

忽热忽冷南京气温遭遇过山车

开足马力,调节身体应对倒春寒

立春之后南京遭遇倒春寒,最高气温从22度降至五六度,最低气温则降至零度以下。雨雪交加的天气让不少市民身体不适,记者从医院获悉,倒春寒带来的直接健康危害便是中风心梗病人增多,儿童容易感冒发烧,并发支气管炎或肺炎。专家提醒市民,有基础病的老人在春季要规律服药,一般人群也要关注气候变化,春捂保暖不可掉以轻心。

现代快报记者 金宁



漫画 俞晓翔

老人 年前忙翻天 年后病倒了

初四之后的降温令很多医院急诊抢救工作量急剧上升,南京鼓楼医院心脏科副主任医师李虎对记者说,50%以上的中风发生在早春,这是我国高血压病人中风情况的一个调查数据。因为大幅降温使血管收缩血压升高,诱发脑出血,而寒冷又容易引起心梗。

保健提醒:李虎主任说,过年期间很多老人成天忙着为子女做家务烧饭,体力上和心理上都没有保持一个放松的状态。那么倒春寒时为了预防发病,一定要注意防寒保暖,减少户外活动,非要外出不可时建议戴上帽子、口罩和手套,平时规律服药,一旦有突发情况,譬如胸闷疼痛、头昏要警惕。通常脑出血的症状是感觉和运动的障碍,表现为一侧肢体麻木,口角歪斜。心脏心梗的预兆为剧烈的胸痛,且持续不能缓解。此时不管时间多晚也一定要去医院急诊。

儿童 早春时最易交叉感染

气温变化急剧,南京儿童医院急诊的小患儿激增。急诊主任医师缪红军介绍,目前急诊来的都是发热抽筋和严重咳嗽气喘的孩子。医生首先要明确引起疾病的原因,再对症治疗,发热只是一种症状,单独降温是不科学的。

缪红军主任说,儿童本身抵抗力低,呼吸道交叉感染机会多,即使是普通的病毒感染都可能引起儿童支气管炎和肺炎。每年二、三月份高发的手足口病、麻疹等疾病同样要特别关注,这些传染病都能经呼吸道传播。

保健提醒:孩子感冒发烧后,家长要密切注意天气变化,天气忽冷忽热更要当心,要及时增减衣服;发病季节,少带孩子去公共场所;家中有感冒的病人,要注意隔离。如果孩子是一般感冒,无发烧情况,精神状况不错,家长就不必带孩子去医院,在家里多喝水、多休息、注意护理就行了。但若感冒持续三天或出现高烧,应及时就诊。

特殊人群

倒春寒怎样预防感冒

“倒春寒时期,感冒是万病之源”,江苏省中医院主任中医师、博士生导师史锁芳教授认为,如果不注意防范,极易并发上呼吸道感染、支气管炎、急性心肌炎、急性肾炎等疾病,而原有各种慢性疾病者也极易因感冒诱发原发疾病加重,因此,他建议体质差者、产妇以及慢性病人结合时令特点,家庭运用药膳进行对症预防。

体质差者

特点:体质薄弱,易于受寒感冒

黄芪防风防感茶:取黄芪30克、防风10克、鲜生姜5克,洗净晾干,置于开水中用滚开水浸泡30分钟,分次当茶饮。

功效:具有益气祛风防感作用。

产妇

特点:产后气血大伤,极易感寒发病

黄芪当归粥:取黄芪30克、当归10克、肉桂5克、鲜生姜10克、红枣10克,洗净用纱布包扎,与粳米200克一起蒸

煮成粥,去除药袋,即可食用,日服2次。

功效:具有补益气血、温散风寒作用。

慢性病者

特点:脏腑功能薄弱,在冬季易于感寒发作。

白芷苏叶生姜饮:取白芷10克、苏叶15克、鲜生姜20克,洗净晾干,置于开水中用滚开水浸泡30分钟,加上红糖适量、调匀,分次当茶饮。

功效:具有温胃散寒、和胃止吐作用,适宜平时胃气虚寒、易于受凉上吐下泻的胃肠型感冒人群预防。

太子参苏叶玉竹红景天炖茶:取太子参30克、苏叶10克、玉竹15克、红景天30克,洗净晾干,置于开水中用开水浸泡30分钟,加上红糖适量、调匀,分次当茶饮。

功效:具有气阴双补、强壮体质、祛风防感作用,适宜内火素旺而体虚易感人群预防。

小贴士

春捂捂的是哪里?

民间有“春捂秋冻”之说,春捂首先强调捂手与脚,是因为这两个部位都是身体血液循环较差的地方,容易受风寒侵袭,所以“春捂”要保证手脚的温度。头部适当保温即可,以免过度保暖捂出内热。第二个需要注意的是口与鼻,市民外出戴口罩这个习惯,于春季最好不过,一来可以避免口鼻直接接触冷空气,二来可挡住细菌的入侵。

一年之计 在于春

幸福春天 变美计划从此开始

一年之“计”在于春。今年春天的到来,从第一滴水开始滑落的一刹那,我们就对春天充满了期待。爱美的你在这个春天有哪些计划?调理肌肤、变亮眼、美牙、微整形,这些动作不大,效果却很明显的“美人计”你考虑过吗?如果你心动了,不妨从现在开始就关注我们的春天计划,其间各种丰富的参与和体验活动肯定会让你欣喜不已!

春之计1

微整形

心动理由:如今医疗美容整形行业更流行“微整形”,它注射后的恢复时间内也看不见针孔或是肿胀,让你悄悄变成自然美人。

春之计2

美牙正畸

心动理由:春天总是让大家想外出感受大自然的美,想把自己的笑容绽放在春天的每一个角落。这时候对于牙齿畸形、牙齿着色的朋友来说,着实是伤了自尊。

春之计3

马上电眼

心动理由:眼睛是心灵之窗,人的脸部五官中,眼睛起着重要的作用。摘掉眼镜、变成双眼皮,让原本小而黯淡的眼睛迅速明亮起来。

春之计4

美颜护肤

心动理由:痘痘、色斑这些都是“毁”容的大敌,中医皮肤调理由内而外,让我们的皮肤散发出珍珠般的光泽。

你对以上项目是否跃跃欲试?赶快报名加入微美人课堂,QQ群:41206085。加入微美人课堂的爱美者们,如果想让自己变美,可以在群内留言与我们联系,我们将为您推荐权威的机构和专家为您私人定制美丽。如果是情侣或夫妻同时参与春天变美活动,还可以享受相关机构提供的心动优惠价格哦。

即日起,我们将推出视力和眼底检查、洗牙、中医皮肤护理、个人形象设计等共计10个免费名额让爱美的你去体验。流程是请爱美者先加入微美人课堂,向我们索取体验券,并具体写出要求体验的项目、留下您的联系方式,每人限体验一个项目。现场体验时,请幸运的爱美者将商家的环境和服务细节拍成图片或视频,@现代快报—健康周刊以及发微信在朋友圈分享,发微信给微美人俱乐部写出400-500字的体验。我们最终选定10名幸运爱美者之后,会电话通知您领取体验券。

一切美好的事物都从春天开始,现代快报《健康》周刊还将分别于2月20日和3月6日倾情奉献《一年之“计”在于春特刊》,为春天里的你提供全方位的服务和资讯,并希望通过我们的美丽私人定制,让你圆梦完美的自己!



扫描二维码,关注现代快报微美人课堂