



## 肺怕寒 注意保暖 小心肺炎侵袭

刚入冬,冷空气威力渐显,每逢大风降温,感冒人群就明显增多,这个时候也正是肺炎的高发期。

小张今天35岁,前段时间经常加班,又淋了一次雨,最近感觉全身乏力,肌肉酸痛,偶尔还会咳嗽,休息两天后仍没好转,反而感觉右侧胸背疼痛,活动和咳嗽时加重,还发烧,于是他赶紧到医院检查。胸部X线片的结果把小张吓了一跳:右肺大面积炎症,还有一些胸腔积液。他被诊断为:大叶性肺炎。经过一个多星期的住院治疗,小张胸痛、发烧都逐渐好转,复查胸片,炎症明显减轻。

一般来说,抵抗力较弱的人群比较容易患肺炎,如老人、儿童,以及有慢性阻塞性肺疾病、糖尿病等基础疾病的人群。但是在近期

的呼吸门诊人群中,20-40岁的青壮年却成了各大医院肺炎患者的高发人群。江苏省人民医院呼吸科医生金宇介绍,“大多数年轻人平常感冒不注意,不吃药也不治疗。总觉得年轻、身体好,能拖则拖,直到久咳不愈或者发了高烧,才去就医。这可能是青壮年肺炎多发的主要原因。”

我们肺脏的位置在胸腔,外界的空气通过我们的鼻子和喉咙,就直接到达肺脏了。所以如果外界有寒邪入侵,突破鼻子、喉咙的黏膜,最先受到攻击的就是我们的肺脏,肺脏如果受到侵袭,就容易引发感冒、咳嗽等呼吸道感染。肺一旦受损,整个机体抵抗力就会变弱,所以我们一定要做好保暖措施,保护好我们的肺,不受寒凉侵袭。

## 肺怕热 吃这些食物来清火

中医认为肺为娇脏,太冷不行,太热了也不行。冬天气候干燥,如果调理不当,内热就会积聚,人就容易上火,组织器官和肺脏也会跟着上火。这火一旦到了肺,就成了肺热。

63岁的杨先生家住武汉盘龙城,前几天儿子网购了半头内蒙古的羊,当晚一家人吃了顿羊肉火锅。临睡前杨先生突然咯血,被家人紧急送往医院。医生问诊得知,一年前杨先生曾因支气管扩张大咯血住过一次院,出院后一直在吃中药调理,病情还算稳定。市一医院综合内科主任医师张念说,冬季进补不管是药补还是食补,都应该分清寒、热、虚、实,支气管扩张合并咯血的病人多是肺热体质,羊肉火锅有温阳助热的作用,这种体质的人吃了无疑是火上浇油,只会加重肺热导致咯血。

肺热一般表现为口干舌燥、喉咙肿痛、感冒或咳嗽等症状。除此之外,肺主皮毛,肺脏一旦有热,皮肤就会出现问题,像湿疹、皮炎、长痘都是因为肺热造成的,严重影响人们的颜值。

治疗肺热除了吃医生的药物以外,还可以通过食疗的方法进行缓解和治疗,不妨试试以下食物。

梨素有生津化痰、润燥清肺的功效,蒸着吃,或者用来煮汤,效果都是很好的。

白萝卜本身的辣味成分有消炎作用,常吃多吃白萝卜可以预防或治疗感冒,其实说的就是它对肺热有很好的治疗功效,把热度清除了,感冒自然好得快。

银耳生津润肺的效果非常好,尤其适合肺热咳嗽或肺燥干咳等症的人食用。芦根性寒凉,清肺解毒的效果十分明显,对肺热导致的咳嗽、生痰等症状,效果尤佳。

甘蔗直接嚼着吃或榨成甘蔗汁来喝,对于肺热导致的口干、咳嗽等治疗效果都十分出色,如果与萝卜汁一起搅匀来喝,那效果就更好了。

罗汉果和柿饼一起制作成的罗汉果柿饼汤,治疗肺热的效果很好,柿饼本来就有止咳化痰的功效,两者合在一起再加上冰糖调味,是一道解除肺热的良品。



## 简单五招养好肺

古人说:肺为娇脏,喜润恶燥。什么意思呢?就是说我们的肺是人体最为“娇嫩”的器官,很容易受到外界的影响,肺有一个特点就是不耐寒热,肺通过口鼻与外界相通,因此很容易被气候所伤,所以冬季应该更加注重肺部的保养。



### 肺怕干 多喝水是关键

研究表明,人体内只要损耗5%的水分而未能得到及时补充,

皮肤就会干燥。寒冷的冬天,人们喜欢关紧门窗,这样做容易导致室内缺氧,人会头昏脑涨,心肺疾病的患者还会感觉呼吸困难,进而导致各种病症发生。多喝水有利于氧气供给,人体呼吸通畅,保持良好的身体状态。

喝水对呼吸道有滋润作用,正常人一天应该喝1000-1200毫升水,以200毫升的杯子为例,大概要喝5-6杯水。值得注意的是,不要等到口渴了再喝水,体力消耗大的人尤其要多喝。如吃了油腻、较咸的食物,更应多喝两杯。

除了喝水补充身体水分外,饮食也是重要的补水方式。早上喝一碗热腾腾的粥,不但有利于消化、提供足够的碳水化合物,相比直接吃



干的面包、馒头等,更有利于身体健康。最好不要只喝白粥,可以熬煮蔬菜粥、鱼片粥或肉粥,在补充碳水化合物的同时,增加一定的优质蛋白比例,让早餐更有营养价值,并为大脑提供足够的能量,以迎接即将到来的一天。

除了粥以外,早上还可以喝杯热豆浆或热牛奶,这两种饮品均富含优质蛋白,更有钙质和大豆异黄酮等矿物质和营养物质,在补充水

分的同时也能够增加摄入营养素的种类。但冬季并不很推荐喝果汁,这是因为果汁较为寒凉,加热却容易损失维生素,胃寒的人喝下去常常出现肠胃不适。

很多人因为冬季寒冷,对冰凉的水果摄入量就会大幅度减少,在工作间隙不妨吃点水果作为加餐,不但能够补充一部分供大脑使用的葡萄糖,也能同时补充丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,还能间接达到补水的目的。水果最好选择含水量较多的水果,如橙子、苹果、梨等。有条件的人也可以将橙子、梨等煮熟再食用,以缓解寒冷水果给肠胃带来的不适感。

俗话说“早晨吃得饱,中午吃得饱,晚上吃得少”,这句话是有道理的。晚上进食不久后,人体即将进入睡眠状态,如果人吃得太多,延长了食物在胃里的排空时间,胃的持续蠕动和胃部血液循环的加快很容易影响人体的睡眠,而人在睡眠状态下胃的功能会有所下降,也会影响食物的消化,因此,晚餐前多喝一碗汤,帮助减少进食量也是符合养生逻辑的。

## 肺怕郁 最便宜的养肺方法是常笑

会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅,还能扩大肺活量,改善肺部功能。

中医有“常笑宣肺”一说,而现代医学也有研究证明,笑对机体来说是最好的一种“运动”,不同程度的笑对胸腔、腹部、内脏、肌肉等有适当的协调作用,对呼吸系统来说,大笑能使肺部运动起来。

人在开怀大笑时,可将更多的氧气吸进体内,随着流畅的血液行遍全身,

让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。所以,请坚持每天都让自己快乐起来,多开怀大笑,这样做偷人偷己,还会让你的肺更健康。

某电视综艺节目采访过一位长寿老人,这位老人名叫戴伦,是当地非常有名的老寿星。但这位老人的肺不太好,患有肺气肿,即便如此,他还是活到了104岁的高龄,令人非常惊讶。戴老先生除了注意养护,预防感冒,长寿的一个重要原因就是爱笑。戴老先生

人的肺易受到灰霾、二手烟、废气等污染。合肥市第一人民医院呼吸内科主任李秀表示,呼吸科的疾病表现有一定季节性,在天气温度湿度适宜、空气质量好的时候与差的时候相比,患者人数可能相差一倍左右。

雾霾含有的有害颗粒比较小,这些微小的颗粒可能沉积在人体的小气道中,甚至是肺泡中,对人的危害比较大。人的呼吸系统有正常的防御功能,遇到大一点的颗粒,会引起应激反应,例如打喷嚏、咳嗽,把有害物质挡在外面。当空气中的PM2.5进入呼吸道,人体自身的防御功能不能将其排出体外,可能造成呼吸阻力增加,另外,如流感来的时候,PM2.5还有可能作为病毒的媒介、载体,导致传染病传播。李秀表示,在雾霾天气里,一般的棉布口罩是解决不了问题的,如果戴消防员那种可以阻隔烟雾的面罩也不太现实。可选择N95型口罩,普通家庭可以在家里使用空气净化器,解决室内空气质量问题。

据说猪血、木耳等黑色食物有清肺的功效,这种说法有科学依据吗?李秀解释,从西医的角度,有害的东西进入人体对人体的伤害主要是氧化应激反应,有抗氧化作用的食物就要多吃一些。如富含维生素高的食物,青色的青菜、西兰花等,以及偏重保健的,如西洋参、木耳等,但如果已经形成伤害了,就要及时就治疗,再通过食物来逆转就不太现实。

李秀建议,有呼吸道疾病的人要常做深呼吸,吸入氧气排出二氧化碳,锻炼呼吸功能,一些有疾病的人则要主动咳嗽将痰液排出来。

深呼吸就是胸腹式呼吸联合进行,胸腹式联合深呼吸类似瑜伽运动中的呼吸操。这样可以吸入更多的新鲜空气,排出肺内残气及其他代谢产物。具体的方法是吸气时,先使腹部膨胀,然后使胸部膨胀,达到极限后,屏气几秒钟,再逐渐呼出气体。呼气时,先收缩胸部,再收缩腹部,尽量排出肺内气体。反复进行吸气、呼气,每次3-5分钟,每日进行2-3次。

一个人每天的呼吸能将数千升空气送入肺中,空气中飘浮的细菌、病毒、粉尘等有害物质也随之进入肺中。在不生病的情况下,可以通过主动咳嗽的方法,达到洗肺的最佳效果,保持肺脏的清洁。具体的方法是晨起、午休或临睡前,在空气清新处做深呼吸运动,深吸气时缓慢抬起双臂,然后主动咳嗽,使气流从口、鼻中喷出,再下垂双臂。反复10-12遍,可尽量将呼吸道的分泌物排出。



的心态特别好,他认为身体有疾病并不等于不长寿,反而他认为身体有恙+笑+宽心-烦恼=长寿。

现代研究表明,人在笑的时候,随着呼吸肌群的运动,胸腔和支气管先后扩张,可增强人体换气量和血氧饱和度,对心肺功能的健康都是非常有益的。爱笑,心宽,是长寿的真正秘诀。有病并不是不能长寿,心态好,会养生的人,就更易长寿,戴老先生很好地诠释了这一点。

## 推动水上搜救工作高质量发展

(上接第1版)

### 齐抓共管 着力破解水上搜救难题

李国平表示,随着国家区域重大战略的稳步推进和“海洋强国”“交通强国”战略加快实施,水上搜救工作中存在的责任落实不到位、法规标准不健全、保障能力不适应等问题,已难以满足新时代经济社会发展需要和人民群众期盼。

《通知》聚焦破解突出问题,推动水上搜救工作高质量发展,从健全水上搜救体制、完善联席会议制度、注重内河水上搜救协同、加强信息资源共享、完善水上搜救规划和预案体系、加强法规和标准体系建设、注重装备研发应用和技术应用、建设现代化水上搜救队伍、加强水上搜救交流与合作、推广普及水上搜救文化等10个方面,明确了工作职责、重点任务共38项。

在健全水上搜救体制方面,《通知》进一步明确了国家海上搜救机构和地方各级人民政府的职责,共7

项。《通知》要求国家海上搜救机构履行好3项职责:一是做好全国海上搜救和船舶污染应急工作的统一组织、协调;二是制定完善工作预案和规章制度;三是指导地方开展有关工作。《通知》要求地方各级人民政府履行好4项职责:一是落实预防与应对水上突发事件的属地责任;二是建立健全水上搜救组织、协调、指挥和保障体系;三是将水上搜救所需经费纳入同级财政预算;四是确保水上搜救机构高效有序运行。

在完善联席会议制度方面,《通知》明确了国家海上搜救部际联席会议及其牵头单位、地方各级人民政府的职责,共6项。《通知》要求国家海上搜救部际联席会议履行好2项职责:一是统筹协调全国海上搜救和船舶污染应急反应工作;二是发挥好联席会议、联络员会议、紧急会商、联合演习、专家咨询等制度优势。《通知》要求交通运输部发挥好国家海上搜救部际联席会议牵头单位的作用,履行好2项职责:一是完善综合协调机制;二是加强督促指导。《通知》要求

地方各级人民政府履行好2项职责:一是要根据本地区实际建立水上搜救联席会议制度;二是形成“政府领导、统一指挥、属地为主、专群结合、就近就便、快速高效”的工作格局。

在注重内河水上搜救协同方面,《通知》明确了地方各级人民政府尤其是非水网地区属地政府的重点任务,共6项。《通知》要求地方各级人民政府做好3项工作:一是根据实际建立适应需求、科学部署的应急值守动态调整机制;二是建立区域联动、行业协同的联合协作机制;三是加快推进内河巡航救助一体化建设,加强公务船艇日常巡航,强化执法和救助功能。《通知》要求非水网地区属地政府要不断提升内河及内陆湖泊、水库等水上搜救能力,做好3项工作:一是建设辖区水上救援力量;二是加强应急物资储备;三是强化协调联动。

在加强信息资源共享方面,《通知》明确了国家海上搜救部际联席会议成员单位的地方水上搜救联席会议成员单位的2项重点任务。一是要充分利用交通运输、工业和信息化、自然资源、水利、应急管理、气象等部门资源,提升预测预防预警能力;二是切实履行好水上搜救反应、抢险救灾、支持保障、善后处置等职责。

### 明确方向 全面提升水上搜救能力

李国平强调,《通知》要求各有关单位要主动作为,不断提升搜救能力,加强搜救水平,推动搜救工作高质量发展。

在完善水上搜救规划和预案体系方面,《通知》明确了3项重点任务。一是抓好国家水上交通安全监管和救助系统布局规划、国家重大海上溢油应急能力建设规划的落实;二是加强国家海上搜救应急预案和重大海上溢油应急处置预案的宣贯落实,及时更新配套预案和操作手册,定期组织应急演练;三是根据工作实际编制水上搜救能力建设专项规划,优化搜救基地布局和装备配置,推进水域搜救、巡航救助、水上医学救援、航空救助等基地建设。

在加强法规和标准体系建设方面,《通知》要求国家海上搜救部际联席会议积极推动水上搜救工作规范化、科学化,明确了2项重点任务。一是推动完善水上搜救相关法律法规,明确海上搜救工作责任;二是指导各级水上搜救机构制定和完善全流程、全业务链的标准体系,包

括水上搜救值班值守、平台建设、搜救指挥、装备配备、险情处置等方面的工作标准。

在注重装备研发配备和技术应用方面,《通知》明确了4项重点任务。一是要提升深远海和夜航搜救能力,加强深远海救助打捞关键技术及装备研发应用;二是要提升长江等内河应急搜救能力,加强内陆湖泊、水库等水域救援和深水救助装备建设,实现深潜装备轻型化远程投送;三是要实现“12395”水上遇险求救电话全覆盖,推动人工智能、新一代信息技术、卫星通信等在水上搜救工作中的应用;四是要提升船舶污染和重大海上溢油应急处置能力,科学布局建设船舶溢油应急物资设备库并定期维护保养,加强日常演习演练。

在建设现代化水上搜救队伍方面,《通知》明确了3项重点任务。一是加强国家专业救助打捞队伍和国家海上搜救部际联席会议成员单位所属水上搜救、水域救援力量建设,开放共享训练条件,强化搜救培训教育;二是充分发挥商船、渔船、社会志愿者等社会力量的作用,鼓励引导社会搜救队伍和志愿者队伍有序发展;三是组建跨地区、跨部门、多专业的水上搜救专家队伍,建

立相对稳定的应急专家库,为做好有关工作提供技术支持。

在加强水上搜救交流与合作方面,《通知》明确了国家海上搜救机构的3项重点任务。一是要弘扬国际人道主义精神,按照有关国际公约认真履行国际搜救义务;二是加强国内外重大事故应急案例研究,积极参与国际救援行动,树立负责任大国形象;三是加强区域与国际交流合作,学习借鉴国际先进的理念、技术和经验,提高我国海上搜救履职能力和国际影响力。

在推广普及水上搜救文化方面,《通知》明确了2项重点任务。一是要提升全社会水上安全意识,牢固树立生命至上、安全第一的思想,组织开展形式多样、生动活泼的宣传教育活动;二是要做好水上搜救工作营造良好氛围,建立激励机制,加大先进典型、感人事迹宣传力度,提升从业人员社会认同感、职业自豪感和工作积极性。

李国平表示,《通知》出台充分体现了党中央、国务院对水上搜救工作的高度重视,对民生福祉的高度关切。中国海上搜救中心将会同各有关单位,以文件出台为契机,切实加强水上搜救工作,为保障经济社会发展及人民群众生命财产安全作出新的更大贡献。