰蛋白酶抑制剂,假沸时它们的失活率只有40%,而这种物质只有100%失活才完全无害。

华东理工大学食品科学专业的刘少伟教授解释,假沸是因为黄豆中含有的皂毒素起了作用,是它在加热后冒泡,而不是豆浆煮熟了。另外,豆浆中还含有一种叫做皂甙的物质,该物质受热到80℃左右会产生膨胀,浮到豆浆的表面上形成白色气泡,看起来就像是开锅了,这就给人以错觉。那么,我们究竟该如何安全地做豆浆、喝豆浆呢?刘教授建议,自制豆浆应该在开锅后再煮5分钟左右。
 (“更健康”微信公众号)

14岁男孩长时间玩手机 颈椎退化如40岁中年人

近日,记者从中山市某公立三甲医院获悉,该院脊柱科近日接诊了一位年仅14岁,颈椎退变程度却相当于40岁的男孩。

据该男孩的主管医生张振山介绍,该男孩来的时候主诉头晕、脖子酸痛有一段时间,这种不适的症状已经严重影响其学习和生活,经过拍片检查发现其颈椎出现曲度变直,少许反弓,退变程度竟相当于40岁等状况,“一了解原来他每天玩手机竟长达4-6个小时,我们遂给予他针对性的功能锻炼指导及康复治疗其不适症状逐渐消失。”

颈椎结构复杂,功能众多,一旦颈椎出现异常,可能会导致头晕、眼花、颈肩痛、四肢麻木乏力甚至瘫痪等后果。张振山建议,使用电子设备每半小时应稍稍休息2-3分钟,缓慢做各方向的颈椎及肩部活动,午休或下班后做半小时运动,夜间可热敷颈项部20分钟。“这些都能有效防治颈椎病的发生。”
 (“南都”微信公众号)



炒菜时戴个口罩

炆锅、倒油、加热、下菜爆炒……这是人们做菜的习惯流程,但“烟雾缭绕”的烹饪方式可能会给健康埋下隐患,甚至致癌。

英国有研究证实,在通风差的厨房做饭一小时,相当于吸2包烟。如何才能远离油烟污染造成的伤害?给大家几点建议:

1. 开抽油烟机。烹饪前开窗,并全程开着抽油烟机。做完饭后,油烟机也要多开10~20分钟,以免烟雾残留。

2. 及时洗手、洗脸。烹饪后记得拍打衣物,洗手洗脸,去除可能附在脸上或身上的油烟,还可在做饭时围围裙、戴帽子,隔离污染物。采用煎炸爆炒等烹调方法时,最好戴个口罩,能减少油烟吸入量。

3. 降低炒菜油温。油的温度越高,其分解、氧化速度越快,炒菜时最好将油温控制在五成热以下,以不出现油烟为宜。

(“小薇健康”微信公众号)