

春季感冒巧应对

春季因为温度的忽冷忽热,导致人们比较容易感冒,而感冒带来的威胁,除了发烧流涕外,还会引起许多并发症,如气管炎、支气管炎等。更严重的甚至会引发如肺炎、心肌炎等严重的感染性疾病。所以,生活中对于普通的感冒千万不要掉以轻心。

提高身体免疫力

坚持适量的体育运动

每天保持适量的体育锻炼,能够提高身体机能和体质,让自身拥有比较高的御寒能力。但是适量的体育运动也需要有所注意:

1)不同体质的人要选择不同强度的运动。普通人可以选择可接受强度的运动,比如游泳、羽毛球等等,而心肺功能比较差的人建议选择运动强度比较小的运动,比如慢走、瑜伽等等。

2)运动时间不宜过长也不宜过短。过长容易造成身体机能的负担,如果过量还会超出身体负荷,就会适得其反。过短则效果不明显。正常运动的时间每次控制在 0~60 分钟,包括前后各 5 分钟的准备活动和休整放松时间,中间真正运动的时间为 20 分钟,以上要求心

率保持在正常值以内。一周进行 1~3 次即可。

充足的休息时间

每天充足的休息能让疲惫的身体得到最大限度地放松,让身体机能恢复到最佳的状态,增强身体的抗病能力。如果有天你觉得不舒服了,可以抽个时间好好睡一觉,能让身体的免疫力得到提高。

学会释放压力,不让自己过于劳累

身体或者心理的疲劳容易让身体变得虚弱,使得病毒能够乘虚而入。不要给自己堆积太多压力,减少压力对于身体的影响,增强抵抗力。

时刻保持愉悦的心情,经常到户外进行走动

现在的人经常闷在房间里,过多待

着一个房间,里面的病菌会有所堆积,造成人体的抵抗力下降。因此要多通风保持房间的空气新鲜,并到户外多走走,呼吸户外更加新鲜的空气,重振精神。

注意天气变幻,留意室内温度和湿度

室内的温度应保持在摄氏 18 至 20 度,而湿度则以 70%为最理想。室温过高会令身体对寒冷的抵抗力减弱,因此必须注意室内温度的调整。另外,可以利用加湿器或湿毛巾来增加室内的湿度,以免空气过于干燥。因为在湿度高的环境下,病菌的活动能力会减弱,其传染力便随之减低。此外,每天定时开窗通风,保持室内空气新鲜。

均衡营养,合理搭配饮食

食物营养要均衡、充足

长期在外用餐或者有偏食习惯的人,会造成营养的失衡,令身体的抵抗力减弱。因此在饮食方面要注意营养的均衡,要合理的摄入蛋白质、维生素、糖分、矿物质等各种有助增强体魄的营养素。

多补充维生素

维生素 C 能抑制膳食中有致癌作用的亚硝胺的合成,以及促进抗体形成,增强白细胞的吞噬作用,而增强机体的抵抗能力。可多吃草莓、西红柿、黄瓜、胡萝卜等含有大量维生素 C 的水果、蔬菜。维生素 A 对呼吸道及胃肠道粘膜有保护作用。缺乏维生素 A 会降低人体的抗体反

应,导致免疫功能下降,病菌、病毒等就会乘虚而入。从食物中补充维生素 A 是一种安全有效的保健方法。多吃胡萝卜可增强免疫力,合理的胡萝卜食用方法是用足量的油炒或炖。

多补充水分

缺水会削弱抵抗力。多喝水能让人感觉更有活力,还可使口腔和鼻腔内粘膜保持湿润,从而可有效发挥捕捉病菌的功能。

铁质也可以增强免疫力。一般而言,生育年龄的妇女有可能缺少铁,但每日最多只可摄取 45 毫克的铁。

多吃“红色食品”

葱头饮料。葱头水不太好喝,但

对治疗顽固性感冒却有特殊效果。众所周知,葱头有杀菌、消炎作用。葱头饮料制法:把半个葱头切成小块,加 250 毫升牛奶,略煮片刻,加适量蜂蜜。最好在睡前饮。

姜蛋疗法。取 50 克生姜加水煮沸,放入鸭蛋 2 个,搅匀,再加白酒 20 毫升,盐少许,煎煮 5 分钟即可,吃蛋喝汤后盖被休息,对冬令感冒的防治效果极佳。

姜糖水。先用红糖加适量水,煮沸后加生姜,10 分钟后趁热喝下,可预防感冒。

醋熏蒸。每日早、晚用醋在室内熏蒸 1 次,每次 20 分钟,能祛除室内的病毒。

减少感冒传染来源

尽量减少去人多的地方

比如百货商城、KTV、影院等人比较容易聚集的地方,比较容易漂浮一些病菌,这些病菌会通过相对封闭的空间,相互感染。因此要避免去此类场所,尤其是在流感期间,更

要避免,如果要去,最好能做好防护,佩戴口罩或者进行一些必要的预防措施。

勤洗手和刷牙,定时地更换清洁的衣物

保持个人卫生,去除一些病菌

的侵入,尽量避免感染源。去户外活动回来,最好能用肥皂或者洗水液进行清理病菌,外出的衣物外套也定时更换清洁。尤其在流感爆发期间,可以用醋熏熏屋子,起到消毒的作用。

防感冒小动作

热水泡脚

每晚用较热的水(温度以热到几乎不能忍受为止)泡脚 15 分钟,要注意泡脚时水量要没过脚面,泡后双脚要发红,可预防感冒。

冷水浴面

每天洗脸时要用冷水,用手掬一捧水洗鼻孔,即用鼻孔轻轻吸入少许水(注意勿吸入过深以免呛着)再擤

出,反复多次。

按摩鼻沟

两手对搓,掌心热后按摩迎香穴(位于鼻沟内、横平鼻外缘中点)十余次,可以预防感冒及在感冒后减轻鼻塞症状。

呼吸蒸汽

初发感冒时,在杯中倒入开水,对着热气做深呼吸,直到杯中水凉为止,

每日数次,可减轻鼻塞症状。

热风吹面

感冒初起时,可用电吹风对着太阳穴吹 3 至 5 分钟热风,每日数次,可减轻症状,加速痊愈。

搓手

搓手对降低感冒的发病率大有功效。因为搓手可促进血液循环、疏通经脉,增强上呼吸道抵御感冒的免疫功能。

创建国家卫生县城
共享美好健康生活