

防感冒 构筑免疫力防线是关键

流感全身症状 比普通感冒明显

感冒症状总是来势汹汹。特别是今冬的流行性感冒,多以高热、咽痛、咳嗽为主要症状,症状初期,大多数人都会当作一般的感冒处理,随便喝些感冒冲剂或者吃些感冒药,直到症状越来越严重,持续反复发热,这才想起去医院。其实,普通感冒和流行性感冒在症状上是有明显差别的,很容易鉴别。

流行性感冒是由流感病毒导致的急性病症,具有强传染性。最常见的流感以甲型和乙型流感为主。甲型流感病毒流行最为广泛,爆发程度最重,其传播有明显季节流行因素和人群接触因素。流感病毒作用于上、下呼吸道,全身症状明显,通常会出现发热、咽痛、咳嗽、乏力等,当感染者咳嗽或打喷嚏时,流感病毒会通过飞沫向外传播。

普通感冒则是一种轻微的上呼吸道病毒感染,主要表现为流鼻涕、咳嗽、鼻塞等,全身症状较轻微,一般5~7天会自然好转,传染性也较弱。

简单来说,普通感冒是个体散发的,症状较轻。而流感是群体流行多发的,症状较重。两者感染的病毒种类也是不同的。

冬末春初,正是大量细菌病毒滋生的时候,它们正是流感和普通感冒得以不断传播的载体。流感可以用疫苗预防,普通感冒却是防不胜防,一旦抵抗力防线出现“漏洞”,感冒就会乘虚而入。预防感冒,除了做好个人防护,提高抵抗力更是必不可少。

好阿胶看四点

阿胶作为一味贵重的中药材价格不菲,因而吸引了一些不法商贩制作劣质阿胶甚至假阿胶欺骗消费者。专家表示,其实挑选好阿胶并不难,主要看四点,第一是看阿胶外形是否方整,表面是否平整、光滑,次阿胶外形不规整,表面有时会带有气孔、油孔。第二要看阿胶的光泽度,将阿胶拿起对着太阳或光源处,好阿胶一般半透明、透光。第三是闻气味,优质阿胶一般带有淡淡的胶香味,劣质阿胶多带有腥臭味。第四是将阿胶掰开看断面,好的阿胶应该表里如一,外面和断面的质量是统一的。对于已买回家的阿胶,可看其是否在经过一个夏天后变软,如果变软,证明阿胶质量不佳。好阿胶即使放置一个夏天,质地也是坚脆的。

专家提醒,选购阿胶除了掌握这些小窍门,到一些品牌信誉度高的百年老字号购买阿胶也是保证。
(北晨)

防感冒 免疫力很重要

无论是普通感冒还是流感都不是不值得重视的小病,这两大类感冒引起的身体不适不仅会影响工作和生活,有些还会继发下呼吸道感染甚至肺炎,一些本身有其他疾病的患者还可导致病情加重,如血压进一步升高,诱发心绞痛、引起糖尿病血糖升高等,所以,绝不可以对感冒和流感掉以轻心。

中医认为,感冒和流感都属于外感类疾病。这种疾病是由风、寒、暑、湿、燥、火这六种外邪侵入引起的。“正气存内,邪不可干;邪之所凑,其气必虚”。“正”就是我们的免疫力。“邪”则是病原微生物,最常见的就是细菌、病毒。

一般情况下,一个人的抵抗力正常,就不会被感染。但也有例外,那就是当遇到“厉气”时,即使抵抗力正常也难免得病,比如各种传染病。所以,要想不得外感类疾病有两种方法,一是保持和增加抵抗力,二是避免接触传染病。

增加抵抗力要从平时做起。营养是提高抵抗力的基础。饮食要以营养均衡为优先。人体需要各种营养元素,不挑食、偏食,食物要粗细搭配,少食生冷。平时根据自己的状况选择合适的运动,循序渐进,长期坚持。不可突然大量运动,这样反而会损害健康。尽量少吸烟,严格控制饮酒。建立良好的社交,保持开朗、愉悦。学会放松,可以多听听音乐。每天保证7~8小时的睡眠时间,也可以口服一些增强免疫力的中药,如黄芪、阿胶等。

血虚或气血两虚的人 可用阿胶辅助提高免疫力

中医认为,免疫力低下和气虚有关。气虚是一种常见的身体症状,主要表现为身体出现疲倦,体内代谢也会出现失衡,肾脏功能减弱,身体的免疫力下降,患病的可能就会大大增加。

血是人的根本,是构成人体、营养人体和维持人体生命活动的基本物质,衡量一个人健康不健康,气血往往不可分割。气和血相伴相生,一损俱损,所以中医素有“气血通则万病灭”的说法。

气和血能相互滋生,即气能生血,血能养气,因此,补气的同时还应补血。

阿胶最为人们所熟知的功效就是补血,对于血虚或气血两虚的人来说,阿胶是不错的补血药物。

阿胶服用的方法有很多,只有正确的食用阿胶,才能有良好的作用,阿胶在药用时一般用量为3~9克,宜饭前服用,具体用量要根据个体体质情况来定,下面给大家介绍几种比较有特色的阿胶用法。

●最正统的服法是烋化

烋化,就是用热溶液溶化,可以用黄酒、热牛奶等。烋化阿胶时,首先溶液要热,还需要先把阿胶打碎或打粉,以增加接触溶液的面积,在倒入热溶液后还需要不停搅拌以加速溶解。

●历来就与黄酒是绝配

将阿胶80克切成小块(或砸碎),置小坛内,倒入适量黄酒,将坛放在文火上煮沸,边煮边向坛内续添黄酒,直至酒添尽,阿胶化完,药酒约有500ml时可取下放冷,收入瓶中。每日早、中、晚各服用1次,每次空腹温饮20~30ml。

●用牛奶冲服口感最佳

将阿胶粉碎成细粉状,每次取阿胶粉一匙(约3~4克)放入杯中,依个人口味,加入热牛奶、豆浆等(80℃以上)边加边搅拌,使阿胶粉充分溶化后服用,口感香甜绵软,回味无穷。

