

健康科普

应对新冠 中医如何“对症下药”

应对不同的新冠症状怎么吃中成药?以下是成人治疗方案,中医专家教你“对症下药”。本方案适用于轻型、部分普通型新冠病毒感染者。以发热恶寒、头晕乏力、肌肉酸痛、咽喉疼痛、鼻塞流涕等为主症。

◆以发热为主

症见发热、恶寒、肌肉酸痛、咽干咽痛、乏力、口干,或鼻塞流涕或咳嗽者,中医属风寒夹湿郁热,宜服用具有疏风散寒、解表清热功效的中成药,如清肺排毒颗粒、连花清瘟胶囊(颗粒)、金花清感颗粒、柴芩清宁胶囊、疏风解毒胶囊(颗粒)、小柴胡颗粒、柴银颗粒。

症见畏寒明显、身热、头痛、鼻塞清涕、关节酸痛,中医属风寒束表,宜服用具有疏风散寒解表功效的中成药,如荆防颗粒、正柴胡饮颗粒、治伤风颗粒等。

◆以咽喉疼痛为主

症见咽痛明显,或有声音嘶哑,发热、肌肉酸痛、或有干咳者,属于风热蕴毒,宜服用具有清热解毒、疏风解表功效的中成药,如六神丸(胶

冬季糖友防护这样做

冬季是呼吸道感染的高发时期,糖尿病患者抵抗力相对要低,更容易发生呼吸道感染,尤其是老年糖尿病患者,往往还伴有心脑血管等疾病基础,继发感染后病情更严重。专家建议,糖友在合理用药的基础上,应坚持健康的生活方式。

饮食

饮食结构合理,尽量做到蔬菜蛋白质主食体积比2:1:1,蔬菜首选叶类蔬菜,蛋白质可选肉蛋奶鱼虾蟹及豆制品,少食内脏、肥肉和皮。主食减少精白米面,增加粗杂粮及谷薯类。戒烟限酒,控糖少油少盐,食盐不超过5g,烹调油控制在25~30g。避免因天气寒冷而贪食,从而摄入过多的能量,破坏血糖稳定。

运动

保证每周150分钟以上中等强度有氧运动以及2次以上肌肉力量耐力练习。冬季气温低,推荐室内外活动,呼吸新鲜空气,能帮助缓解负面情绪,保持心情愉快。

顾佳莹

人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的,但是随着年龄的不断增长,氨糖软骨素含量不断降低且不再生成。等到年龄越来越大,氨糖软骨素含量越来越少,逐渐出现驼背、走路无力、关节时常疼痛的现象。

氨糖在自然界中主要存在于蟹壳、虾壳、贝壳等壳类生物中,软骨素主要存在于像鸡皮、鱼皮以及鸡、牛与鲨鱼的软骨内,所以与软骨素比起来,氨糖较难补充。但随着科技的发展,科学家将氨糖从壳类生物中提取出

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报健康城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.14.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米到达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B口沿延安三路往北直行400米到达购物广场旁。

如何应对疫情“疑心病”

心理咨询师开出“健康处方”

1 老人怀疑自己生病
不就医却吃自配药

“你们近期别回来了,我嗓子疼得厉害,体温也升高了,这次可能是真被感染了”“咱们这栋楼有几个邻居居家观察了,我这也不舒服了”“今天去买菜,一个人没戴口罩,还打喷嚏,我回来就觉得心脏不舒服”……父母打来的电话中多是类似内容,赵女士每天都能接到三四通,一开始还会为父母紧张,但时间一长,赵女士也感觉到莫名的烦躁。

赵女士的父母均已年过七旬,两人都有高血压、高血糖。“父母年轻时不容易,从穷日子过来,把我们姐妹拉扯大,又帮我们把孩子看大。”赵女士说,她父母三年前才开始“清闲”,正赶上疫情暴发,从那时起,老人就出现不同程度的焦虑、紧张,比如经常给女儿打电话“普及防疫知识”“防疫小偏方”,或者要求女儿带着他们去批量囤菜、囤肉。

“父母天天说自己生病了,这次说的和真的一样,但我们赶回家,其实什么事也没有。”赵女士说,“让父母去医院检查,他们却又说出门怕被感染,竟自己在家‘配中药’。”

前几天,赵女士刚一进父母家,就闻到了浓浓的中药味,赵女士一气之下连药带砂锅一起扔进楼下的垃圾桶。父母也动了气,将赵女士推出门不允许她再回来。

饮水

每天的饮水量最好能达到2000ml以上,少量多次,冬季应以温热的水为主,避免过热或过冷对身体造成不必要的刺激。

睡眠

充足的睡眠能缓解疲劳,也能保证正常的激素分泌,一般建议最好11点前入睡,成年人每天应保证6~8小时的睡眠时间。

心态

对糖友来说,焦虑情绪更是会影响血糖水平、增加血糖波动。冬季不建议长期待在空调房内,适当户外活动,呼吸新鲜空气,能帮助缓解负面情绪,保持心情愉快。

顾佳莹

补肾有法

事半功倍

2小时,食盐调味即可(痛风及高尿酸血症人群慎用)。

功效:补肾填精,益髓养血。

◎养生功法

可练习踮脚跟养身法,通过脚跟下落拍打地面以刺激肾经经络,促进气血运行。肾气虚及肾阳虚之人经常会出现畏寒、足跟痛、双下肢水肿等症状,而踮脚跟养身法恰好可以补益肾气,促进肾的温化作用,效果明显。

具体做法:站立,双脚与肩同宽,两臂自然下垂,拔颈,随之两脚跟自然提起,提起后下落颠7次。本动作一起一落颠7次为1组,每日7组即可。

◎穴位按摩

酉时(17时至19时)是足少阴肾经最活跃的时段,肾在酉时即进入贮藏精华的时间,因此可在酉时选取特定穴位进行按摩。如足少阴肾经井穴——涌泉穴。涌泉穴位于足底部,蜷足时足前部凹陷处,约当足底第2、3跖趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。按揉此穴有补肾气、益精血的作用。具体做法是将拇指指尖放于穴位正中处反复按揉,每日百次。

孟宪锋

心理咨询师开出“健康处方”

日前,赵女士反映她的父母均已年过七旬,身体虽然都有些基础“老年病”,但还算硬朗。近日来,基本上每天都会给赵女士打电话称自己生病了,女儿劝他们去医院检查,老人却又推脱说“出门太危险”,甚至自己在家悄悄“配药”,由此引起家庭矛盾不断。专家表示,老年人受疫情影响,心理波动较大。他们中有人一改往日早睡早起的作息,每天守在电视机前反复观看疫情新闻;有人开始疯狂囤积各种食品、药品、防疫物资。不仅影响个人身体健康,还出现了许多心理问题。

2 过度紧张焦虑,易引起“疑病”心理

国家二级心理咨询师张春菊分析,一般老年人身体素质较差,对于疾病更加恐惧,他们又是疫情中被重点保护人群,这也加剧了他们的恐惧心理。

“很多老年人年轻时曾有过疾病、贫穷经历,一旦现实生活中又出现了类似不安元素,就可能触动他们的创伤记忆。”张春菊进一步说,“这种记忆会让老人启动过度紧张、敏感的自卫模式,比如囤菜、囤肉、囤药,他们可以从这些行为中获得安全感。”

张春菊提醒,在疫情环境下,更容易引起老人对于疑病的怀疑和猜测。特别值得关注的是,对于处于疑病状态下的群体来说,他们并非只是想引起关注,而是要获得更多周围人的理解与关怀。

把这些感觉投射在自己身上,一旦身体出现小状况,他们就会对号入座,认为自己生病了。随着焦虑情绪加重,疑病心理也越来越严重。”张春菊说。

“疑病症患者自身一般有孤僻、敏感、过分关注自身的特点,容易出现在更年期,因为在这些时期,人的身体和精神状态更不稳定,不稳定的身体或精神更容易给人一种身体不适的错觉,从而诱发疑病症。”张春菊说。

张春菊提醒,在疫情环境下,更容易引起老人对于疑病的怀疑和猜测。特别值得关注的是,对于处于疑病状态下的群体来说,他们并非只是想引起关注,而是要获得更多周围人的理解与关怀。

如何帮助老人缓解焦虑、紧张?“最重要的是帮助老人稳定情绪。”张春菊说,“恐惧来自未知,消除恐惧就是要做到对自己的身体状况心中有数。”

首先,帮助老人学会理性分析,通过体温特征、咽喉情况,仔细观察身体状况,判断是日常的不舒服,还是新冠肺炎症状。

如果比较符合新冠肺炎症状,就要进一步观察、记录身体一两天内的变化,还可以通过抗原自测做进一步诊断,从而获得一个确定结果,消除恐惧心理并积极治疗。

其次,要主动改变行

为,有疑病心理的老年人中,有部分老人明知自己健康没问题,只是控住不住去担心,他们的不舒服来源于对身体的担心。

这种情况下,就需要及时转移注意力,找件事让他们长时间投入去做,通过这些方式来改变过于恐惧的心理。

而对家人的劝解完全听不进去,甚至去医院反复就诊的老人,张春菊建议,“务必重视老人的心理变化,他很可能出现一些不理智行为,这种情况就需要寻求专业的心理咨询,消除不良应激反应。”

俞荣

烤橘子治咳嗽不适合所有人

“你吃过烤橘子吗?听说治咳嗽哦!”近日,一个关于“烤橘子这么管用吗”的话题冲上热搜。

浙江省中医院儿科主治中医师王其莉说,对于咳嗽有痰、气机不畅的痰湿体质患者,烤橘子可以起到一定的效果;但对于那些阴虚、气虚的患者,吃完之后可能毫无作用甚至加重症状。

杭州市中医院耳鼻咽喉科主任

陈志凌说,对于燥咳的患者,烤橘子或许能有一定效果,但如果是病毒感染导致的咳嗽,吃了烤橘子这种热性的食物,反而可能加重感染情况。

咳嗽超过3个月的患者,除了肺部检查,最好还要检查一下是不是有鼻窦炎或是胃食管反流。儿童尤其要注意是不是腺样体肥大。

青瞳



立遗嘱人的配偶作为代书遗嘱的见证人遗嘱无效!

国家商务部特许经营备案号:0370200712000134

他们不能作为遗嘱见证人。

面对复杂的法律知识,很多老年人虽然能整理出自己的分配方案,但是怎么写才能保障法律效力却没有合适的办法,民正遗嘱库,作为专业遗嘱保管机构,会根据老年人的真实意愿出具一份结构严谨合法有效的遗嘱范本,并通过人脸识别、指纹采集录入等一对一的专业私密服务,尊重老人真实意愿并将遗嘱的扫描件上传法院系统认可查询的电子证据云系统,全面提升遗嘱的权威性和法律证据保障,并由银行级保险库对遗嘱原件进行保存,发放遗嘱证,解决老人的后顾之忧。

民正继承服务项目

400-901-189

遗嘱保管 专业见证

资产托管 监督执行

意定监护 统一核发遗嘱证保障财产继承

全国24小时咨询:

4009-019-189

办理时间:周一至周六8:30-17:00

青岛订立中心 青岛市市南区香港中路12号丰合广场B区703室

北京订立中心 北京市海淀区中关村大街1号立方庭大厦

潍坊订立中心 潍坊市奎文区新华路与胜利街交叉口西行200米路北民正为老服务中心

防疫提醒

当心过量饮水导致水中毒

近日,一名中年女性出现意识模糊紧急入院治疗。经医生分析,系因感染新冠病毒后过量饮水导致水中毒引起。喝水过量为什么会水中毒?应该怎么喝水?专家答疑。

什么是水中毒

水中毒就是体内的容量液体超负荷了,很多人在发烧后大量饮用白开水,而白水里面电解质是很少的,如果都被机体所吸收的话,就会造成容量过多、电解质紊乱、稀释性的低钠血症,这些对肌体都是有害的。

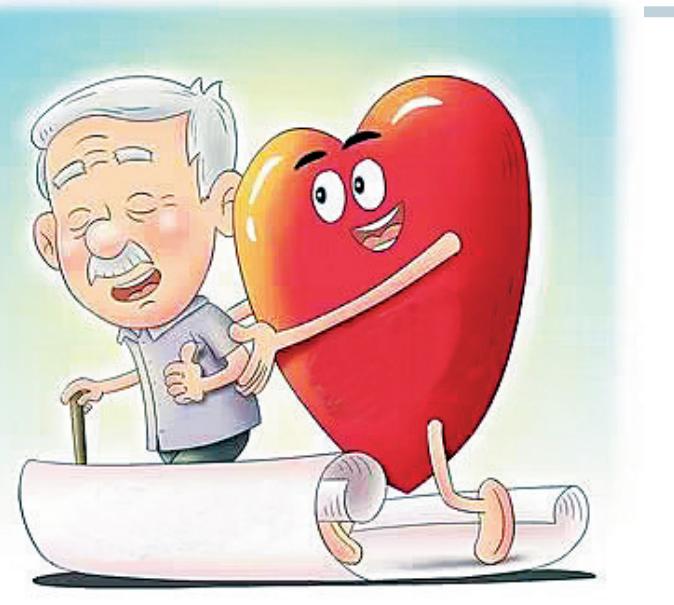
一般情况下,水中毒有以下症状:水中毒在神经系统上表现为头晕、嗜睡、神智不清,甚至抽搐;在消化系统上表现为恶心、呕吐;在心脏

功能上,容易导致心功能的不全,如影响心脏的收缩功能,心功能收缩功能障碍,心悸乏力,呼吸困难。

喝水应该根据个人体质

老年人、心功能或肾功能不好的人,一定不能使劲喝,拼命喝,否则会加重身体负担。很多人都感染了新冠之后都会出现高热,导致体液丧失,比如出汗会丢失大量的水分和电解质,所以我们在补充液体的时候,尽量补充含有电解质的饮品,比如补盐液、功能性的饮料、牛奶、橙汁、椰子水、豆浆、番茄汁等。

需要注意的是,如果喝了两三升的水,都没有过小便,这个时候就不要再继续喝水了,一定要关注自己的饮水量以及小便的频率。 邱添



健康科普

呼吸系统疾病患者,如何应对新冠感染

新冠疫情,很多是通过呼吸道症状来体现,对于生活中原本就有呼吸系统疾病的患者来说,更要做好居家科学防疫和健康管理。除了戴口罩、勤洗手、少聚集等常规应对措施,还需要注意以下几点:

接种流感疫苗、肺炎疫苗

疫苗接种可显著降低感染新冠后重症的发生率。同时,慢性呼吸系统疾病(如慢阻肺、哮喘、支气管扩张和纤维化肺疾病等)患者除了新冠疫苗外,还需要接种流感病毒疫苗和肺炎球菌疫苗。

坚持规律治疗

有些慢阻肺患者用药不规律,戒烟困难,这对慢性病本身和防御新冠病毒都极为不利。建议患者定期就诊,规律治疗,戒烟,重视运动和康复,保持良好心态,把疾病控制到最佳状态。如有其他基础疾病,如高血压、糖尿病等,也要控制相关指标保持在正常水平。

疾病治疗不中断

一般情况下,慢性病患者日常的治疗方案无须改变,停止治疗有加重基础疾病的风险。对治疗有疑问时需请教专业医生。如果因新冠确诊



自书遗嘱
代书遗嘱
诉前调解
遗嘱见证
财产继承
监督执行

关注民正为老助手微信号
帮您解决家事问题

办理电话 0532-86101599