



每年冬春之际都是流感活跃季,由于人群对流感病毒普遍易感,疫苗是最有效的一种预防手段,尤其适用老人、儿童和体弱多病者。流感本身不可怕,最可怕的是由流感引起的各种并发症,因此建议流感高发人群应每年都定期接种疫苗。

疫苗。

### 定期接种疫苗是关键

入冬过后,如果是体质较好的青壮年,当出现感冒症状而并未发热时,可以不用急着去医院,以免交叉感染。这时只要多喝水,多休息,加快血液循环,身体会自然恢复。但如果是老年人、小朋友或者体弱者出现怕冷、疲惫、发热等症状,经过休息也不能改善的话,就必须尽快就医。这是因为上述人群的免疫力较低,而流感病毒容易在区域内传播,若身体抵抗力不够就容易被传染。

应做到均衡饮食、适量运动、休息充足,避免过度紧张。每日开窗通风,加强室内空气流通,保持双手清洁,用正确方法洗手。打喷嚏或咳嗽时应掩住口鼻,妥善处理口鼻分泌物,之后应洗手。在流感高发季节,尽量避免前往人员密集而空气流

通不佳的公共场所。如出现流感症状,应佩戴口罩,及早就医。

最重要的是,疫苗能安全有效地预防流感及其并发症,建议婴幼儿、老年人、免疫力低下者接种流感疫苗以预防流感,具体接种事宜可咨询各社区卫生服务中心。

### 预防流感不能只靠偏方

民间有许多预防流感的方法,但很多“并不靠谱”。板蓝根防流感是广受大众欢迎的防流感措施,但作为一味中药,板蓝根也需要辩证使用,板蓝根偏凉性,偏热向的患者服了板蓝根之后或许能改善咽部不适症状,但对于气虚、脾虚的患者来说,服多了板蓝根只会有害无益。

很多人服用维生素C来防感冒。维生素C可以抗氧化,提高免疫力,但服用维生素C可以用吃

蔬菜水果去替代。只要每天摄入了足够的蔬果,就不需要另外补充维生素C,而且维生素C吃多了对身体也不好。

此外,在室内熏醋是最常见的方法之一。不过,醋酸只有达到一定浓度时才有杀菌的作用,而且,流感病毒并不是细菌,而是病毒,用酸根本不可能杀灭。再加上我们生活中常用的食醋,所含醋酸本身浓度就很低,根本达不到消毒的效果。

熏醋不但没效果,反而会对呼吸道造成伤害,因为挥发的酸性气体对人体的呼吸道黏膜有刺激作用,如果浓度过高,时间过长,会让气管炎、肺气肿、哮喘等患者的病情发作或加重。假如家里真的想熏醋,最好也要开窗通风,因为降低室内空气病毒浓度的有效方法还是使空气充分流通。

梁文



## 防呛咳, 饮水进食都有技巧

日常生活中,我们经常碰到身边有人在吃饭或喝水时无故呛咳,甚至吞口水时也会呛到,但这种现象很少引起大家的重视,许多人认为这是因人老的缘故,呛咳对老人是件要命的事,务必引起重视。

### 常喝水呛咳当心中风

老年人的喉肌松弛,吞咽时不能完全封闭喉头,饭粒或汤汁刺激气管,导致呛咳,特别是合并有中风后遗症、认知障碍症、缺牙等情况的老人,出现吞咽障碍的几率更高,如中风患者常常合并吞咽障碍,而饮水呛咳是最明显的表现。此外,食管癌、反流性食管炎等都可能引起吞咽障碍。

反复呛咳会导致肺部感染、窒息,甚至死亡。美国每年有4000多人因呛咳引起的窒息而死亡,占猝死原因第六位,需引起足够的关注。

### 饮水进食都有注意事项

有吞咽障碍的老人,要预防呛咳,饮水和进食时都要注意。

饮水:不能使用吸管,因为吸管饮水需要比较复杂的口腔功能,可以用小匙、斜口杯等。如用杯子饮水,杯中的水至少保留半杯,若水过少,患者需要低头饮水,会增加误吸的危险。

进食:半坐卧位,呈30度—60度,不能坐,可侧卧位。选择软质、半流或糊状的黏稠食物,少量多餐,每次进食量约300毫升。如有食物滞留于口,要用舌的运动将食物后送以利吞咽。提供充足的进餐时间,进食后保留体位30分钟。

此外,口中有食物最好不要与旁人聊天,尽量小口吞咽,每吃一口都多咽几次。不要把食物做得太粘稠或太硬。

### 呛咳引起窒息马上急救

当老人进食时,突然不能说话,出现窒息的痛苦表情,并用手指住颈部或胸部或用手指着口腔并伴随着剧烈咳嗽,这就是发生了呛咳。这时家人要如何处理?

- 1.立即停喂,马上送医。
- 2.意识清醒的患者可采用立位或坐位,抢救者在患者背后,双臂环抱患者,一手握拳,使拇指指关节突出顶部患者腹部正中线脐上部位,另一只手的手掌压在拳头上,连续快速向内向上推压冲击6—12次。
- 3.昏迷倒地的患者采用仰卧位,抢救者骑跨在患者腰部按上述推压冲击脐上部位,使阻塞气管的食物上移并吐出。

### 防吞咽困难多做3个练习

平时多做练习,可有效预防吞咽困难。

- 1.吸食管。可锻炼喉部肌肉,有助及时关闭呼吸道。做法:将吸管的一端含在口中,用手指堵住吸管的另一端,用力吸,直到喉结上抬到最高处,维持5秒,重复进行8次。
- 2.假声练习运动。可帮助喉部上提,关闭呼吸道。做法:发“一”的声音,慢慢提高音调,越高越好,在最高音处维持5秒,重复进行8次。
- 3.吞口水。可增加舌根和咽部肌肉的力量,减少食物残留。做法:舌头前伸,用牙齿轻咬舌尖,吞口水,注意舌尖仍要维持在外面,重复吞8次。

齐月

## 健康不是想补就能补

熬夜补眠,饿了补吃,漏服补药……

熬了一晚,想着第二天睡上整整一天把觉给“补”回来;少吃了一顿饭饥肠辘辘,想着下一顿饭能放开肚皮大吃给“补”回来;记性不好忘记吃药,想着下一次吃药能把药效给双倍“补”回来。事实上,有些健康“走失”了,并不是你想补就能补的。

### 熬夜补眠只会越睡越累

睡眠不是说补就可以补回来的。副交感神经在晚上处于活跃状态,会使人体的温度缓慢下降,让身体放松,进入睡眠模式,这是人体的生理规律。熬夜不睡,就会打破这个平衡。一旦变成白天想睡,晚上不想睡,生物钟就会严重紊乱,内分泌也会跟着错乱,所以熬夜的人显得衰老,对健康无益。

熬夜对于身体危害特别大,仅靠第二天补眠也很难弥补,而且白天补眠睡多了,晚上更加睡不着,很容易打乱睡眠周期。因此,假如晚上睡不够导致白天很困,建议短暂打个盹儿即可。要想身体好,还是要保持一个健康规律的睡眠周期。

### 饿过饥后补吃最伤胃

吃自助餐前先饿半天,再吃得“撑着扶墙出来”;出去旅游要去景点太多忘了吃饭,晚上大吃一顿“补数”……这样饿一顿后再饱一顿的“补吃”方法,同样对健康不利。

暴饮暴食是最不健康的饮食方式。一方面,食量突然增大会成倍增加我们肠胃的负担;另一方面,过量饮食会带来食盐、油脂、能量的过量摄入,不利健康,高盐高糖高油饮食,容易引起基础病。

其次,饿一顿、饱一顿的饮食节奏,对胃部伤害非常大。饿一顿,胃内就会产生大量胃酸,容易刺激胃黏膜造成糜烂;饱一顿,在再分泌胃酸的时候就会将损伤的黏膜再次磨损,反复多次就容易造成胃溃疡。保持良好的饮食规律,坚持均衡的营养膳食,不仅可以延缓老化速度,还可以降低各种慢性病发生的机率。

### 忘记吃药要看情况来补

按时用药是保证治疗效果的关键,但有的人记性不好,漏服药物或者“忘了自己吃了还是没吃”的情况时有发生。有的人想起来漏服了会马上补回来,但其实并不是所有情况都要补药。

发现漏服药物,要先算算错过的时间,判断是否需要补服。对于大多数非处方药和部分处方药来说,都有每隔数小时服一次的规定,如发现漏服的时间处于两次用药时间间隔一半内,可按量补服;如果超过此间隔的一半以上,就不要补服了。

因为服药间隔太短,会造成药物浓度过高,增加药品不良反应发生的风险。有些人觉得在下一个服药时间吃进两倍的用药分量就可以把药效补回来,这是更加不可取的,随意提高药物浓度,对肝肾影响更大。

对于一切需要长期服药的慢性病患者来说,例如长效降压药每天只需要服用一次,血液中的药物浓度能维持48—72小时,因此短时间内漏服后一般不用补药,下次按时吃即可。但如果漏服的时间较长,或者出现血压波动,则需要咨询医生是否应加服一次短效降压药,之后按照正常周期服药。

顾薇



### 少食多餐 定时定量

## 天冷 心脏病患者饮食有讲究

冬季是心脏病高发期,心脏病患者尤其是术后处于恢复阶段的出院患者,在这个阶段做好饮食护理很重要。

坚持少盐多钾。心脏病患者饮食中盐分摄入过多,容易加重心脏负担,甚至可能引起血管堵塞,导致中风以及脑梗死等情况。通常情况下,心脏病患者的日常摄盐量不宜超过6克。同时要注意,酱油、腌制食物中同样含有大量的钠,比如咸肉、罐头、火腿、加碱发酵食品等,这些高钠食物也要谨慎食用。钾、钙元素对于钠盐的危害有对抗作用,对心血管具有保护作用,且有预防心脏病的效果,心脏病患者平时应注意

适当补钾,多吃钾、钙含量高的食物,如大豆、香蕉、柑橘、豆制品等。患有严重心脏病的患者,冬季饮食中应多吃些蘑菇、紫菜、土豆、海带等食物。

冬季预防心脏病应遵循“少糖、少脂、多蔬菜”的饮食原则,少吃胆固醇含量高的食物,如内脏、蛋黄、鱼卵、蟹黄或奶油等。肉类宜选用鱼类及去皮禽类,不要吃禽皮,因为禽皮脂肪含量高。炒菜时,多用含不饱和脂肪酸高的植物油(如豆油、橄榄油),少用饱和脂肪酸的动物油(如牛油、猪油)。蔬菜、五谷、水果类含维生素和纤维较多,可以在不升高血脂的情况下供给

## 看懂营养成分 吃得更科学

2000毫克。

以一袋面包为例。如果“每100克”标注的能量为2125千焦,该面包能量的“营养素参考值%”为 $2125 \div 8400 \times 100\% = 25\%$ 。简单说,吃了100克面包,就能摄入2125千焦能量,满足一个人一天能量的25%。

### “没吃多少”或是误解

生活中,常听到这样的疑惑:“我没吃多少啊,怎么体重就是减不下来?”

一个人的体重,与每天摄入食物中的能量、脂肪、碳水化合物含量有很大关系。如果每天摄入的这三种成分所提供的能量超过需求,多余的能量就会被转化为脂肪,从外观上看自然就发胖了。

还以上面的面包为例。很多人轻易就能吃下100克面包,由于面包带给人的饱腹感不强,人会感到没吃饱而继续吃,可是所摄入的能量已经不少了。

### 美味甜点中也可能含盐

预防或控制高血压一定要控制盐的摄入

## 酱油选得好,还要用得好

氨基酸态氮最低不得低于0.4克/100毫升,目前国内特级酱油的含量是1.2克/100毫升。

### 老年人选低盐的,贫血买加铁的

如今,各式各样的酱油都有,海鲜酱油、凉拌酱油、含铁酱油、儿童酱油……不同人群更适合吃不同的酱油。

低盐酱油适合老年人。高血压、冠心病、全身浮肿等患者以及老年人群最好选择低盐酱油。其含盐量比普通酱油低20%以上,其他鲜味成分和普通酱油差别不大。

孕妇、贫血吃加铁酱油。加铁酱油是按国家标准和相关部门要求加入了“EDTA铁钠”的优质酱油,铁含量丰富,有助于防治缺铁性贫血,尤其适合孕妇、贫血患者或有贫血倾向的人。购买时一定要看有没有“强化食品专用标志”。

婴幼儿酱油适合3岁以下。婴幼儿酱油选用的是有机原料,不含任何防腐剂、色素、增鲜剂,采用的是减盐配方,比一般酱油含盐量低25%左右,更适合3岁以下的宝宝。

有机酱油性价比稍低。这种酱油选用的是有机大豆、有机小麦等有机原料,不添加任何人工添加剂,对工艺和生产条件要求较高,售价自然就高,品质也更好。但动辄一瓶三四十元,性价比还是低了点。

### 一顿别超一瓶盖,根据菜品放酱油

如果家中调味料配备充足,会有生抽、老抽等,这些酱油的用法都一样么?一般注意下面四个原则就行了。

1、一顿别超5毫升,相当于一矿泉水瓶盖的量。一个健康人每天吃10毫升左右为佳。患高血压、肾、妊娠水肿、肝硬化腹水、心功能衰竭的人平时应吃得更少。

人所需要的全部热量,因而多吃点五谷杂粮、蔬菜、水果等。

腊肉、香肠等加工肉制品是人们冬季餐桌上必不可少的美食,但是心脏病患者应注意少吃,如果经常吃这种食品就很容易患心脏病或糖尿病。另外,多吃花生、腰果、杏仁等坚果代替糖和脂肪食物,威胁生命健康的心脏病发病风险将降低三成。因为坚果含有丰富的不饱和脂肪酸、维生素、矿物质和其他营养物质,可以降低人体胆固醇。

冬季天冷,火锅非常受欢迎,但心脏病患者要慎吃火锅,尤其忌吃火锅时喝冷饮,因为这非常容易引起急性心肌梗死。吃火锅时尽量少吃难消化和胆固醇高的食物,如肥牛、肥羊、羊尾以及猪脑、肥肠等动物内脏。

值得特别注意的是,暴饮暴食或是饱食都是心脏病患者的大忌,很容易诱发心脏病。建议心脏病患者养成少食多餐的习惯,定时定量是心脏病患者饮食护理的关键。

王昊昊

