

感冒发烧后千万别做这种事!

最近的感冒给所有人来了个突袭,冷不丁的两个喷嚏,就晓得自己糟了。

提醒大家要注意:感冒后不要急着锻炼,这纯粹是给身体帮倒忙。

A 感冒后先别运动 当心“病毒性心肌炎”

有的人可能心想,加强锻炼可以提高身体素质,那感冒了临时抱佛脚,多少还是管点用?

想多了!不仅没有用,还要考虑另一个问题——有些人感冒后,其实还得了病毒性心肌炎,只是自己不知道。

患病毒性心肌炎后,还要强行剧烈运动,可能引起恶性心律失常、心力衰竭甚至心源性休克。

先来认识一下心肌炎的症状,真遇上了可以大致判断一下:

1. 感冒时,存在发热、全身酸痛、

咽痛、倦怠、恶心、呕吐、腹泻等症状;

2. 之后出现心悸、胸闷、胸痛或心前区隐痛、头晕、呼吸困难、水肿等症状;

3. 感觉自己心跳不规律,出现心律不齐。

如果符合这些特征,先不要剧烈运动了,同时及时去医院检查。

不过也不必过于担心,病毒性心肌炎本质还是一种自限性疾病,一般过个2—4周自己就好了,到时候你想咋跑、想咋跳,都没问题。

B 得了个感冒 怎么就心肌炎了?

也许有人就会怀疑了,难不成自己心脏还有点问题?

其实得病毒性心肌炎,可能只是你运气不好。

顾名思义,病毒性心肌炎,多数是病毒感染引起的,而这两天恰好就是病毒的活跃期,像流感病毒、腮腺炎病毒、疱疹病毒,都有可能跑到你身上。

这些病毒的入侵,有的直接随着血液循环到达心脏并进攻心脏,有的引发了人体的免疫大军奋起抵抗,不过免疫细胞有时

会狠起来连自己人都揍,在消灭病毒的同时,也连累了正常的心肌细胞,从而引发心肌炎。

所以,你要做的不是去担心心脏有问题,而是积极预防病毒!

这5点建议快收好:

1. 出入人群密集场所,口罩要戴好;
2. 跟别人吃饭,要注意公共卫生,提倡用公筷;
3. 避免过劳,维护身体免疫力;
4. 饮食健康,营养均衡;
5. 注意保暖。

C 没得心肌炎 感冒后运动也要谨慎

要是你的感冒比较严重,有呼吸不畅、乏力的症状,不管有没有心肌炎,最好都不要剧烈运动。

身体状况不佳时,心脏负荷本身就比较大,如果强行运动,心率加快、心肌耗氧增加,可能会成为压垮心脏的“最后一根稻草”,搞不好就有出现心梗从而导致猝死的风险。

如果在运动时,突然出现心绞痛、胸闷,或者出现牙疼、左肩痛、背痛等症状时,一定要小心,可能是心梗发作的征兆!

如果感冒了实在按捺不住一颗躁动的心,不动两下睡不着,那最好先判断一下自己的情况适不适合运动。

可以参考“颈部原则”:

体征和症状都在颈部以上:如

流鼻涕、鼻塞、打喷嚏或轻微的咽喉疼痛,则通常可以运动。但也要考虑减小运动强度,并缩短时长。

体征和症状都在颈部以下:如胸闷、咳嗽发作或胃部不适,最好不要运动。

当然,这个方法无非是粗略地判断感冒的类型和严重程度,而自我判断始终存在很多不确定性,不能完全反映身体的真实情况,因此最好还是就当作为一种参考,不要太盲从了。

总之,虽然锻炼的本质是为了让身体变得更好,但感冒后的身体,更需要的是你好好休息,让它缓一下。

锻炼身体,功在平时。感冒了就好好休息,也不差这一会儿,稍等片刻也无妨。(科普中国)

好心态好睡眠有益健康(视觉中国)

院士张伯礼的养生秘诀

1月5日晚,“人民英雄”国家荣誉称号获得者、中国工程院院士、国医大师张伯礼接受记者专访时表示,中医药是中华文明的瑰宝,要坚持守正创新,推动中医药高质量发展。当晚国医大师还分享了他的养生秘诀。

“感冒早治为宜,恢复期不宜过度疲劳”

当前呼吸道感染性疾病高发,围绕老百姓最关心的防治问题,张伯礼针对性地指出,中医药在长期临床实践中积累了丰富的宝贵经验,在病前预防、早期干预、发病期防治、恢复期康复等各个环节中都可以发挥重要作用。

“我们注重辨证论治,比如流感要区分是外感风寒,还是外感风热,对应的治疗方法就不一样。同时,我们还提倡早治为宜,在起病初期,嗓子发干、发疼的时候就要赶紧吃药,效果才能

更好。”张伯礼说,“通常情况下,由病毒引起的呼吸道疾病,中药治疗疗效好;如果继发细菌感染,尤其是产生大量黄痰等症状,可酌情使用抗生素等西药。”

张伯礼强调,在疾病恢复期,只剩下咳嗽了也不能大意,一定要注意休息。

他举了个例子:“病毒就是个坏蛋,在我们身体里放了把‘火’。它跑了,可‘火’对机体的伤害还在。因此,恢复期不宜过度疲劳,通常需要一至两个星期的康复时间。”

“好的心态,比吃药还管用”

“年轻人喜欢熬夜,生活不规律,总觉得吃得消,实则是在透支自己的身体。”谈及养生,张伯礼意味深长地说,“任何时候,身体健康是第一要义。要建立健康的生活方式,远离垃圾食品,保持规律作息和运动习惯。”

“白天说说笑笑,晚上睡个好觉。”张伯礼透露,自己养生的诀窍是始终保持平静的心态、健康的情绪,“好的心态,比吃药还管用。”

张伯礼强调,“健康”二字,“健”是体魄,“康”是心境。中医特别注重养神,因此一定要调整好自己的精神状态,不要紧张焦

虑,恬淡虚无、精神内守对养生来说非常重要。“工作、生活中虽然会遇到不快,但是不能让不良情绪左右自己,要看淡得失,对于失误不必总是纠结于心,在生活中要包容他人,不气人有、不笑人无,不要轻易生气。”

健康中国需要提升全民健康素养,人人都是健康的第一责任人。他呼吁:“要将养生保健作为全生命周期的重点任务去努力,在日常衣、食、住、行中都要注意践行正确的养生方式。注重健康,从我做起,从小事做起,从现在做起。”

(本文摘自华声在线)

人物简介

张伯礼,中医内科专家,中国工程院院士、医药卫生学部主任,国医大师,中国医学科学院学部委员,天津中医药大学名誉校长,中国中医科学院名誉院长,“重大新药创制”科技重大专项技术副总师,国家重点学科中医内科学科带头人,第一批国家级非物质文化遗产项目中医传统制剂方法代表性传承人。2020年8月被授予“人民英雄”国家荣誉称号,2022年7月获授予“国医大师”称号。