



1 流感活跃中招多

连日来,海口各大医院急诊科有不少流感患者前来就诊,其中以免疫力较低的幼儿、老人居多。在海口市人民医院输液室里可以看到,护士们正忙着配药、输液,不少患者都是儿童。

“儿子流鼻涕、咳嗽了一个星期也不见好,一看医生才知道得了流感,这两天吃药、打针后病情才有好转。”陪儿子输液的一位妈妈表示,最近早晚温差大,孩子又比较贪玩,一热起来就脱衣服,一冷一热的,就受凉了。

“虽然目前我省流感病毒阳性率整体上处于较低水平,大概在10%左右,但已经开始呈现上升趋势,预示着流感活跃期即将到来,需要引起家长和学校的高度重视。”海南省疾病预防控制中心急性传染病预防控制室主任邱丽表示。

邱丽介绍,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,有甲、乙、丙三类,具有很强的传染性,常见症状有畏寒、高热,病人体温可迅速升至39℃—40℃,全身无力,腰背和四肢酸痛,打喷嚏、鼻塞、流鼻涕等,严重者还可引发心肌炎、肺炎和中耳炎。感冒则表现出的症状较轻,如低烧、打喷嚏、流鼻涕等,病程短,传染性弱。

“流感的潜伏期为数小时至7天,通常为4天左右,潜伏期无症状,但具有传染性。”邱丽表示,流感病毒主要通过飞沫和人与人之间的密切接触传播,含有流感病毒的飞沫可以在空气中悬浮,特别是在空气流通不畅的地方,传染性更强。此外,秋冬季节也是肺炎的高发

期,人体抵抗力下降,是导致肺炎发生的直接原因,普通感冒稍不留神就可能转化为肺炎。近年来,一些工作压力大、生活作息不规律的年轻人,肺炎发病率明显上升。肺炎也成为了目前世界上致死率排名第三的疾病。

“对于这些流感的易感人群,我们建议其要及时接种流感疫苗,避免经常到人群聚集地,防止交叉感染,日常饮食中要多补充高蛋白营养和多种新鲜果蔬。”邱丽建议,接种流感疫苗的最佳时机是在每年的流感季节前,疫苗不会导致接种者自身的抵抗力下降,接种者更不会对疫苗产生依赖。

邱丽同时提醒,当患伴或不伴发热症状的轻中度急性疾病时,建议症状消退后再接种。此外,上次接种流感疫苗后出现格林巴利综合征的也应特别注意。

在流感的治疗上,有些家长常常存在一些误区。海南省人民医院呼吸内科主任医师陈永倬提醒,有的家

长为了让孩子快些好起来,会着急使用抗生素。其实,抗生素对于治疗流感和普通感冒不会起到任何作用,除非合并细菌感染才会用抗生素。病毒感染期间,使用抗生素不但达不到治病的目的,还会导致肠道内正常菌群失调,出现腹泻、过敏等现象。

“父母一定要遵医嘱。”陈永倬表示,如果病因是病毒感染,特别是呼吸道病毒感染,那么病毒在人的身体内的存活时间有限,大多数为3—5天,最终基本都可以自愈。只要孩子在生病期间退烧比较快,吃饭、排便、玩耍等基本正常,就可以选择等待几日,让病毒在孩子体内自然死亡。

海口市人民医院呼吸内科主任欧宗兴建议,预防流感,无论是儿童还是成人,都应该多喝水,多参加户外体育活动,增强体质;尽量避免去人群密集、空气污浊的公共场所,避免与看起来身体不适和有发烧及咳嗽症状的人密切接触;保持良好卫生习惯,勤洗手、合理饮食起居,保证充足睡眠、营养膳食;根据天气变化增减衣服,注意保暖,避免受凉。

此外医生还提醒,于长期忧愁悲伤郁积,以致她最后患肺炎而终。

一项历时8年的研究,共对670名男性展开追踪调查,研究人员在调查期间总共对他们进行3次肺功能测量。结果发现,如果受调查者研究开始时生气等级较高的话,研究结束时其肺功能会较弱。一个人的情绪好坏直接影响这身体健康,心情通畅身体健康,无病患之忧;反之,心情不佳则健康会出现危险。那么引起伤肺的情绪如何化解呢?当你遇到工作不顺心、感情不如意的时候,心里很郁闷。这时可以去听听相声、看看搞笑的电视剧,开心一笑,让不良情绪及时疏解,或去找些能够让自己快乐起来的事情做,把注意力从抑郁的情绪转移出去。总之,在生活中,只有管理好情绪,我们的肺才会变得更加健康。

肺是身体五脏中最“娇嫩”的器官,它24小时一刻不停地工作维持着人们的生命运转。过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对护肺极为重要。

忧和悲是与肺有密切相关的负面情绪,人在悲哀时,会伤及肺,出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变、消化功能严重减退。《素问·阴阳应象大论》中说:“在志为忧,忧伤肺。”忧愁不解引起情志郁闷,精神不振,必然导致肺气不利而发生病变。《红楼梦》中的林黛玉早年丧父丧母又寄人篱下,是个没有安全感的女孩,由

要说秋冬季节哪个部位最脆弱,那一定是肺部了。肺是我们人体的第一道防线,对其他脏腑有覆盖保护作用,但秋燥冬寒伤肺,不过此时也是养肺的关键时机。

秋冬流感季 养肺正当时

2 及时预防是关键

长为了让孩子快些好起来,会着急使用抗生素。其实,抗生素对于治疗流感和普通感冒不会起到任何作用,除非合并细菌感染才会用抗生素。病毒感染期间,使用抗生素不但达不到治病的目的,还会导致肠道内正常菌群失调,出现腹泻、过敏等现象。

“父母一定要遵医嘱。”陈永倬表示,如果病因是病毒感染,特别是呼吸道病毒感染,那么病毒在人的身体内的存活时间有限,大多数为3—5天,最终基本都可以自愈。只要孩子在生病期间退烧比较快,吃饭、排便、玩耍等基本正常,就可以选择等待几日,让病毒在孩子体内自然死亡。

海口市人民医院呼吸内科主任欧宗兴建议,预防流感,无论是儿童还是成人,都应该多喝水,多参加户外体育活动,增强体质;尽量避免去人群密集、空气污浊的公共场所,避免与看起来身体不适和有发烧及咳嗽症状的人密切接触;保持良好卫生习惯,勤洗手、合理饮食起居,保证充足睡眠、营养膳食;根据天气变化增减衣服,注意保暖,避免受凉。

此外医生还提醒,于长期忧愁悲伤郁积,以致她最后患肺炎而终。

一项历时8年的研究,共对670名男性展开追踪调查,研究人员在调查期间总共对他们进行3次肺功能测量。结果发现,如果受调查者研究开始时生气等级较高的话,研究结束时其肺功能会较弱。一个人的情绪好坏直接影响这身体健康,心情通畅身体健康,无病患之忧;反之,心情不佳则健康会出现危险。那么引起伤肺的情绪如何化解呢?当你遇到工作不顺心、感情不如意的时候,心里很郁闷。这时可以去听听相声、看看搞笑的电视剧,开心一笑,让不良情绪及时疏解,或去找些能够让自己快乐起来的事情做,把注意力从抑郁的情绪转移出去。总之,在生活中,只有管理好情绪,我们的肺才会变得更加健康。

肺是身体五脏中最“娇嫩”的器官,它24小时一刻不停地工作维持着人们的生命运转。过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对护肺极为重要。

忧和悲是与肺有密切相关的负面情绪,人在悲哀时,会伤及肺,出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变、消化功能严重减退。《素问·阴阳应象大论》中说:“在志为忧,忧伤肺。”忧愁不解引起情志郁闷,精神不振,必然导致肺气不利而发生病变。《红楼梦》中的林黛玉早年丧父丧母又寄人篱下,是个没有安全感的女孩,由

情绪好坏直接影响这身体健康,心情通畅身体健康,无病患之忧;反之,心情不佳则健康会出现危险。那么引起伤肺的情绪如何化解呢?当你遇到工作不顺心、感情不如意的时候,心里很郁闷。这时可以去听听相声、看看搞笑的电视剧,开心一笑,让不良情绪及时疏解,或去找些能够让自己快乐起来的事情做,把注意力从抑郁的情绪转移出去。总之,在生活中,只有管理好情绪,我们的肺才会变得更加健康。

肺是身体五脏中最“娇嫩”的器官,它24小时一刻不停地工作维持着人们的生命运转。过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对护肺极为重要。

忧和悲是与肺有密切相关的负面情绪,人在悲哀时,会伤及肺,出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变、消化功能严重减退。《素问·阴阳应象大论》中说:“在志为忧,忧伤肺。”忧愁不解引起情志郁闷,精神不振,必然导致肺气不利而发生病变。《红楼梦》中的林黛玉早年丧父丧母又寄人篱下,是个没有安全感的女孩,由

情绪好坏直接影响这身体健康,心情通畅身体健康,无病患之忧;反之,心情不佳则健康会出现危险。那么引起伤肺的情绪如何化解呢?当你遇到工作不顺心、感情不如意的时候,心里很郁闷。这时可以去听听相声、看看搞笑的电视剧,开心一笑,让不良情绪及时疏解,或去找些能够让自己快乐起来的事情做,把注意力从抑郁的情绪转移出去。总之,在生活中,只有管理好情绪,我们的肺才会变得更加健康。

肺是身体五脏中最“娇嫩”的器官,它24小时一刻不停地工作维持着人们的生命运转。过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对护肺极为重要。

忧和悲是与肺有密切相关的负面情绪,人在悲哀时,会伤及肺,出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变、消化功能严重减退。《素问·阴阳应象大论》中说:“在志为忧,忧伤肺。”忧愁不解引起情志郁闷,精神不振,必然导致肺气不利而发生病变。《红楼梦》中的林黛玉早年丧父丧母又寄人篱下,是个没有安全感的女孩,由

情绪好坏直接影响这身体健康,心情通畅身体健康,无病患之忧;反之,心情不佳则健康会出现危险。那么引起伤肺的情绪如何化解呢?当你遇到工作不顺心、感情不如意的时候,心里很郁闷。这时可以去听听相声、看看搞笑的电视剧,开心一笑,让不良情绪及时疏解,或去找些能够让自己快乐起来的事情做,把注意力从抑郁的情绪转移出去。总之,在生活中,只有管理好情绪,我们的肺才会变得更加健康。

肺是身体五脏中最“娇嫩”的器官,它24小时一刻不停地工作维持着人们的生命运转。过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对护肺极为重要。

忧和悲是与肺有密切相关的负面情绪,人在悲哀时,会伤及肺,出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变、消化功能严重减退。《素问·阴阳应象大论》中说:“在志为忧,忧伤肺。”忧愁不解引起情志郁闷,精神不振,必然导致肺气不利而发生病变。《红楼梦》中的林黛玉早年丧父丧母又寄人篱下,是个没有安全感的女孩,由

长为了让孩子快些好起来,会着急使用抗生素。其实,抗生素对于治疗流感和普通感冒不会起到任何作用,除非合并细菌感染才会用抗生素。病毒感染期间,使用抗生素不但达不到治病的目的,还会导致肠道内正常菌群失调,出现腹泻、过敏等现象。

“父母一定要遵医嘱。”陈永倬表示,如果病因是病毒感染,特别是呼吸道病毒感染,那么病毒在人的身体内的存活时间有限,大多数为3—5天,最终基本都可以自愈。只要孩子在生病期间退烧比较快,吃饭、排便、玩耍等基本正常,就可以选择等待几日,让病毒在孩子体内自然死亡。

海口市人民医院呼吸内科主任欧宗兴建议,预防流感,无论是儿童还是成人,都应该多喝水,多参加户外体育活动,增强体质;尽量避免去人群密集、空气污浊的公共场所,避免与看起来身体不适和有发烧及咳嗽症状的人密切接触;保持良好卫生习惯,勤洗手、合理饮食起居,保证充足睡眠、营养膳食;根据天气变化增减衣服,注意保暖,避免受凉。

此外医生还提醒,于长期忧愁悲伤郁积,以致她最后患肺炎而终。

一项历时8年的研究,共对670名男性展开追踪调查,研究人员在调查期间总共对他们进行3次肺功能测量。结果发现,如果受调查者研究开始时生气等级较高的话,研究结束时其肺功能会较弱。一个人的情绪好坏直接影响这身体健康,心情通畅身体健康,无病患之忧;反之,心情不佳则健康会出现危险。那么引起伤肺的情绪如何化解呢?当你遇到工作不顺心、感情不如意的时候,心里很郁闷。这时可以去听听相声、看看搞笑的电视剧,开心一笑,让不良情绪及时疏解,或去找些能够让自己快乐起来的事情做,把注意力从抑郁的情绪转移出去。总之,在生活中,只有管理好情绪,我们的肺才会变得更加健康。

肺是身体五脏中最“娇嫩”的器官,它24小时一刻不停地工作维持着人们的生命运转。过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对护肺极为重要。

忧和悲是与肺有密切相关的负面情绪,人在悲哀时,会伤及肺,出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变、消化功能严重减退。《素问·阴阳应象大论》中说:“在志为忧,忧伤肺。”忧愁不解引起情志郁闷,精神不振,必然导致肺气不利而发生病变。《红楼梦》中的林黛玉早年丧父丧母又寄人篱下,是个没有安全感的女孩,由

情绪好坏直接影响这身体健康,心情通畅身体健康,无病患之忧;反之,心情不佳则健康会出现危险。那么引起伤肺的情绪如何化解呢?当你遇到工作不顺心、感情不如意的时候,心里很郁闷。这时可以去听听相声、看看搞笑的电视剧,开心一笑,让不良情绪及时疏解,或去找些能够让自己快乐起来的事情做,把注意力从抑郁的情绪转移出去。总之,在生活中,只有管理好情绪,我们的肺才会变得更加健康。

肺是身体五脏中最“娇嫩”的器官,它24小时一刻不停地工作维持着人们的生命运转。过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对护肺极为重要。

忧和悲是与肺有密切相关的负面情绪,人在悲哀时,会伤及肺,出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变、消化功能严重减退。《素问·阴阳应象大论》中说:“在志为忧,忧伤肺。”忧愁不解引起情志郁闷,精神不振,必然导致肺气不利而发生病变。《红楼梦》中的林黛玉早年丧父丧母又寄人篱下,是个没有安全感的女孩,由

情绪好坏直接影响这身体健康,心情通畅身体健康,无病患之忧;反之,心情不佳则健康会出现危险。那么引起伤肺的情绪如何化解呢?当你遇到工作不顺心、感情不如意的时候,心里很郁闷。这时可以去听听相声、看看搞笑的电视剧,开心一笑,让不良情绪及时疏解,或去找些能够让自己快乐起来的事情做,把注意力从抑郁的情绪转移出去。总之,在生活中,只有管理好情绪,我们的肺才会变得更加健康。

肺是身体五脏中最“娇嫩”的器官,它24小时一刻不停地工作维持着人们的生命运转。过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对护肺极为重要。

忧和悲是与肺有密切相关的负面情绪,人在悲哀时,会伤及肺,出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变、消化功能严重减退。《素问·阴阳应象大论》中说:“在志为忧,忧伤肺。”忧愁不解引起情志郁闷,精神不振,必然导致肺气不利而发生病变。《红楼梦》中的林黛玉早年丧父丧母又寄人篱下,是个没有安全感的女孩,由

情绪好坏直接影响这身体健康,心情通畅身体健康,无病患之忧;反之,心情不佳则健康会出现危险。那么引起伤肺的情绪如何化解呢?当你遇到工作不顺心、感情不如意的时候,心里很郁闷。这时可以去听听相声、看看搞笑的电视剧,开心一笑,让不良情绪及时疏解,或去找些能够让自己快乐起来的事情做,把注意力从抑郁的情绪转移出去。总之,在生活中,只有管理好情绪,我们的肺才会变得更加健康。

肺是身体五脏中最“娇嫩”的器官,它24小时一刻不停地工作维持着人们的生命运转。过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对护肺极为重要。

忧和悲是与肺有密切相关的负面情绪,人在悲哀时,会伤及肺,出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变、消化功能严重减退。《素问·阴阳应象大论》中说:“在志为忧,忧伤肺。”忧愁不解引起情志郁闷,精神不振,必然导致肺气不利而发生病变。《红楼梦》中的林黛玉早年丧父丧母又寄人篱下,是个没有安全感的女孩,由

长为了让孩子快些好起来,会着急使用抗生素。其实,抗生素对于治疗流感和普通感冒不会起到任何作用,除非合并细菌感染才会用抗生素。病毒感染期间,使用抗生素不但达不到治病的目的,还会导致肠道内正常菌群失调,出现腹泻、过敏等现象。

“父母一定要遵医嘱。”陈永倬表示,如果病因是病毒感染,特别是呼吸道病毒感染,那么病毒在人的身体内的存活时间有限,大多数为3—5天,最终基本都可以自愈。只要孩子在生病期间退烧比较快,吃饭、排便、玩耍等基本正常,就可以选择等待几日,让病毒在孩子体内自然死亡。

海口市人民医院呼吸内科主任欧宗兴建议,预防流感,无论是儿童还是成人,都应该多喝水,多参加户外体育活动,增强体质;尽量避免去人群密集、空气污浊的公共场所,避免与看起来身体不适和有发烧及咳嗽症状的人密切接触;保持良好卫生习惯,勤洗手、合理饮食起居,保证充足睡眠、营养膳食;根据天气变化增减衣服,注意保暖,避免受凉。

此外医生还提醒,于长期忧愁悲伤郁积,以致她最后患肺炎而终。

一项历时8年的研究,共对670名男性展开追踪调查,研究人员在调查期间总共对他们进行3次肺功能测量。结果发现,如果受调查者研究开始时生气等级较高的话,研究结束时其肺功能会较弱。一个人的情绪好坏直接影响这身体健康,心情通畅身体健康,无病患之忧;反之,心情不佳则健康会出现危险。那么引起伤肺的情绪如何化解呢?当你遇到工作不顺心、感情不如意的时候,心里很郁闷。这时可以去听听相声、看看搞笑的电视剧,开心一笑,让不良情绪及时疏解,或去找些能够让自己快乐起来的事情做,把注意力从抑郁的情绪转移出去。总之,在生活中,只有管理好情绪,我们的肺才会变得更加健康。

肺是身体五脏中最“娇嫩”的器官,它24小时一刻不停地工作维持着人们的生命运转。过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对护肺极为重要。

忧和悲是与肺有密切相关的负面情绪,人在悲哀时,会伤及肺,出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变、消化功能严重减退。《素问·阴阳应象大论》中说:“在志为忧,忧伤肺。”忧愁不解引起情志郁闷,精神不振,必然导致肺气不利而发生病变。《红楼梦》中的林黛玉早年丧父丧母又寄人篱下,是个没有安全感的女孩,由

情绪好坏直接影响这身体健康,心情通畅身体健康,无病患之忧;反之,心情不佳则健康会出现危险。那么引起伤肺的情绪如何化解呢?当你遇到工作不顺心、感情不如意的时候,心里很郁闷。这时可以去听听相声、看看搞笑的电视剧,开心一笑,让不良情绪及时疏解,或去找些能够让自己快乐起来的事情做,把注意力从抑郁的情绪转移出去。总之,在生活中,只有管理好情绪,我们的肺才会变得更加健康。

肺是身体五脏中最“娇嫩”的器官,它24小时一刻不停地工作维持着人们的生命运转。过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对护肺极为重要。

忧和悲是与肺有密切相关的负面情绪,人在悲哀时,会伤及肺,出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变、消化功能严重减退。《素问·阴阳应象大论》中说:“在志为忧,忧伤肺。”忧愁不解引起情志郁闷,精神不振,必然导致肺气不利而发生病变。《红楼梦》中的林黛玉早年丧父丧母又寄人篱下,是个没有安全感的女孩,由

情绪好坏直接影响这身体健康,心情通畅身体健康,无病患之忧;反之,心情不佳则健康会出现危险。那么引起伤肺的情绪如何化解呢?当你遇到工作不顺心、感情不如意的时候,心里很郁闷。这时可以去听听相声、看看搞笑的电视剧,开心一笑,让不良情绪及时疏解,或去找些能够让自己快乐起来的事情做,把注意力从抑郁的情绪转移出去。总之,在生活中,只有管理好情绪,我们的肺才会变得更加健康。

肺是身体五脏中最“娇嫩”的器官,它24小时一刻不停地工作维持着人们的生命运转。过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对护肺极为重要。

忧和悲是与肺有密切相关的负面情绪,人在悲哀时,会伤及肺,出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变、消化功能严重减退。《素问·阴阳应象大论》中说:“在志为忧,忧伤肺。”忧愁不解引起情志郁闷,精神不振,必然导致肺气不利而发生病变。《红楼梦》中的林黛玉早年丧父丧母又寄人篱下,是个没有安全感的女孩,由

情绪好坏直接影响这身体健康,心情通畅身体健康,无病患之忧;反之,心情不佳则健康会出现危险。那么引起伤肺的情绪如何化解呢?当你遇到工作不顺心、感情不如意的时候,心里很郁闷。这时可以去听听相声、看看搞笑的电视剧,开心一笑,让不良情绪及时疏解,或去找些能够让自己快乐起来的事情做,把注意力从抑郁的情绪转移出去。总之,在生活中,只有管理好情绪,我们的肺才会变得更加健康。

肺是身体五脏中最“娇嫩”的器官,它24小时一刻不停地工作维持着人们的生命运转。过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对护肺极为重要。

忧和悲是与肺有密切相关的负面情绪,人在悲哀时,会伤及肺,出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变、消化功能严重减退。《素问·阴阳应象大论》中说:“在志为忧,忧伤肺。”忧愁不解引起情志郁闷,精神不振,必然导致肺气不利而发生病变。《红楼梦》中的林黛玉早年丧父丧母又寄人篱下,是个没有安全感的女孩,由

长为了让孩子快些好起来,会着急使用抗生素。其实,抗生素对于治疗流感和普通感冒不会起到任何作用,除非合并细菌感染才会用抗生素。病毒感染期间,使用抗生素不但达不到治病的目的,还会导致肠道内正常菌群失调,出现腹泻、过敏等现象。

“父母一定要遵医嘱。”陈永倬表示,如果病因是病毒感染,特别是呼吸道病毒感染,那么病毒在人的身体内的存活时间有限,大多数为3—5天,最终基本都可以自愈。只要孩子在生病期间退烧比较快,吃饭、排便、玩耍等基本正常,就可以选择等待几日,让病毒在孩子体内自然死亡。

海口市人民医院呼吸内科主任欧宗兴建议,预防流感,无论是儿童还是成人,都应该多喝水,多参加户外体育活动,增强体质;尽量避免去人群密集、空气污浊的公共场所,避免与看起来身体不适和有发烧及咳嗽症状的人密切接触;保持良好卫生习惯,勤洗手、合理饮食起居,保证充足睡眠、营养膳食;根据天气变化增减衣服,注意保暖,避免受凉。

此外医生还提醒,于长期忧愁悲伤郁积,以致她最后患肺炎而终。

一项历时8年的研究,共对670名男性展开追踪调查,研究人员在调查期间总共对他们进行3次肺功能测量。结果发现,如果受调查者研究开始时生气等级较高的话,研究结束时其肺功能会较弱。一个人的情绪好坏直接影响这身体健康,心情通畅身体健康,无病患之忧;反之,心情不佳则健康会出现危险。那么引起伤肺的情绪如何化解呢?当你遇到工作不顺心、感情不如意的时候,心里很郁闷。这时可以去听听相声、看看搞笑的电视剧,开心一笑,让不良情绪及时疏解,或去找些能够让自己快乐起来的事情做,把注意力从抑郁的情绪转移出去。总之,在生活中,只有管理好情绪,我们的肺才会变得更加健康。

肺是身体五脏中最“娇嫩”的器官,它24小时一刻不停地工作维持着人们的生命运转。过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对护肺极为重要。

忧和悲是与肺有密切相关的负面情绪,人在悲哀时,会伤及肺,出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变、消化功能严重减退。《素问·阴阳应象大论》中说:“在志为忧,忧伤肺。”忧愁不解引起情志郁闷,精神不振,必然导致肺气不利而发生病变。《红楼梦》中的林黛玉早年丧父丧母又寄人篱下,是个没有安全感的女孩,由

情绪好坏直接影响这身体健康,心情通畅身体健康,无病患之忧;反之,心情不佳则健康会出现危险。那么引起伤肺的情绪如何化解呢?当你遇到工作不顺心、感情不如意的时候,心里很郁闷。这时可以去听听相声、看看搞笑的电视剧,开心一笑,让不良情绪及时疏解,或去找些能够让自己快乐起来的事情做,把注意力从抑郁的情绪转移出去。总之,在生活中,只有管理好情绪,我们的肺才会变得更加健康。

肺是身体五脏中最“娇嫩”的器官,它24小时一刻不停地工作维持着人们的生命运转。过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对护肺极为重要。

忧和悲是与肺有密切相关的负面情绪,人在悲哀时,会伤及肺,出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变、消化功能严重减退。《素问·阴阳应象大论》中说:“在志为忧,忧伤肺。”忧愁不解引起情志郁闷,精神不振,必然导致肺气不利而发生病变。《红楼梦》中的林黛玉早年丧父丧母又寄人篱下,是个没有安全感的女孩,由

情绪好坏直接影响这身体健康,心情通畅身体健康,无病患之忧;反之,心情不佳则健康会出现危险。那么引起伤肺的情绪如何化解呢?当你遇到工作不顺心、感情不如意的时候,心里很郁闷。这时可以去听听相声、看看搞笑的电视剧,开心一笑,让不良情绪及时疏解,或去找些能够让自己快乐起来的事情做,把注意力从抑郁的情绪转移出去。总之,在生活中,只有管理好情绪,我们的肺才会变得更加健康。

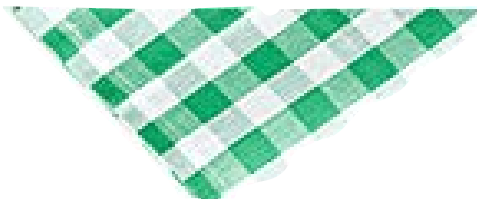
肺是身体五脏中最“娇嫩”的器官,它24小时一刻不停地工作维持着人们的生命运转。过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对护肺极为重要。

忧和悲是与肺有密切相关的负面情绪,人在悲哀时,会伤及肺,出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变、消化功能严重减退。《素问·阴阳应象大论》中说:“在志为忧,忧伤肺。”忧愁不解引起情志郁闷,精神不振,必然导致肺气不利而发生病变。《红楼梦》中的林黛玉早年丧父丧母又寄人篱下,是个没有安全感的女孩,由

情绪好坏直接影响这身体健康,心情通畅身体健康,无病患之忧;反之,心情不佳则健康会出现危险。那么引起伤肺的情绪如何化解呢?当你遇到工作不顺心、感情不如意的时候,心里很郁闷。这时可以去听听相声、看看搞笑的电视剧,开心一笑,让不良情绪及时疏解,或去找些能够让自己快乐起来的事情做,把注意力从抑郁的情绪转移出去。总之,在生活中,只有管理好情绪,我们的肺才会变得更加健康。

肺是身体五脏中最“娇嫩”的器官,它24小时一刻不停地工作维持着人们的生命运转。过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。因此,保持积极乐观的心态,对护肺极为重要。

忧和悲是与肺有密切相关的负面情绪,人在悲哀时,会伤及肺,出现干咳、气短、咯血、音哑及呼吸频率改变、消化功能严重减退。《素问·阴阳应象大论》中说:“在志为忧,忧伤肺。”忧愁不解引起情志郁闷,精神不振,必然导致肺气不利而发生病变。《红楼梦》中的林黛玉早年丧父丧母又寄人篱下,是个没有安全感的女孩,由



3 护肺妙招不可少

秋冬季天气干燥,加上空气污染、雾霾频发,最易伤肺引起咳嗽。广东省中医院大呼吸科主任、博士生导师林琳提出,中医认为,肺司呼吸,主行水,朝百脉、主治节。人体的九窍中,与大自然相通最大的器官就是肺,当空气污染、灰霾等刺激呼吸道时,肺部受到的危害首当其冲。

林琳还指出,肺是呼吸器官。在2017年发表在《Nature》的研究发现,肺也是重要的造血器官。所以,如果肺脏发生病变,将影响身体其他器官的健康。因此,在秋冬季一定要懂得养肺护肺。以下几个小妙招尤其需要记住:

避寒补水

肺位于胸腔,经络与喉、鼻相连。寒邪最易经口鼻侵犯肺,诱发感冒等呼吸道疾病。

气候干燥时,易耗伤津液而伤肺,因此秋冬季常觉口鼻干燥、干咳无痰等症。入冬后,要注意少食寒凉食物,少喝冰镇冷饮,秋季季节不妨穿个马甲,护住前胸后背,喝水以温开水为宜。

感冒及时治

感冒后咳嗽超过半个月不愈,尤其是咳嗽的性质发生变化时,如从原来的有痰变为干咳无痰,或咳嗽胸痛,甚至出现痰中带血,需警惕或有肺部肿瘤的可能性。应抓紧时间去看医生,做一个低剂量胸部CT检查,不能自己随便买止咳药吃,以免延误病情。

避免悲忧过度

秋冬季养肺,注重精神调摄至关重要。《黄帝内经》记载:“悲则气消”“忧则气闭,气闭塞而不行”。说明过度悲哀或忧愁,最易损伤肺气,或导致肺气运行失常。

试试食疗方

养肺涉及方方面面,食疗是其中的一种方法。不同人群适宜的食疗方法不同,有针对性地使用,效果更好。

放松身心

临睡前端坐椅上,两膝自然分

开,双手放在大腿上,正身目闭,全身放松,意守丹田。

除了呼吁养成合理饮食、规律起居等良好生活习惯外,还提倡大家每天抽出10—20分钟,练练“养肺五法”——

摩鼻:将两手指外侧相互摩擦至有热感后,沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次,然后按摩鼻翼外缘的中点迎香穴20次。对冷空气过敏的人在秋季容易出现鼻塞、流涕,经常按摩鼻部可缓解症状。

摩喉:拇指与其他四指张开,虎口对住咽喉。端坐或站立,仰头,颈部伸直,用手沿咽喉部向下按摩,直到胸部,双手交替30次为一遍,可连续做2—3遍。这种方法有利咽、止咳、化痰的作用。

吐纳:临睡前或刚起床时,躺在床上做腹式呼吸,缓慢地深吸后再呼气,反复30次。也可以在晚餐后2小时,在室外选择一块空气清新、先慢步10分钟,然后站立,两眼平视,两足分开与肩平,全身放松,两手掌重叠放在脐下3厘米处,重复做上述的腹式呼吸。

捶背:端坐,腰背挺直,双目微闭,两手握成空拳,沿脊背捶打,从下向上,再从上到下,如此一遍。先捶背中央,再捶左右两侧,如此3—4遍。捶背时暂停呼吸,同时叩齿5—10次,并缓缓吞津液数次。这个方法有助于预防感冒。

常笑:笑能使人胸廓扩张、胸肌伸展、肺活量增大,在笑的过程中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道。人在开怀大笑的同时,可以吸入更多的氧气,呼出废气,加快血液循环,有助于解除疲劳,恢复体力。

本文综合自生命时报、海南日报、羊城晚报等媒体

行业主流 水运权威

中国水运报 欢迎订阅
中国水运杂志

智者乐水 行者无疆

免费下载中国水运报客户端

客户端 微博 微信

中国水运报
邮发代号: 37-45
全年定价: 200元/份

中国水运杂志
邮发代号: 38-467
全年定价: 180元/份
全国邮局均可订阅