天一凉就生病?专家支招助你提高免疫力

细心的人会发现,有些人大大咧咧穿得单薄,也不会生病;但也有些人防寒保暖小心谨慎,也躲不过细菌病毒的侵袭,其实这一切都取决于免疫力的强弱。那么,增强自身免疫力中医有何妙招呢?江苏省名中医、江苏省中医院温病研究所所长奚肇庆教授为大家介绍中医扶助正气的几个常用方法。

中药调理

寒冷天气,老年人、儿童、孕妇以及有高血压、糖尿病等慢性病和抵抗力低下的人群最易生病。通过中医辨证施治,容易激发经气,以扶正祛邪,调补阴阳,提高机体的免疫力。亚健康和体弱人群不妨用中药调理改善体质。

进补还可以使用膏方。膏方的主要作用是扶正补虚,防治疾病,延年益寿。其配方用药讲究,制作工艺比较好。膏方具有辨证施治、整体调理、扶正补虚、寓攻于补、补攻兼施、简便经济、服用方便、口味宜人等特点。在人体不同体质、不同临床表现基础上,遵循辨证论治法度,通过理法方药程序,实现滋补、治疗和综合预防的作用,不仅养生,更能治病。

防流感香囊

中药香囊源自中医里的“衣冠疗法”。香囊中的中药一般都具有芳香气味,利用其“通经走络、开窍透骨”的作用,通过口鼻吸入和皮肤、经络穴位吸收,疏通脏腑经络体系,对人体进行整体调节,从而发挥避秽浊、防御疾病的功效。

现代研究证实,中药香囊里中草药浓郁的香味散发,在人体周围形成高浓度的小环境,而中药成分通过呼吸道进入人体,芳香气味能够兴奋神经系统,刺激鼻黏膜,使鼻黏膜上的抗体含量提高,不断刺激机体免疫系统,对多种致病菌有抑制生长的作用,还可以提高身体的抗病能力。成人、儿童可佩戴或在室内、车里放置中药防流感香囊。

中药足浴

中药足浴是中医重要的外治法之一,其原理为利用热水促进药物渗透进人体而发生作用,使药物能通过脚部透达周身经络,起到调节气血阴阳和散寒通经等多种效果。主要适应人群有体质虚寒怕冷、手脚冰凉、体内湿气重、关节疼痛者等。

按摩保健

强鼻保健:鼻是重要的呼吸器官。坚持每天早晚用冷水浴鼻和鼻部按摩(先用食指和拇指按揉鼻翼两侧的迎香穴20至30次,后用摩擦发热的手掌,轻轻按摩鼻尖、鼻翼正反方向各10次),可大大增强抗病和耐寒能力。

身冷搓后颈:如冷气已侵入肌体,感到全身发冷,就用手掌使劲搓颈后发际200下,至出汗,以预防感冒。

除上述中医疗法外,日常生活中养成良好的生活习惯也有助于扶助正气,减少疾病发生:

1.合理调整饮食:摄入充足的优质蛋白质,增加新鲜蔬菜水果的摄入,全面均衡饮食。

2.保证睡眠:不要过度劳累,避免熬夜,充足且有质量的睡眠可以保证充沛精力,维系身体免疫机能。

3.保持空气湿度:可以用空气加湿器,提高空气湿度,改善呼吸道水分的丢失情况,保护呼吸道黏膜,以提高呼吸道对病毒的抵抗力。

4.适当锻炼:天气寒冷,但运动必不可少。对老年人而言,运动量不宜过大,太极拳、五禽戏、八段锦都是不错的选择。

来源:扬子晚报

降温了,防寒保暖这样做

随着一股股冷空气接踵而至,近期全国大部分地区迎来降温,大家出门都直呼“冷冷冷”,因此,一定要做好防寒保暖,以免疾病侵扰。

四个重点部位要保暖

头颈部:洗头后湿发及时吹干,如果不及时吹干,头部受寒易导致头痛。

外出围围巾更能保护颈部。颈部大椎穴最怕风寒。如果大椎穴受寒,背部寒气加重,会导致阳气受损。

腰腹部:肚脐是人体非常重要的部位。肚脐周围的皮肤没有脂肪,皮肤的屏障功能较弱,很容易受寒。因此,是好不要穿露脐装以及低腰裤。

膝关节:膝关节长期暴露在寒冷的环境中,会引起血液循环不通畅,导致“老寒腿”,出现腿部酸麻胀痛而且还有沉重感。

脚部:最好穿袜子。“寒从脚底下生”,如果脚部受凉容易导致寒邪入侵机体,机体抵抗力就会下降,疾病就可能乘虚而入。如不小心受寒,可用艾叶泡脚。

生活起居要注意

◎保持室内温暖、干燥

◎多喝热水,出门带上保温杯

◎少在室外停留

发现不适及时就医

如发现自己有感冒先兆,如鼻塞、头疼、发热等症状,应及时就医。有高血压、糖尿病等基础病的人群应特别注意,除保暖措施外,还应按医嘱用药,如有不适,应及时前往医院就诊。

据人民网

秋季养生 注意预防呼吸系统疾病

中医专家提醒,秋季,气温开始降低,雨量减少,空气湿度相对降低,且昼夜之间温差增大,是呼吸道疾病高发的季节。在秋季应注意养生,注意饮食调养、起居调养、情志调养,预防呼吸道疾病。

湖南省中医药研究院附属医院呼吸科主任谭光波教授介绍,秋季养生讲究“养阴防燥”。首先要注意饮食调养,要多喝水,少吃葱、姜、蒜、辣椒、油炸食品、膨化食品等,可适当食用一些时令水果,还可以食用百合蒸南瓜、银耳枸杞粥、雪梨炖川贝等滋阴润肺的食品。

谭光波说,秋季应做到早睡早起,不要长时间待在空调房里。由于昼夜温差增大,要及时增减衣物,防止受凉感冒。有基础性疾病的老年人秋季养生要做到内心宁静、神志安宁、心情舒畅,避免因为不良情绪影响身体健康。

谭光波提醒,患有慢性呼吸系统疾病的人群,可以针对个人情况进行食疗,饮食清淡,注重营养,必要时在中医指导下予以中药汤剂调理,可增加免疫功能。

来源:科技日报

秋季护肝护胃这样做

进入十月,虽说秋高气爽,但是人体也拗不过“季节病”,也就是我们所说的“秋乏”“悲秋”。

秋乏,相信大家都不陌生,和春困一样,身体懒懒的、疲乏;悲秋,完全是一种情绪上的表现。我们今天重点说悲秋。

悲秋不可小觑,伤胃又伤肝

秋季一到,万物凋零,这在北方尤其明显。看到这幅萧索景象,如果再加上秋风、秋雨,人会生出一种“孤独、无助、悲凉、凉薄”之感。

从养生上来看,秋季是人体阳气下降的一个季节,悲秋作为一种情绪病,则会加剧脏腑失调与不适。在西医上,把“因天气、季节变化而产生的情绪失调”称为季节性情感障碍综合征。

无论是中医还是西医,悲秋作为一种情绪病,对人体的影响都不容小觑。情绪不佳,人体两大器官是最怕的——

一个是胃。我们平时总是在吃吃喝喝上注意对胃的“养护”,但其实人的情绪状态不佳对胃的伤害极大。

比如紧张、焦虑、压力大,或者一直处于郁郁寡欢、悲伤难过之下,很明显地就会出现急性胃痛、食欲不佳等。

另一个是肝。如果说胃在遭受“折磨”后还能及时地“发出抗议”,那么肝则是默默忍受的那一型。而恰恰肝主情志,也就是负责疏泄,但是人在秋季悲伤情绪多,对肝的“负担”大大增加,加上秋季很多人很注意养肺,肺气旺盛反过来也会压制肝的疏泄职能。

所以,秋季不仅仅要注意养肺,还要兼顾养胃、养肝。

养肺、养胃、养肝,如何三管齐下

中医养生,在乎调理整个身体系统。在悲秋之下,我们日常应该注意什么?

◎遵循大的季节养生规律,也就是秋季养生宜收敛不宜散发

增酸减辛,是从入口食物的味道来说,酸能收敛,辛能发散,增加酸味食物以收敛肺气,也就是这个道理。

同时,肺气得以收敛,就不会影响到肝的疏泄,这也就消除了外部对肝的威胁之力。

◎调节情绪

有意识地关注一下自己的情绪状况,如果一直是不良情绪,那会悄悄伤胃、伤肝。这时候要注意调节,让自己开朗乐观起来,胃和肝受到的好处那可是太多了。可以通过适量运动、晒太阳、登高望远来调节。

◎做一些养生汤膳调理身体

这里推荐一款制作特别简单的乌梅冰糖饮,既可润肺护脾胃,又能开胃消烦,酸甜口味老少皆宜。

制作方法:冰糖适量(看个人口味),乌梅适量,加水熬几分钟即可。但注意,虚寒体质不宜喝。

据家庭医生

羽绒服怎么买?搞懂这些不被坑

最近的天气犹如过山车一般,突然就降温了。很多地区都是“一秒入冬”,很多小伙伴已经默默地拿出了厚厚的冬衣。说起御寒,自然少不了羽绒服。羽绒服不仅轻便,相对棉布等材质来说也较为保暖。那么,羽绒服为什么能起到如此的作用呢?

羽绒服具有优异的保暖性能是由它的结构所决定的。羽绒的绒朵呈朵状结构,是由一个绒核及放射出的很多绒丝组成。绒丝又是由许多微小的中空结构鳞片组成,其中蕴含了大量的静止空气。由于空气的热传导系数很低,从而形成了阻碍冷热空气流动的天然屏障。加上羽绒特有的立体枝状结构,使羽绒与同等重量的其他保温材料相比(如驼绒、羊绒、蚕丝、棉花、化纤等),蓬松度更高、保暖性更强。

羽绒服不是人人适合

一些对于羽毛有过敏反应或是有呼吸系统相关疾病的患者,如皮肤过敏、过敏性鼻炎或哮喘患者,就不建议穿羽绒服,以免引起疾病的复发。

挑选羽绒服的三大误区:

误区一:羽绒服越重越保暖。

一般来说,一件羽绒服里不是只有羽绒。另外,羽绒服的重量还和羽绒服使用的面料有关。因此,羽绒服的重量不等于充绒量,不能用羽绒服的重量来简单判断羽绒服的保暖性能。

误区二:羽绒服越厚越暖和。

羽绒服的蓬松度与羽绒服的厚薄无关。一件厚重的羽绒服,蓬松度可能不达标;一件轻薄的羽绒服,蓬松度的数值也可能表现突出。

误区三:含绒量100%最保暖。

从检测实验的结果来看,即便是使用了最优质的羽绒,当中也会既有绒朵,又有绒丝。所以,不可能出现含绒量100%的羽绒服。

五步判断羽绒服好坏

如何判断羽绒服的好坏?可以按照以下五步进行识别:

一看。看有无产品质量标签、检测报告等,标签上羽绒种类、含绒量和充绒量是否标示清楚。

二摸。质量好的羽绒服摸起来手感柔软,有完整的毛片,有羽毛梗但不能多,同时还要保证毛梗细软。再掂一掂羽绒服的重量,一般来说,重量越轻、体积越大的越好。

三按。用手按压羽绒服,随即松开。如果迅速回弹恢复原状,说明羽绒的蓬松度良好。否则,回弹性差,拎在手里有沉重感的则说明含绒量低,或可能掺了一定量的毛片或粉碎毛。

四拍。用力拍一拍羽绒服,如果有羽绒钻出或针脚处有粉尘溢出,说明布料防钻绒性差,或者缝纫针眼太大,这种羽绒服会越穿越薄。

五闻。鼻子接近羽绒服仔细闻,如有明显异味或臭味,就有可能填充了劣质羽绒,建议不要购买。

来源:新华网

挑选大衣时 注意看看面料成分

秋天来了,很多女性朋友是不是都想要给自己买一件大衣呢?市面上充斥着各种材质的大衣,有的只要100多元,有的则需要上千元,那么,它们之间的差别到底在哪呢?今天,这篇文章就来给大家一一解答。

涤纶面料

涤纶面料也叫聚酯纤维,它的优点在于定型好,不易变形,价格便宜,市面上100多元的大衣大多是这种材质。它的缺点就在于容易起球,保暖性比较差,不透风,而且穿起来非常沉重。

羊毛大衣

羊毛大衣在市面上非常常见,如果说面料成分100%都是羊毛的话,价格一般都在千元以上。它的优点在于保暖效果好,摸起来非常柔软舒适。

它的缺点仍在于重量偏重,不好打理,容易起小毛球,但是比起涤纶面料还是会轻很多。

羊绒面料

羊绒大衣的面料主要来源于山羊,属于比较高端的一种大衣。羊绒含量100%的大衣,在市场上的售价基本上都是二三千元以上。

它的优点是比羊毛大衣更保暖更舒适且更轻,缺点同样是不好打理。

总的来说,大衣的品质是羊绒第一,羊毛第二,涤纶第三。除此之外,市场上还有其他的大衣种类,比如说涤纶加羊毛,羊绒加羊毛,大家平时在选大衣的时候,尽量选择羊毛含量在50%以上的大衣。当然,有条件的话可以选择纯羊绒或纯羊毛的大衣,它们的保暖性更好,而且面料质地也非常不错,一件衣服能够穿上好几年。

来源:二丫小妙招

四步收纳法让家居更整洁

很多人总觉得家里空间不够用,零零碎碎的东西无处安放,找东西总要乱翻一通……收纳是很多家庭的老大难,日本家居网站介绍了四步收纳法,让家里恢复整洁有序。

1.分出“用的”“不用的”。物品多、收纳空间少,是房间很快凌乱的根本原因。这时,“断舍离”是必要的,建议扔掉一年以上没有用过的物品。

2.按使用频率分。将需要用的物品按使用频率分成“每天都用”“每周用”“有时用”等类别。常用的东西放在最好拿的地方。老相册、信件等有纪念意义的物品,可能几年才拿出来一次,放在柜子深处即可。

3.按远近收纳。收纳的重要原则之一是,将物品放在使用处附近。比如刮胡刀在卫生间使用,就放在卫生间,用完能马上收起来,不要放在起居室。

4.选择收纳方法。收纳位置定下后,就要选择怎么放。收纳方法大致可分为倒着放、立着放、挂起来3种,根据场所和物品特性决定即可。

来源:人民网-生命时报

地垫怎么选,快来看一看

地垫家家有,户门、浴室、厨房都得放上一块。但你有过疑问没:地垫是该放在屋里还是屋外呢?最佳答案:都放。

门外的地垫,把外来的泥土阻隔掉;门内的地垫,主要阻挡一些细小的泥土,而且在屋里换鞋时,踩到地垫上也不会受凉。不同的地方,地垫也有不同的选择。

门外地垫:选择时侧重塑料+漏灰尘的。

门内地垫:短毛密实的就可以了。

厨房地垫:短毛普通地垫就可以,尽量选择深色,背面要防滑。

卫生间门垫:防滑、吸水性好的毛绒地垫。

卧室门口或者床两侧:选用棉质或超细纤维类地垫。

如何正确挑选家用地垫?好的地垫应该能够完成吸水、藏尘的功能,而且要便于清洗。如果你家是地暖,一定不能买背胶材质地垫,因为冬天烧地暖时,胶面高温状态下会损坏地面。此外,尽量选颜色深的地垫,这样不容易显脏。

来源:新华社、高质量生活知识

遇汗无法速干 摩擦易伤皮肤

纯棉亲肤,但要勤换

人们购买衣物或床单被套等和皮肤有亲密接触的物品时,首选材质多是纯棉。天然纤维具备亲肤属性,因此,丝、棉、麻等最受欢迎。

纯棉确实有其优势:

1.吸湿性好。接触到有汗液的皮肤,也不会有僵硬的不适感。如果湿度增大,周围温度较高,棉纤维中吸收的水分还会全部蒸发出去,可使纺织物保持平衡状态。

2.保温性/透气性好。夏季需要透气性佳的衣物,冬季需保暖性能好的,便可以用不同品质的棉以及不同的编织工艺生产当季纺织物。

3..耐热性好。遇100℃以下的高温时,只会使水分蒸发,并不会损伤纤维本身。因此,纯棉织物在常温下穿着使用、洗涤印染等都无影响,提高了耐洗耐穿方面的性能。

4.卫生性好。棉纤维属天然纤维,纯棉织物经多方面查验和实践,织品与肌肤接触无任何刺激,无副作用,久穿对人体有益无害,卫生性能良好。

但是,纯棉也有一些缺点,消费者购买时要客观评判:

1.易皱难抚平、会缩水,缺乏弹性易变形,尤其是面料较薄的夏装。

2.家里养宠物的不适合,纯棉容易粘毛还难清除。

3.不耐酸,当酸(如醋)不慎弄到衣服上,应及时清洗避免醋酸对衣服产生破坏。

另外,对于喜欢运动的人群来说,纯棉衣物并不适用。因其被汗水浸湿后无法快速干透,吸收汗液的棉质和皮肤紧密接触,有引发毛囊炎的可能性。且纯棉材质在吸水过后,虽然有一定柔软度,但相对来说没有在干燥情况下舒适度好,加上腋下、大腿根部等部位比较娇嫩,长时间和衣物摩擦,也可能造成皮损。对于司机等长时间坐着、不能自由活动,或因环境因素限制活动的职业群体来说,纯棉内裤也存在隐患。因处于密闭空间,与私密部位长时间亲密接触,浸透汗液、体液和分泌物的内裤是细菌繁殖的最佳场所,这类人群最好带上换洗内裤,一天更换1至2次。

来源:人民网-生命时报

本报地址:北碚区南京路6号 邮编:400700 发行投诉:89865970 综合部:89865827(传真) 承印:重庆重报印务有限公司 地址:重庆市江北区鱼嘴镇康泰路99号