



一做就错

天冷得感冒
应对有门道

冬天风寒气冷,一不小心可能就易感冒。感冒后你能正确应对吗?不妨提个醒:感冒之后,别自己无根据地凭经验乱处置,小心给感冒帮倒忙!

一感冒就立刻吃药? 错!

普通感冒一般不需要吃药,多喝水,多休息,一周左右即可自愈。因为感冒是一种自限性疾病,就是感冒在发生发展到一定程度后能自动停止,并逐渐恢复痊愈,并不需特殊治疗。

如果感冒后3~4天症状没有好转,出现发烧等症状,影响工作生活,就需要在医生指导下服用针对自身感冒症状的感冒药啦。

感冒输液好得快? 未必!

感冒输液不一定好得快。输液主要作用是缓解或减轻感冒的疼痛感,让患者身体保持足够的水分,有体力对抗感冒病毒。过分依赖输液,不仅不能缩短病程,反而存在过敏反应以及静脉炎等风险。

感冒捂汗能帮助恢复? 未必!

捂汗并不适合于所有感冒,只是对初期的风寒感冒有一定的效果,风寒感冒的

表现就是怕冷、不出汗、发热轻、头痛身痛、鼻塞流清涕、咳痰清稀色白等。

不过,要是捂过度了也会适得其反。因为感冒的时候,很多人会没有胃口,进食减少,体质也较弱,大量出汗很容易引起脱水 and 虚脱,反而使得抵抗力降低,加重病情。

所以,最便捷的方法就是注意空气流通,适当多喝白开水。

运动出汗治感冒? 未必!

运动出汗,同样也是对初期风寒感冒有一定效果。适量、轻度、温和的运动可以,但过度运动后出汗,很容易导致人体虚脱,而且剧烈运动增加体力消耗,使抗病能力下降,病毒更容易乘虚“入里”。

因此感冒后多喝水,适当休息,合理饮食,适时对症下药才是正确的方法。

感冒叠加吃药好得快? 错!

有人在感冒后,会买退热、止咳等好几种药一起吃,比如服用布洛芬、扑热息

痛或止咳糖浆,来缓解感冒的症状。

过量服用或协同混用,药物的叠加效应就会造成肝损伤。很多药物中往往都含有同一种成分,几种一起吃就容易超标,弄不好会导致药物中毒。

感冒后余咳,立刻用药? 错!

很多人感冒好了之后余咳不断,这时候不需要着急用药,咳嗽多能自行缓解,但若超过一个月还未缓解,则要到医院就诊。

新闻1+1

吃感冒药忌饮酒

在服用感冒药期间不能饮酒,因为酒精能和很多感冒药之间发生相互作用,不仅可能减轻药物疗效,还可能产生毒副作用,严重时可危及生命安全。如含有扑热息痛成分的感冒药可被酒精催化为有毒的物质,加重肝损伤。

保健妙帖

熬夜多吃山药

山药含有多种微量元素、丰富的维生素和矿物质,对增强免疫功能,延缓细胞衰老很有效果。长期熬夜的朋友常吃山药、南瓜、豆类、鱼类对自身免疫力、神经系统都很有帮助。

近视应对也有法儿

经常用电脑、手机或者近视眼的朋友,应该常喝枸杞菊花茶。枸杞适量多些,泡开后将枸杞吃了。每天清晨洗脸时,用半干不湿的热毛巾敷于前额和双眼,眼睛轻闭,头稍仰,毛巾凉后再重新更换,持续一分钟,长期坚持,有可能会给你大大的惊喜。

肩周炎用大盐粒热敷

肩周炎较顽固,教你一个简单管用的方法:用大盐粒子一斤,炒热,装布口袋里捆结实,不要让盐粒子掉出,放在肩部来回熨烫,感觉很舒服为宜,每天晚上一次,1~2周即可,可以有效缓解肩膀疼痛。

落枕了按摩大脚拇指

只要将你的脚抬起来,把大脚拇指掰开,按顺时或逆时的方向慢慢地按摩旋转,你的落枕将获得最大修复。如果发觉脚拇指肌肉紧绷,那表示您的脖子扭伤了,得上医院看医生。记住,左脚管左边,右脚管右边,经常按摩,将直接或间接舒缓颈项的肌力,有助于预防脖子的伤害。

增强记忆力吃鲜鹅蛋

每日清晨取新鲜鹅蛋一只,打入容器内,依个人口味加入适量的白糖搅匀后放笼上清蒸,空腹食用,有清脑益智功能,也有助于增强记忆力,可经常食用。

10秒钟停止打嗝

不停打嗝怎么办?可以用按摩法治打嗝。两手拇指同时按两个鱼腰穴,眉毛中点处,由下向上按压,用力由轻到重,有酸胀感。按摩时,要用力憋气,再用力呼出,反复二三次,即可停止打嗝。

清除口腔病菌用盐水

每日早晚、餐后用淡盐水漱口,以清除口腔病菌。仰头含漱使盐水充分冲洗咽部效果更佳。

便秘请喝大米小米红薯粥

用大米、小米各2~3两,加红薯4~7两,熬成红薯稀饭,晚饭前后食用,次日早上,便秘即可缓解。收效之速,胜过医药,还无副作用。

鲜姜片可助伤口少留疤

创伤愈合后容易留下疤痕。如果在刚脱痂时,马上用鲜姜片轻轻擦磨疤痕疙瘩,每天擦3次,每次2~3分钟,可以阻止其肉芽组织继续生长,伤口不留疤痕或少留痕。

中牟时报 谢鹏飞
通讯员 杨志慧 整理



开心一笑

1.老婆带5岁儿子去公园,在孩子身上放了个随身wifi,她就坐在椅子上玩手机,只要信号弱了孩子离她就远了……

2.老妈今天烫了新发型,回家后问我们好不好看。老爸忧伤地说:“说好了到一起到白头,你却半路焯了油……”

3.我印象中的文武双全应该是:文能提笔安天下,武能上马定乾坤,文武双全。

老妈生动地给我演绎了另一个解释:文能骂我不重样,武能揍我成鳖孙,文武双拳。

4.我喜欢看火影,谁料这动画片竟然没个玩,一看就看了五六年,今年23岁了,老妈找人给我介绍对象,跟介绍人是这么介绍我的:我儿子做事很有恒心的,看个动画片能坚持五六年。

5.和老妈一起看电视。老妈拿着水杯冲我喊:哎,哎,给我接杯水。

确定是喊我,我一脸的错愕,老妈轻飘飘地说:忘了你叫啥了!~~额滴妈呀,你真幽默。

6.刚才给妈打电话,问她,妈你在哪呢?妈说:刚在超市买完菜,坐车回来了,等会回家就做饭!

我当时就发飙了:妈!你还记得跟谁一起去的超市吗?我都在超市大门口等两个多小时了……

一试何妨

冬天手脚干燥发痒
这三招帮你搞定

冬季寒冷手脚容易裂口,尤其是中老年人——教大家几个方法,预防手脚裂口,安心过冬。

第1招
手脚裂口请用橘子皮泡泡

冬季皮肤脂肪分泌少,皮肤干燥粗糙,手脚裂口,严重的裂出血,中老年人出现的更多。

一个很好用的小妙方:吃完的橘子皮3~5个,放入盆里加开水泡2分钟,先洗手再泡脚,直到水不热为止,每天晚上洗一次,连洗3~4天,干裂粗糙就消失了,比什么膏霜都管用,不妨试试。

第2招
嘴唇干裂
银耳红枣冰糖煮水喝

秋冬季节天气干燥,嘴唇发干,起皮,教你一招:抓银耳一把,取红枣10枚,放冰糖煮开。早晚喝一次。几天后起皮、发干等现象自然消失。

第3招
冬季皮肤瘙痒
多吃白萝卜橙子

冬季皮肤瘙痒是血燥的表现,除了多喝水,还要多吃降燥滋养的食物,白萝卜、大白菜、柚子、橙子都是不错的选择。