“老慢支”如何安全过冬

冬季是支气管炎、肺气肿高发季，应该如何预防呢？

慢性支气管炎是气管、支气管黏膜及周围组织的慢性非特异性炎症。临床以咳嗽、咳痰为主要症状，每年发病持续3个月，连续2年或2年以上。需要进一步排除具有咳嗽、咳痰、喘息症状的其他疾病(如肺结核、尘肺、肺脓肿、心脏病、心功能不全、支气管扩张、支气管哮喘、慢性鼻咽炎、食管反流综合征等疾患)。

主要病因为病毒和细菌的反复感染形成了支气管的慢性非特异性炎症。气温下降、呼吸道小血管痉挛缺血、防御功能下降等利于致病；烟雾粉尘、污染大气等慢性刺激也可发病；吸烟使支气管痉挛、黏膜变异、纤毛运动降低、黏液分泌增多有利感染；过敏因素也有一定关系。

我国50岁以上中老年人发病率为15%~30%。临床上常表现为咳嗽、咳痰，或伴有气短、喘息等，严重者可并发肺气肿、肺心病等。

预防策略

适当锻炼，增强体质 可根据自身体质选择医疗保健操、太极拳、五禽戏等项目，还可进行呼吸操、扩胸运动、腹式呼吸、缩唇呼吸等训练，睡前按摩脚心、手心，都有一定帮助。

注意起居，预防感冒 在气候变化和寒冷季节，应注意及时添减衣服，避免受凉感冒，预防流感。保持良好的家庭环境卫生，室内空气流通新鲜，有一定湿度，控制和消除各种有害气体和烟尘，戒除吸烟的习惯，因为吸烟会引起呼吸道分泌物增加，反射性支气管痉挛，排痰困难，有利于病毒、细菌的生长繁殖，使慢性支气管炎进一步恶化。

注意饮食，清淡为主 老慢支、肺气肿患者由于长期缺氧及二氧化碳，胃肠道功能受到很大影响，患者常年食欲减退、消化不良，因此多数患者存在营养不良。营养不良可使机体免疫力下降，受损伤的组织细胞不易恢复，造成病情迁延。

合理用药，及时治疗 如果病人出现咳嗽、咳痰、气喘症状加重，甚至呼吸困难，嘴唇、指甲发紫，下肢浮肿，神志恍惚，嗜睡，要及时送医院治疗。在急性发作期应控制感染，合理使用抗生素，对卧床病人要及时采取排痰措施，以防阻塞气管，引起继发性感染。

“老慢支”病人要注意几点

戒烟 慢性支气管炎患者不但要戒烟，而且还要避免被动吸烟，因为烟中的化学物质如焦油、尼古丁、氰氢酸等，可作用于植物神经，引起支气管的痉挛，从而增加呼吸道阻力；另外，还可损伤支气管粘膜上皮细胞及其纤毛，使支气管粘膜分泌物增多，降低肺的净化功能，易引起病原菌在肺及支气管内的繁殖，致慢性支气管炎的发生。

注意保暖 在气候变冷的季节，患者要注意保暖，避免受凉，因为寒冷一方面可降低支气管的防御功能，另一方面可反射地引起支气管平滑肌收缩、粘膜血液循环障碍和分泌物排出受阻，可发生继发性感染。

加强锻炼 慢性支气管炎患者在缓解期要做适当的体育锻炼，以提高机体的免疫能力和心、肺的贮备能力。

预防感冒 注意个人保护，预防感冒发生，有条件者可做耐寒锻炼以预防感冒。做好环境保护：避免烟雾、粉尘和刺激性气体对呼吸道的影响，以免诱发慢性支气管炎。

冬天泡脚没你想得那么简单

冬天很多人都有泡脚的习惯，睡前泡个脚全身都暖和，但是冬天泡脚大有讲究，不能乱泡。

冬天泡脚警惕这三点

饥饿饭饱不泡脚。泡脚和洗澡是一样的道理，在吃饱喝足后泡脚并不是放松，而是对身体的残害。由于食物的消化需要一定的时间，此时如果用高温热水泡脚则会影响消化，那么饭前泡脚总不会影响消化？饭前泡脚也不可取，容易导致低血糖。所以泡脚的时间最好选在饭后一个小时，时间不宜过长，半小时为宜，此时才能起到血液循环，缓解压力的作用。

泡脚水温不要过高。有人认为，泡脚水温越高越好，这种想法是错误的。首先，水温高容易被烫伤。从皮肤科来讲，脚是不能天天泡的。人体皮肤有一个耐受度，人体在接受外部热量时，温度控制在42℃-45℃为宜。当皮肤接触近60℃的温度持续5分钟以上，也会导致“低温烫伤”。建议体质虚的人泡10分钟，体质好的人泡15分钟即可，而且，水温最好在37℃-40℃之间。

痛经的女人慎用药泡脚。有些女性认为，痛经时泡个脚会让身体暖一点也许痛经就能缓解了，这种做法虽然有一点效果，但是不能随便在水中加入中药材，因为引起女性痛经的原因有很多，若不对症非但不能缓解疼痛，反而会加重症状。

对症泡脚效果更好

艾叶泡脚——温肺。艾叶味苦、性温、无毒，具有回阳、逐湿寒、理气血、止血安胎等多种功效，也常用于针灸，因此它又被称为“医草”。艾草泡脚能够改善肺部功能，对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的人很有好处。

盐水泡脚——杀菌治脚气。用盐来洗脸、洗澡、泡脚，盐水泡脚方法非常简单，在半盆热水中加入两大匙盐巴就好了。经常用盐水泡脚能够起到杀菌消毒，防止脚气病的作用，还可以使足部的肌肤保持光滑清洁。

姜汁泡脚——散寒治疗手脚冰凉。姜汁泡脚，其实就是在温水中加入几块打扁的生姜，切片也可以。用姜汁泡脚具有散寒的作用，对于缓解手脚冰凉症状有非常好的功效。姜味性温，如果内服，可加速人体的血液循环，改善手脚冰凉、畏寒怕冷等不适症状。

女性冬季养生四杯茶

冬季是养生季节，女性冬天喝茶对身体也有好处，滋养皮肤的同时还能清除体内多余的脂肪，那么，女性冬季喝什么茶好呢？

1、菊花蜂蜜茶

蜂蜜具有和好的保护肠胃的作用，菊花适合肠胃比较虚弱的女性服用，这道茶饮不仅具有减肥的效果，还能够很好的促进胃肠道健康，建议最好能够在每天饭后一个小时之后服用。

2、山楂红茶

腰腹部肥胖症状明显的女性，饮用这道山楂红茶具有很好的排毒减肥功效。山楂中含有大量的果酸以及果胶，能促进肠胃蠕动，让体内的毒素迅速的排出体外，和红茶混合搭配后效果加倍。

3、玫瑰普洱茶

将玫瑰花和普洱茶放在一起冲泡，味道更加的芳香，还能缓解烦躁的情绪，皮肤也会越来越好。

4、牛奶红茶

牛奶红茶建议女性朋友们每天早上饮用，有很好的补气血效果。红茶中含有丰富的蛋白质，牛奶中含有丰富的钙质，能够强壮筋骨，饮用后对皮肤也是非常好的。

藏红花功效与禁忌

藏红花，又名西红花、番红花。是名贵药材、食品香料，也是化妆品和染料的宝贵原料，同时还是一种名贵的观赏花卉。藏红花泡水喝有功效也有禁忌，一起来看看。

主要功效

调节内分泌。常饮用藏红花泡水能够促进身体血液的循环，提高血液供氧能力，及时调节人体内分泌系统，提高人体免疫力和抵抗力，起到增强体质的效果。

防治心脑血管疾病。经医学研究发现，适量的藏红花对人体的心脏能起到保护作用，能降低高血压，对心肌梗塞、脑梗塞等心脑血管疾病有着显著的疗效。

治月经不调。据古籍记载，藏红花“味甘、微辛，性平；归心、肝经；体轻质润，入血行散，主治月经不调、痛经、经闭，产后恶露不行，腹中包块疼痛等症。”

美容养颜。在《品汇精要》中有提及藏红花美容之功效：“主散郁调血，宽胸膈，开胃进饮食，久服滋下元，悦颜色。”藏红花能促进人体的新陈代谢，使女性由内而外散发出迷人光彩。

服用禁忌

藏红花泡水喝功效虽比较明显，但是也要注意适量即可，否则易产生副作用。

不对症的人不宜过多服用。一些没有气血淤积症状的人群最好不要过多服用藏红花茶，否则皮肤会出现溃疡、出血，不利于身体健康。

过量服用会造成内分泌失调。据了解，藏红花服用过量，会影响女性的内分泌情况，导致内分泌失调，产生一系列副作用。

刺激神经。现代研究发现，藏红花中含有一些具有刺激神经功效的因子，如果长期服用会引起神经兴奋，打乱睡眠等作息习惯。

怀孕期间的女性不要服用。藏红花在我国民间主要是作为一种堕胎药，在怀孕期间服用可致流产。

家庭药品安全管理知识

每个家庭都会或多或少地存放一些药品，但药品的保存应该有正确的方法，否则易霉变、过期，变质后造成浪费或误服而引起不良反应。

存放原则：绝大多数药品都很容易受到环境因素的影响而发生物理、化学变化。引起这些变化的常见原因包括光线、湿气和热度等。因此药品保存的首要原则就是避光、避湿、避热。

保存方法

散装药粒：需避光，用适当避光玻璃瓶或塑料瓶装置，最好内放干燥剂。

液体制剂室温保存：如一般止咳糖浆、抗过敏糖浆、解热镇痛药或止流鼻涕药剂，这些药水开瓶后，不需摆在冰箱内，只要在室温下保存即可。因为大部分液体制剂在过低的温度下，可能会降低成分的溶解度，以致糖浆中糖分析出结晶，导致浓度与原先不符。

肛门栓剂防软化：多数需要放在冰箱冷藏室中，以免软化。

眼药水存放依标示：一般放在室温下即可。有特别提示的需放在冰箱中冷藏的，依标示处理。但要注意，若开封后1个月内未用完，应立即丢弃。

中药保存方法：必须在低湿的环境下贮存，存放时最好能使用干燥的非铁器类密封罐，也可以用塑料袋将它层层包封以隔绝空气。若经常取药，可以将药品制成小包装，以免整体受潮；若长时间不用药，可将药品保存于冰箱。

如何判断药品是否有效

药品容易受到光线、温度、湿度、微生物的影响与破坏。如药品存放不当，或存放过久，会使药品质量下降或变质无效，用这样的药品会造成不良后果。

一般来讲，药品是否变质要依靠理化的方法，或生物检验方法来检验判定。但是，除专业机构外，一般情况下很难做到。大量的、更重要的方法还是要从药品的外观性状来观察是否变质，通过人的五官判断药品有何变化。当出现下列情况时，就不能再用了。

片剂、胶囊剂：如发现药片有受潮粘连、松片膨大、变形、裂片以及糖衣片变色或严重斑点、变花发霉等不可使用。如发现酵母片发霉生虫，维生素C片氧化变色，阿斯匹林片遇潮后有醋酸的酸味，不可使用。有些中成药如舒筋活血片吸潮后变棕褐色，药片松散、粘连不宜使用。胶囊剂容易吸潮发粘，若内容物变质，则不可供药用。

散剂：结块发霉、变色粘连不可使用。

眼药水：打开后要在3—5天左右用完。如发现存放的眼药水有变色如絮状物，不可再用。

酊剂、浸膏剂、糖浆剂：如检查中发现有沉淀、发霉、变色等不可使用。如颠茄合剂贮存过久有沉淀析出，就不要再继续使用；如有些止咳糖浆有发酵、发霉状不可使用。

软膏剂：一般较稳定，但应检查其基质有无酸败，异臭，亦应检查有无油层析出或结晶析出。若有油层或结晶析出，经加工调匀后可使用，但若变色、异臭者则不能使用。

丸剂：变色、发干、霉变生虫、有异味不能使用。

温馨提示

不是只有中药才讲究饮食禁忌，西药也是一样。服药期间不合理的饮食会降低药效，严重的还可能危及生命。

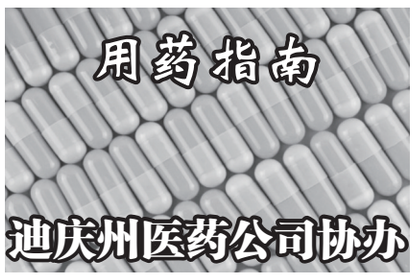
降血压药、抗心绞痛药：忌喝西柚汁、忌吃含盐高的食品。

抗抑郁药、痢特灵、抗结核药、抗肿瘤药：忌吃奶酪、香蕉、油梨、豆浆、啤酒等含酪胺较多的食物。

苦味健胃药、助消化药、中药：忌吃糖或甜食。

钙补充剂：忌食含草酸丰富的菠菜、茶、杏仁等。

铁补充剂：忌食过多动、植物油脂。



健康生活 远离地沟油

地沟油最早是用来生产肥皂或皂液的。随着能源价格的不断上涨，地沟油成了生产生物柴油的廉价原料。加工者每天从那里捞取大量暗淡浑浊、略呈红色的膏状物，仅仅经过一夜的过滤、加热、沉淀、分离，就能让这些散发着恶臭的垃圾变身为清亮的“食用油”，最终通过低价销售，重返人们的餐桌。这种被称作“地沟油”的三无产品，其主要成分仍然是甘油三酯，却又比真正的食用油多了许多致病、致癌的毒性物质。地沟油，泛指在生活中存在的各类劣质油，长期食用可能会引发癌症，对人体的危害极大。地沟油一旦流入市场，消费者要学会感官鉴别。

一看：看透明度，看色泽。颜色发暗，比较混浊，且有沉淀物，低温易凝固的可能是地沟油。检测窍门一是给冰棍上倒上一点油，油很快凝固并附着在冰棍上，则很可能是地沟油做成的。窍门二是玻璃上倒上一点油，如果油流的很慢，则可能有问题。二闻：每种油都有各自独特的气味。可以在手掌上滴一两滴油，双手合拢磨擦，发热时仔细闻其气味，有臭味的，呈淡淡哈喇味的很可能就是地沟油。三尝：用筷子取一滴油，仔细品尝其味道。有异味的油可能是地沟油，含地沟油的油炒菜不香，残油渣呈黑炭状。四听：取油层底部的油一两滴，涂在易燃的纸片上，点燃并听其响声。燃烧不正常且发出“吱吱”声音的，水分超标，是不合格产品；燃烧时发出“噼叭”爆炸声，表明油的含水量严重超标，而且有可能掺假产品，绝对不能购买。五问：问商家的进货渠道，必要时索要进货发票或查看当地食品卫生监督部门的抽样检查报告。

小贩在街头现炸现卖的油饼，最好不吃或少吃。不少人上班时在路边就买点油饼、豆浆，津津有味地吃着。殊不知，这是一种有害的吃法，我们只要看一下街头小贩们炸制油饼的过程，就明白了。开始，他们将一桶油倒入炸锅中加热后油逐渐变烯，闪出油光；油饼面团下锅后，“呲”的一声，冒出一股热气，然后面团很快变成焦黄，翻一个身，从炸锅捞出，浑身沾满油，递到你手中。炸上几十个，油少了，又将油桶中的油倒入，加到一定水平，重复前面的过程。快收摊了将油放冷，倒回油桶，以后再用，日复一日，这些油早已变成了“垃圾油”。油在高温下反复使用时又有水的参与会发生许多化学反应，有聚合，有裂解，以至产生一些不利于健康的醛、酮分子、过氧化物等比毛油还要有害的物质。令人作呕的炼制过程，是地沟油毒素滋生的原因。“地沟油”是从酒店、餐馆收来的泔水、残菜剩饭等地沟油进行加工提炼，去除臭味而流到食用油市场的成品泔水油中含有黄曲霉素、苯并芘，这两种毒素都是致癌物质，可以导致胃癌、肠癌、肾癌及乳腺、卵巢、小肠等部位癌肿。

肛肠专家提醒广大的消费者，一旦在饭店、大排挡或是小摊贩处进食后出现了腹痛、恶心、呕吐等症状，一定要在第一时间内到医院进行救治，以免对您的身体造成更大的伤害。另外，垃圾油是质量极差、极不卫生，过氧化值、酸价、水分严重超标的非食用油。它含有毒素，流向江河会造成水体营养化，一旦食用，则会破坏白血球和消化道黏膜，引起食物中毒，甚至致癌。“过菜油”之一的炸货油在高温状态下长期反复使用，与空气中的氧接触，发生水解、氧化、聚合等复杂反应，致使油黏度增加，色泽加深，过氧化值升高，并产生一些挥发物及醛、酮、内酯等有刺激性气味的物质，这些物质具有致癌作用。“泔水油”中的主要危害物——黄曲霉素的毒性则是砒霜的100倍。

（和娇 供稿）

冬季室内干燥 远离“暖气病”

冬天，室内空调开得很大，虽然很暖和，但是很多人都觉得嘴唇干得连续喝水都不管用，而且脸色通红皮肤发干，特别在办公室里对着电脑眼睛发涩头脑发昏，喉咙上火胸口发闷，其实这就是室内病在作怪。专家说，鼻子不适、胸口发闷、突然眼前发黑，这都是骤冷骤热造成的。避免这种情况可以在进出办公室前先在走道中过度一下，适应一下逐渐变暖的环境，不要马上穿脱衣服。

到了冬天，特别是有暖气的室内都会特别干燥，长期生活在这样干燥的环境中身体会受到很大影响，抵抗力也会变弱，特别是老年人和小孩，要及时给室内加湿，多喝水。在干燥的环境中，人的呼吸系统的抵抗力降低，容易引发或者加重呼吸系统的疾病，流感病毒和能引发感染的病菌的繁殖速度加快，导致皮肤粗糙起皱甚至开裂，此外，空气干燥对人体免疫力也有不利影响。

冬天里室内温度最好控制在20℃左右，保持暖气低流量，多开窗通风，保持室内空气清新。最好早晚各开一次窗，每次通风时间不要少于半小时。保持室内温度最直接的方法就是人工加湿，比如在室内安置水盆、湿毛巾或者往地面洒水等，还可以用加湿器加湿。然而加湿器不是所有人都适用，高龄或有慢性病而且不爱出门的人，相对来说适宜使用加湿器。而经常出门的人使用加湿器要适量，否则会因为室内外温度和湿度反差太大，反而容易患呼吸道疾病。在室内养一些水培植物，不过，专家提醒，室内植物不宜太多，一般一个房间一两盆即可，并且要常给植物浇水。或是在鱼缸里养几条金鱼，饲养鱼的原因是，养鱼要有鱼缸，鱼缸要有水。有水了，就可能蒸发，蒸发后，水蒸气就可以使得室内空气的湿度上升。因为空气干燥会使灰尘和悬浮颗粒增多，而这些往往是细菌传播的媒介，抵抗力较弱的老人和小孩就容易受到细菌的侵害。许多呼吸系统的疾病也是由于人们长期生活在干燥的环境中造成的。其次，干燥会导致水分的流失，加速衰老，干燥还会使皮肤纤维因失水而收缩，久而久之就会出现不可恢复的皱纹，这对女性来说危害是最大的。

若是经常坐在电脑前的人群，容易出现鼻咽干燥、嘴唇干裂、咽干声嘶、口苦干咳、肌肤干燥、呼吸不顺畅，甚至情绪烦躁，有的人还会流鼻血。这些类似上火的症状被中医认为是人体各个器官不协调造成的。甚至还有人会出现头晕眼花、出汗、血黏度增高、脉速及血压改变、软弱无力等，这些症状统称是室内暖气给捂出来的“暖气病”。而久坐电脑前不动者更易有此症状。此外还可以在暖气上放置一盆水，这样的话，昼夜可以向屋里蒸发水份，如果每个暖气都能这样做的话，湿润感会更加宜人。

虽然冬季里使用加湿器是应对室内干燥的方式之一，比较方便，但有几点要注意。加湿器最好使用纯净水或蒸馏水，保持每天换水，每周清洗一次，以防水中微生物扩散到空气中；及时根据天气、室内外温度调节加湿器湿度，使室内湿度保持在40%～60%即可。另外，患有关节炎、糖尿病的人慎用加湿器，否则会加重病情。空气干燥易造成人体“干燥”，对于经常坐在电脑前的人来说，容易出现鼻咽干燥、嘴唇干裂、咽干声嘶、口苦干咳、肌肤干燥、呼吸不顺畅，甚至情绪烦躁，有的人还会流鼻血。避免这些情况最简单有效的方法便是多喝水，多吃水果。

（和娇 供稿）