



气温骤降,感冒进入高发期 跑步出汗治感冒? 不靠谱!

◆ 吴瑞莲

运动出汗降体温? 或引发心肌炎,等于玩命

在很多年轻人看来,感冒是一年中时常会发生的小事,因此常常在感冒后继续运动,试图通过跑步等方式出汗,企图把感冒病毒“逼”出来。那么跑步出汗真的对防治感冒有好处吗?

复旦大学附属华东医院呼吸科李敏静主治医师对此解释说,感冒发烧时,身体会升温来对抗病毒,当最终免疫系统获胜后,就会通过流汗降低体温。“不少跑友把症状和疾病相混淆了。其实不是出了汗感冒才好,而是感冒好了才出汗。”

李医生指出,感冒后运动,会过度消耗体能,从而进一步削弱人体抵抗力,这时细菌可能乘虚而入,继发细菌感染,一旦侵犯心肌,就会引发急性心肌炎。她建议,感冒期间最好不要运动,应以休息调养为主,避免劳累。即使感冒痊愈,运动也要循序渐进,不然,身体间断锻炼后,对运动可能不适,有时会在体力不足时免疫力下降,反而会导致感冒反复发作。

生姜水泡脚防感冒? 体质偏热易便秘

网传冬季生姜泡脚可以预防感冒,是否可信?上海中医药大学附属曙光医院儿科沈健副主任医师表示,生姜泡脚是感冒的家庭护理方法之一,也可在日常起到预防感冒的作用。“‘病从口入,寒从脚生’,冬天外界气温偏低,人体气血受寒易凝滞,生姜泡脚可以驱寒、活血、祛湿,对预防因受寒导致的感冒有良好效果,再配以按摩涌泉等穴位,能促进局部血液循环。加点艾叶则加强其温筋通络,驱寒去湿作用,可起到收敛潜藏以养肾之奇效。”

沈医生特别指出,小儿属于纯阳之体,易

近期,冷空气“袭击”申城,感冒患者骤增,有关防治感冒的各种土方秘方开始在网络走红——跑步出汗、生姜泡脚、艾灸刮痧……这些妙招究竟靠不靠谱?日前,由新民晚报社等主办的2016年第33期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上,专家纷纷表示,尽管这些民间妙方有些确实有用,但多数不太靠谱。专家提醒,普通感冒可以通过多喝水、休息、通风得到缓解。但对于流行性感冒或其他细菌感染,还是应该及时就医,避免病情加重,贻误最佳治疗时间。

从阳化热,而现代家庭中又多以空调调摄温度,对体质偏热之人,若天天生姜水泡脚,反而容易出现便秘等症。同时,泡脚时间过长、过频,毛孔维持在开张状态下,汗出过多,反而因肺窍开合失司,宣降失调,诱发感冒,最好控制在15-20分钟。

治不治感冒总要七天好? 是否吃药取决于病情

不少人认为感冒不是什么大病,用不着打针吃药,“扛一扛”就过去了,感冒是否真的七天就能自愈?李敏静解释说道,“感冒七天好”的意思是由病毒引起的感冒,人体自身的免疫力是可以对抗的。如果不用药,一般人一周也可以自愈。因此,在国外,大夫对于普通感冒的病人,一般不开药,建议他们回家休息,多喝水,等待感冒自愈。

然而,李医生强调:“需要指出的是,对于流行性感冒或其他细菌感染,还是应该及时就医,避免病情加重,贻误最佳治疗时间。”

感冒时艾灸刮痧好得快? 需辨证论治

如今,很多人喜欢在家里用艾灸、按摩、拔罐、刮痧等中医疗法治疗疾病或自我保健。但沈健副主任医师提醒,如果方法不当或没

有对症适用,反而有损健康。她指出,感冒期间可以进行艾灸、刮痧等中医治疗,但是辨证显得尤为重要。据介绍,风寒感冒主要表现为发热轻,恶寒,无汗,头痛,鼻流清涕,喷嚏,咳嗽,口不渴,咽部不红肿,舌淡红,苔薄白,脉浮紧或指纹浮红。而风热感冒则多表现为发热重,恶风,有汗或少汗,头痛,鼻塞,鼻流浊涕,喷嚏,咳嗽,痰稠色白或黄,咽红肿痛,口干渴,舌质红,苔薄黄,脉浮数或指纹浮紫。

沈医生说道:“艾灸疗法对于寒证引起的感冒效果明显。此外,艾灸也可以作为病毒性感冒的辅助治疗手段。但对于热证引起的感冒,最好是用刮痧或拔罐。需要让专业人员操作,一方面确保疗效,另一方面可以较大程度的避免副作用。”

未必只有感冒才会出现 眼鼻不适

今年起,家住崇明的茅老伯发现自己老是没来由地流泪,每次骑助动车等红灯时总要抹一抹再上路。他觉得自己年纪大了流泪很正常,便没放在心上,谁知有次因为没来得及擦泪,导致视物模糊,老伯骑车时摔了一跤,所幸只是皮外伤。但这也让茅老伯的子女下定决心陪着老父亲前往医院找出流泪“元凶”。

经查,茅老伯的泪道通畅,那又是为何流

泪?上海爱尔眼科医院许龙华教授在使用裂隙灯仔细检查了患者眼睛后认为,导致老人流泪不止的“元凶”是结膜松弛症。他介绍,有调查显示,60岁以上老年人的患病率为44%,70岁以上为89%。许教授说道,人上了年纪,全身皮肤就会变得松弛,形成皱纹,同样的道理,五、六十岁后,覆盖在白眼球表面的那一层“皮肤”也会发生松弛,只是这层“皮肤”医学上叫做眼珠结膜。由于不同老人结膜松弛的部位和程度并不一样,所以症状的严重程度也有所不同。一般可出现明显溢泪、异物感或干涩;严重时还伴有刺痛、灼痛时,必须手术治疗。目前手术方法主要包括结膜新月形切除术、角膜缘结膜梯形切除术、眼轮匝肌移位缩短术、结膜缝线固定术、结膜切除羊膜移植术等。

许教授强调,结膜松弛症必须引起中老年人足够的重视,建议及时到医院治疗,预后一般较好。



雾霾天来袭,吃什么抗霾?按摩穴位是否可行?戴口罩、洗肺操真的有效吗?第34期“新民健康周周讲”将为雾霾天养生支招。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号,参加讲座可拨打新民健康会员服务中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名!

本版活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服

烂牙、牙松、缺牙,吃饭不香怎么办? 原九院种植专家面对面宣教 超值爱牙礼包免费领

◆ 叶雪菲

“干脆就这样囫囵吞枣式地吃东西算了!”都说老年人爱吃稀软、易嚼的食物,其实这多半是一种无奈的选择,牙齿残缺不全的现实决定了他们无法咀嚼较硬的食物。对于大部分中老年人来说,晚年能够拥有一口好牙、身体健康,是他们所期盼的。

快捷、舒适、安全,重获真牙般感受 稳固、耐用,解决吃饭不香

上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植专家王申表示,在医学科技日新月异

老人点燃了希望。它凭借优异的仿生性能,持久耐用、咬合完美、快捷无痛等特点,使中老人在选择缺牙处理方法时,不用再担心咬合不稳定、清洁繁琐、牙槽骨流失、好牙被磨损等诸多问题,更能保护邻牙和牙槽骨,维持牙龈形态美观。

无论是坚硬的核桃、排骨、苹果,还是软糯的汤圆、粽子、糍饭团,通过新的方式处理缺牙后,老年人都可以轻松享用,回到想吃就吃的年轻态,完全不用担心塞牙卡牙、粘牙和假牙误吞。早日处理缺牙,改善中老年人吃饭不香、胃口差、营养不良,重获好口福!

讲座信息

“迎元旦 重获好口福”大型爱牙活动报名火爆 邀50位缺牙读者 原九院种植牙专家面对面宣教

由新民健康发起的大型爱牙爱心活动,吸引了众多市民的参与,市民反馈从中收获了切实的帮助。为此,本周特别邀请上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植牙专家与缺牙读者面对面互动,分享缺牙经历,全面剖析各类缺牙处理方式。如果您有牙齿松

动、牙齿缺失、假牙佩戴不适、烤瓷牙失败等情况,均能报名参加,名额仅限50位!

活动内容

1. 原九院种植专家面对面宣教互动
2. 免费领取爱牙大礼包(口腔护理套装)
3. 扫二维码报名获赠精美牙刷、牙线

报名方式 报名热线:021-62476396 (名额有限、
或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952 额满为止)

专家简介

王申 交大医学院口腔医学硕士;2003至2013年任职九院口腔种植科;国际口腔种植学会(ITI)会员;中华口腔种植专业委员会会员;瑞士straumann种植培训讲师;上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员;专注于微创、即刻种植,牙齿松动治疗



扫二维码
报名获精美礼品,获取更多爱牙资讯

图说
价值观

友诚敬爱法公平自和文民富
善信业国治正等由谐明主强

劳动创造美

吉林东丰 杨洪亮作

中宣部宣教局 中国文明网