

# “最帅令狐冲”住进ICU

## 秋季此病高发,这些症状别硬扛



8月24日,中国香港演员吕颂贤的妻子麦景婷发文透露,59岁的吕颂贤在过去两个月因肺部细菌感染多次进出急诊室、ICU,体重暴瘦36斤,最终转危为安。吕颂贤因在《笑傲江湖》中饰演男一号令狐冲而广为人知。他在采访中坦言,因工作拖延就医两周,导致病毒扩散全身,险些丧命。这一事件再次敲响健康警钟——肺部感染绝非“小病”,严重时可危及生命。

### 肺部感染为何如此凶险?

上海市肺科医院呼吸科主任医师胡洋指出,肺部是人体唯一24小时与外界相通的脏器,一旦免疫力下降或病原体毒力强,感染可能迅速突破呼吸道防御系统。肺组织具有“不可再生性”,大面积感染会直接威胁生命,尤其对有基础病的人群而言,肺部感染往往是压垮健康的“最后一根稻草”。

### 四大诱因需警惕

1、病原体侵袭:细菌(如肺炎链球菌)、病毒(流感病毒、新冠病毒)、真菌等

均可引发感染;

2、免疫力低下:熬夜、劳累、营养不良、慢性病等会削弱防御能力;

3、环境因素:空气污染、吸烟、接触有害气体等增加感染风险;

4、年龄因素:老年人、婴幼儿及孕妇免疫力较弱,更易中招。

秋季是呼吸道疾病高发季,若出现以下症状,务必及时就医。

咳嗽:干咳或有痰,痰液可能呈黄绿色;发热:伴寒战、出汗,体温持续升高;胸痛:咳嗽或深呼吸时加剧;呼吸困难:气促、呼吸不畅,严重时可能呼吸

衰竭;其他异常:乏力、食欲骤减、低烧持续不退等。

### 预防肺部感染的“四道防线”

1、接种疫苗:流感疫苗和肺炎球菌疫苗是经济有效的预防手段,尤其建议老年人、慢性病患者每年接种流感疫苗;

2、增强免疫:均衡饮食(保证优质蛋白和维生素摄入)、充足睡眠、适度运动、保持情绪稳定;

3、卫生习惯:勤洗手、咳嗽时遮挡口鼻、远离二手烟、定期开窗通风;

4、及时就医:轻微活动后气短、持续疲劳或低烧超过两天,需立即检查。

### 健康提醒

## 防范心脑血管疾病 适合做这七个动作

**动作一:张闭嘴** 最大限度将嘴巴张开,同时深吸一口气,闭嘴时将气呼出。每天坚持张闭嘴,可以通过面部神经反射刺激大脑,从而改善脑部血液循环,增强脑血管弹性,有利于预防脑卒中及老年痴呆。

**动作二:摇头晃脑** 平坐,放松头颈部肌肉,不停地上下点头3分钟左右,再左右轻柔旋转颈部约3分钟。这样可以增强脑血管的抗压力,减少胆固醇沉积于颈动脉的机会,既可预防高血压、颈椎病,又可预防脑卒中。

**动作三:耸肩** 将双肩上提,缓慢放松下落,一提一松,反复进行,时间长短可因人而异。耸肩是颈部参与的运动,可改善脑血管供血不足和减少脑梗死发生危险。

**动作四:鼓掌** 自然站立,全身放松,排除杂念击掌,动作宜缓慢。每天坚持适度拍击手掌,不但能健脑益智、增强记忆力、提高思维能力、消除疲劳,还可以防治动脉硬化、高血压、冠心病、老年痴呆等疾病。

**动作五:梳头** 先用右手梳头50次,再换左手梳50次,长期坚持能起到增强大脑皮质活力和活血通络之功效。

**动作六:揉肚脐** 中医认为,肚脐为人周身元气之所在,老年人坚持长期按揉肚脐,能有效刺激肝肾之精气,对防治心脑血管疾病效果较佳。

**动作七:伸腰** 两手交叉于胸前,自胸至头顶上伸,用力先轻后重,似托举般将腰慢慢带起,每天反复数次。该项运动有助于改善血液循环和预防心脑血管疾病。陈作兵

## 晚餐食用核桃有助提高睡眠质量

西班牙巴塞罗那大学的最新研究显示,晚餐食用40克核桃(约1-2个)持续8周,可缩短入睡时间、提高睡眠质量评分,降低日间嗜睡程度。核桃富含色氨酸(褪黑素前体)及植物性褪黑素,或为助眠关键。

核桃素有“天然脑黄金”

之称,其不饱和脂肪酸调节血脂、维护血管;膳食纤维促消化;18种氨基酸(含8种必需氨基酸)助力生长发育;维生素E抗氧化、锌元素护心脑;多酚类物质则可减少炎症、改善认知功能,甚至降低结肠癌风险。

中国农业大学教授范志

红提醒,享用核桃需注意:选新鲜原味、避免油炸或过度烤制(120℃以上易生成促炎物质)、保留褐色外皮(含大量抗氧化成分)。《中国居民膳食指南》建议,健康人每日坚果摄入10克(约1-2个核桃),最多不超过28克,可替代部分零食或调整烹调方式。

### 美德健康生活方式 公益广告



# 孝老爱亲

以孝为先 敦亲睦邻 家和事兴