

天气“转场”，五条策略保卫呼吸道



图片来自网络

近期天气逐渐转凉，正是适合呼吸道病毒生存的时节，此时，正确掌握呼吸道防护要点，有助于预防呼吸道传染疾病。

规范佩戴口罩

口罩是我们人为在口鼻外增加了一道防御措施，针对预防呼吸道感染，提倡使用医用卫生口罩、KN95、N95型号口罩，它们都具备阻挡空气中细菌病毒等病原微生物的作用。在密闭、人群较多的公共场所（公交、地铁、电梯、医院、商场、影院等），佩戴口罩可有效减少致病微生物的吸入。一次性口罩配戴以不超过6个小时为宜。此外配戴口罩时，口罩中间的铁片贴条应紧贴鼻梁部皮肤，以保证口罩贴紧口鼻部皮肤，不漏气。

养成正确卫生习惯

很多人对于手卫生、七步洗手法这些概念还是生疏的。手卫生，其实包含如何正确洗手、洗手应该要洗多少时间、哪些情况下需要洗手等诸多细节问题，我们应该要心

中有数，把它变成常识，把手卫生变成日常生活习惯。

在有流动水冲洗的条件下，按照七步洗手法可有效清洁消毒手部。若无流动水冲洗条件，可用含酒精的擦纸擦洗手部或手用杀菌消毒液涂抹喷洒手部。另外，从室外回到室内、接触过公共触碰的物体表面后、从医院归来、餐前便后都是讲究手卫生的重要时间节点。

合理休息，补充营养

合理的休息及全面的膳食营养，是构建人体健全正常免疫功能的物质基础。适度的劳逸结合，有助于人体气血运行流畅。中医认为，秋季是人体阳消阴长的过渡时期，提倡起居宜早睡晚起，以达到固护人体阳气的目的，阳气充足，则正气存内，邪不可干。在膳食营养方面，要重点补充含有优质蛋白质的食物，比如蛋禽类、鱼类、牛羊肉、羊奶牛奶等。

控烟戒烟

对于吸烟人群，应减少吸烟，最好能戒烟，以减轻气道粘膜的炎症反应，修复长期吸烟导致气道粘膜上受损的纤毛系统。我们可以把气道粘膜上的纤毛粘液毯系统比喻成气道防护的“微观长城”。当漏网病原微生物通过口罩、鼻防线后，进入下一层气管、支气管路径时，有粘液纤毛毯摆动的存在，可以把这些微生物或微颗粒以咳嗽咯痰的形式排出机体。所以，对控烟戒烟的重视，不仅仅是有助于防护气道感染性疾病，对于气道慢性疾病如哮喘、慢性阻塞性肺疾病，也是一项很重要的干预措施。

免疫接种

秋季是呼吸道疾病高发季，结合近期中国疾病预防控制中心发布的新版《流感疫苗接种指南》，对于60岁以上老年人、学龄儿童青少年、体质偏弱的易感人群、医务人员，建议接种流感疫苗，提高机体细胞免疫功能，有效预防流感发生。

来源：文汇报

专家支招

秋冬季这样护肤

进入秋季，气候干燥，许多人的皮肤会出现变干、脱屑、发痒等症状。专家建议，应注意提高皮肤含水量，避免过热洗浴，加强防晒，科学饮食等，也可以利用中医调理。

皮肤是人体最大的器官，位于人体的表面，是人体与外界环境接触的第一道防线。随着秋冬季节的来临，温度转凉，干燥的气候容易使人体皮肤的屏障功能、吸收功能和感觉功能等均受到一定程度的影响，从而出现粗糙、干燥、脱屑、皲裂等一系列的皮肤问题。

中国中医科学院广安门医院主任医师于彬近日在北京举办的“秋冬护肤分享会”上介绍称，秋冬季人体皮肤血管收缩，代谢低下，皮肤含水量减少，皮肤含脂量降低，这时需要提高皮肤营养，含水量，避免频繁、过热洗浴，加强防晒，通过面膜、饮食等方面保养皮肤。

“秋冬季节，我们要更加爱护自己的皮肤。”于彬表示，首先从营养上讲，保护皮肤的方法有内调和外敷，在面膜使用方面，人体皮肤需要一定成分的保湿因子，我们要学会正确的皮肤补水方式；其次，不能过度减肥，长时间的营养不均衡也会导致面部萎黄，我们应学会健康的健身方式增强体魄；最后，不建议频繁进行过热的洗浴，过热洗浴容易引起皮肤屏障受损，日常生活中，我们可以利用中医调理，保湿产品辅助的方式综合管理我们的皮肤。

有专家指出，秋冬应多饮水，饮食上多食富含膳食纤维的食物。中青年洗澡时间一般控制在15—20分钟左右，老人和婴幼儿可更短些，且水温应控制在37℃左右。冬季洗澡不要强求“洗干净”，搓澡不要太大力，不要过度清洁。洗澡后应及时涂抹润肤产品，一般应全身涂抹，以四肢为重点。来源：中新网

服用膏方须忌口

服用滋补膏方期间应注意忌口。如服用止咳化痰、清热凉血类膏剂时，应忌食油腻生冷之品，以免助湿、生痰、生热；服用清肝、利湿、和胃类膏剂时，应忌姜、葱、酒、蒜和辣椒等辛温燥热食品；服用祛风湿、温经通络类膏剂时，应避免生冷瓜果、蟹、鸭蛋等寒性食品。感冒发热时，要停服膏滋药。

许多中医师会提醒，服用膏方后不要吃萝卜和饮用浓茶叶水。中医古训确实有此说法，主要是怕吃了消食通气的萝卜会抵消膏方的补益作用；而服用茶叶水后会利尿，将补益物质从小便中排出。

来源：生活晚报

耳石症眩晕反复发作该咋办？

广州的唐女士有耳石症的问题多年了，有时简单抬头、低头的动作也会诱发眩晕，有时会有恶心、呕吐、心慌等问题，最近复发的次数偏多。不知道是否有改善的治疗方法？

广州中医药大学第一附属医院康复护理中心教授陈兴华解释道，耳石症，也叫良性阵发性位置性眩晕，是由于内耳椭圆囊中的耳石脱落，在重力作用下而流落移位至某一半规管里，随着头部活动而

刺激神经末梢，导致剧烈眩晕。临床上普通的吃药、打针对耳石症是无效的。但正如其名称所谓良性，就是预后好、可治愈的，只要施加适当的复位手法，常常可让患者的眩晕症状立刻消失。

但是，中医临床上发现，耳石症的患者多数是由于身体虚弱，加之一些原因诱发，如熬夜、劳累、酗酒、失眠等。虽然经过手法复位后可大部分缓解，但由于其体质及环境影响，常常会导致耳石反复脱落

或者遗留头晕昏沉感等不适。

因此，此时患者如果可以配合一些中医的特色疗法，常常可以收到“标本兼治”的效果。比如雷火灸疗法，就具有药力峻、火力猛、渗透力强的特点，有温补阳气、祛湿散寒、消肿止痛等功效，对体质虚弱的患者能起到很好的疗效补充和体质调理作用，可以在一定程度减少耳石症的复发。

来源：老人报