



## 蚊虫渐多,小心虫咬性皮炎

在持续闷热的天气里,不少街坊都会选择去果园、树林、河边等户外避暑、玩耍纳凉,亲近大自然的同时,扰人的蚊虫也找上门来。在日常生活中该怎么预防虫咬性皮炎?专家提出三点建议:

第一,做好家庭环境卫生及个人卫生,及时消灭蚊虫。

第二,到郊外、森林或水边时,尽量避免在早晨或黄昏时蚊虫活跃期间,备好防蚊虫装备(如防蚊液、防蚊贴、防蚊喷雾等)同时穿着浅色长袖衣服、长裤,戴帽子,减少皮肤外露。

第三,一旦被蚊虫叮咬,可用药止痒,切勿抓挠以免抓烂引起感染。据《羊城晚报》

## 雨水变多湿气缠身? 来碗——赤小豆薏米汤



近期,全国多地进入多雨时节,不少人出现了腰酸背痛、晚上睡不好,这些可能都是湿气重导致的。这时,不妨试试来碗健脾祛湿的赤小豆薏米汤。

材料:等量的赤小豆、薏米,适量芡实。

做法:1.将所有材料先用热水浸泡1小时后备用。

2.将薏米控干后倒入炒锅,全程开最小火,慢慢翻炒至表皮金黄色,带有微微焦香味。

3.将泡过的赤小豆、芡实和熟薏米加入适量清水煮熟,加点糖调味即可。据《羊城晚报》

## 改善抑郁,锻炼比药物更有用

澳大利亚研究人员呼吁让锻炼成为治疗抑郁症的主要方法,他们开展的一项研究表明,体育锻炼的效果是心理咨询或药物的1.5倍。相关论文发表于最新一期《英国运动医学》杂志。

世界卫生组织的数据显示,全世界每八个人中就有一人(9.7亿人)患有精神障碍。而最新研究表明,体育活动对改善抑郁、焦虑症状极为有益。12周或更短时间的运动干预措施在减少心理症状方面最有效,其中抑郁症患者、孕妇和产后妇女、艾滋病患者或肾病患者受益最大。研究发现,所有类型的体育活动和锻炼都有益。

据《科技日报》

## 经常锻炼抵消睡得少

获得适量睡眠至关重要,睡得太多或太多都会缩短寿命。然而,一项新研究带来了好消息:运动可以抵消睡眠不足的负面影响,甚至可以帮助人们延长寿命。

研究发现,运动量低的人群,睡眠时间短和长的人全因死亡风险分别增加16%和37%;对于中等运动量的参与者,只有较短的睡眠是有害的,这使得全因死亡的可能性增加41%。那些运动量大的人,完全不受睡眠不足的影响。具体到心血管疾病,运动量小且睡眠少的人,发病风险要高69%,但随着运动量的增加,这种风险会下降。

据《生命时报》



## 咽痛、咳嗽、发热、乏力…… 近期感冒这样应对

据《扬子晚报》

这两天气温一路走高,人们不得不短衣短衫一派夏天装扮。忽高忽低的温度,免疫力、抵抗力低就扛不住了,不少人出现咽喉疼痛、发热、咳嗽、鼻塞、流涕、浑身乏力等感冒症状。近期感冒有哪些特征?如何来防治?江苏省中医院呼吸与危重症医学科主任中医师孙子凯给您支招。

### 五类人是近期感冒易感人群

孙子凯表示,近期感冒患者,有的一开始恶寒、怕冷、浑身酸痛、头痛、鼻塞、流涕,紧接着出现咽喉疼痛、发热、乏力、食欲下降、咳嗽、痰多等,血象检查单核细胞高,中性细胞低。以下这些人群是易感人群:

1. 婴幼儿:由于孩子对各类病毒缺乏免疫能力,机体防御功能尚未发育完善,感冒病毒容易乘虚而入。
2. 体质虚弱的女性:尤其在孕期、哺乳期、更年期,机体免疫力低下。
3. 老年人:人到老年机体免疫功能和呼吸道防御功能减退,容易感冒。
4. 熬夜、疲劳人群:经常熬夜,平时缺乏锻炼,容易感冒。
5. 有心脏病及慢性呼吸道基础疾病的人。

### 治疗感冒“急则治标,缓则治本”

近期急性呼吸道感染临床上大多属于病毒感染。治疗应辨证论治,急则治标,如发热、头痛、肢体酸痛、咽喉疼痛、咳嗽、黄痰等,以疏风宣肺清热解毒化痰,可服用中药汤剂,也可服用中医院院内制剂清宣解毒颗粒。中病即止,以防苦寒之品伤胃。对于年老体弱者,同时兼顾脾胃,适当补气阴。缓则治本,发热已退,咳嗽未已、疲劳乏力、汗多、纳谷不馨者,以扶正祛邪,益气养阴润肺、健脾和胃化湿、清热化痰,标本并治,以收全功。

### 在预防上,要做好以下四項工作:

- (1) 要注意避免着凉、受寒,适时增减衣服,劳逸结合,避免加班、劳累、酗酒、吸烟,避免精神压力过大,调节自己的情绪,及时缓解压力,保持愉悦的心情。
- (2) 加强营养,注意饮食清淡,多吃高蛋白饮食,少吃生冷辛辣刺激的食物,多吃一些新鲜的蔬菜和水果;多喝水,近期感冒人群增多期间,可以适当服用药食同源制剂芪参固表颗粒等。
- (3) 增强身体素质的锻炼,加强耐寒锻炼,比如跑步、快走,老年人可练八段锦、打太极拳、散步等,提高抗病能力。
- (4) 近期尽量少到人多、聚集的地方,平时可以戴口罩,避免空气、飞沫传播,做到勤洗手,注意个人卫生。

## 慎用花椒水 坐浴治痔疮

花椒水坐浴的“疗效”本质上是温水对患处的放松缓解。目前并无证据证明花椒有特别之处。对于血栓痔的患者,花椒水坐浴没啥作用,尤其是患病早期,如果用过热的花椒水坐浴,反而有可能加重血栓痔的症状。据《保健时报》

## 重症肺炎患者 宜半卧位休息

重症肺炎一般是指肺炎患者出现呼吸衰竭、低血压、休克、肺炎合并低氧血症、器官功能障碍等表现。患者休息时,宜保持半卧位或者高枕卧位,以利于减少回心血量,从而减少肺部、心脏的负荷。据《大河健康报》

## 夏日户外劳动者 如何防晒护肤?

入夏以来,太阳照射造成皮肤损伤的患者逐渐增加,户外劳动者如何做好防晒,保护皮肤?云南省第一人民医院皮肤科副主任医师金以超表示,在户外工作时“硬防晒”是关键,穿长袖衣服、打伞、戴帽子、戴墨镜、戴口罩,避免阳光直接照射皮肤。金以超建议,防晒霜要在出门前半个小时涂,在户外工作时每两个小时就要补涂一次,这样才能重复保护皮肤。在防晒霜的选择上,要看SPF值,长时间在户外工作要选数值高的。日照时间长、紫外线强的地方应选择SPF值在30倍以上的防晒霜。

皮肤晒伤了如何修复?金以超建议,对于轻度的日晒伤,可以用冷喷机或纯的冰牛奶湿敷,让皮肤降温,如果晒伤部位出现弥漫的红斑,并伴有水泡甚至血泡等症状,需尽快就医,专业医护会采取抽泡液、服用药物等措施进行治疗。此外,金以超还提醒,无论春夏秋冬、阴天或晴天,都会有紫外线,冬天或阴天时紫外线相对少一些,但也需要做好防晒措施。

据《工人日报》

## 失眠怎么办? 试试这几道食疗方

日常生活中,不少人都曾失眠过,甚至可能长期受其困扰。以下几款食疗针对不同失眠表证的人群也有作用,感兴趣的人不妨试一试:

### 1.佛手排骨汤

配料:佛手瓜250~450克、青皮鸭蛋1个、陈皮1瓣(即1/3或1/4个);

做法:选用排骨或瘦肉炖煮煲汤;

适用人群:情绪紧张焦虑,肝气郁结不疏的失眠人群。

### 2.五指毛桃鸡汤

配料:五指毛桃30克~60克、枸杞子10克、龙眼肉5克、红枣10克;

做法:选用老母鸡或乌鸡搭配煲汤;

适用人群:平素体弱或贫血病史,气短心悸的失眠人群。

### 3.西洋参石斛炖乳鸽

配料:西洋参10克、石斛15克、陈皮1瓣(即1/3或1/4个);

做法:可以选择乳鸽、火腿肉、瑶柱炖煮煲汤;

适用人群:体型瘦、舌红苔少、口干、不耐寒热、心烦的阴虚火旺失眠人群。据《广州日报》

## 吃油炸食品更容易焦虑抑郁



最近,一份发表在《美国国家科学院院刊》(PNAS)上的新研究发现,吃油炸食品和焦虑与抑郁的发病情况有关。研究人员分析了来自英国生物库的14万人的数据。数据包括油炸食品消费量和在平均跟踪期11.3年中焦虑和抑郁的发病情况。

他们发现,与不消费油炸食品的人相比,每天摄入超过一份油炸食品的人焦虑的风险高出12%,抑郁的风险高出7%。而且油炸食品的频繁消费者更可能是男性,年轻人和爱好吸烟者。

研究人员因此建议,薯条、煎土豆饼、培根等油炸食品的摄入应限制,“每月不超过一份。”

据《北京青年报》