

泉州开设“中医流感门诊”

近日,我市多家医院发热门诊、感染科、呼吸内科等诊区就诊人数显著增加。据了解,11月以来各医疗机构流感相关就诊量持续攀升。

为应对当前流感就诊高峰,充分发挥中医药在防治流感中的特色作用,满足市民多元化就医需求,泉州市中医院于近期正式增设“中医流感门诊”及“儿童流感门诊”,提供涵盖预防、治疗、康复全周期的中医药特色诊疗服务,强调“未病先防、既病防变、瘥后

防复”的中医理念。

区别于常规治疗,该门诊突出中医“辨证论治”的核心思想,依据患者不同体质及临床表现,细致区分风寒、风热、湿郁等证型,进行个性化遣方用药。该方法不仅能针对性缓解发热、咳嗽、周身酸痛等急性症状,更有助于整体调节,避免后期咳嗽迁延不愈、身体恢复缓慢等情况。

门诊注重“内外结合、综合干预”。除内服中药汤剂、配方颗粒

及中成药外,还提供多项中医特色外治疗法,如宣肺退热的中药穴位贴敷、疏通经络的刮痧与拔罐、驱散寒湿的中药足浴以及镇静安神的耳穴压豆等,多种手段协同起效,助力患者加速康复。

据悉,该门诊由医院肺病科、儿科及中医体质调理领域的专家团队共同支撑,陈弼沧主任医师、诸晶副主任医师、林青青副主任医师等多名资深专家坐诊。

(黄文彬 陈玮铭 连文元)

烹饪巧搭配 饮食更健康

健康饮食不是苛刻的修行,而是智慧的搭配。

主食:加点“料”更高级

煮米饭时顺手加入一把燕麦、糙米、藜麦,或者丢进一小把红豆、绿豆、鹰嘴豆,能增加膳食纤维、B族维生素和矿物质的摄入,让血糖更平稳,饱腹感更强。

蔬菜:每餐保证有蔬菜

以深绿色的菠菜、生菜等作为基础打底,再搭配番茄、胡萝卜、紫甘蓝、西兰花等各色蔬菜。

蛋白质:花样翻新营养足

把豆腐、豆浆、鸡蛋作为优质基础款,鱼、虾、去皮的鸡鸭肉、瘦牛肉等动物蛋白轮换搭配。

奶豆坚果:点睛之笔不可少

在每天喝一杯牛奶、豆浆的基础上,准备一些核桃、杏仁、腰果等坚果作为“健康配饰”,在酸奶里撒上一小把,或者在沙拉、炒菜中放一点,既能增加口感,又能补充优质脂肪和微量元素。

调味:天然本味更健康

清淡饮食,油、盐、酱油等尽量少用,学会向天然香料要味道。比如用葱、姜、蒜、洋葱、辣椒、花椒、柠檬汁、番茄本身的风味来提味,这样做出来的菜肴更健康,味道层次也更丰富。

(章蕾)

流感后咳不停 痰色相异调养有别

不少人发现,流感大多数症状消失后,咳嗽、咳痰却迁延不愈,严重影响了工作、学习和生活质量。学会观痰识病,并针对性地调整起居饮食,能有效促进康复,避免病情反复。

流感

流感后咳嗽观察痰的颜色,进行相应调养,有利于身体更快康复。(CFP)

白痰清稀型:康复重点在“暖”

白痰清稀型多属于风寒束肺或寒湿内停的余邪未清,痰色白、通常不黏,量多易咳,咳嗽声音重浊。

注意保暖,尤其要保护好后背和颈项,避免冷风直吹;选择晴

天适度户外活动,借助自然阳气温煦身体、助阳化湿;保持居室干燥通风,避免潮湿环境加重内湿。饮食上,宜食生姜、葱白、苏叶、陈皮、山药、茯苓等温性食物,

可煮生姜红糖水温服,或用陈皮泡水代茶饮,温化寒痰;忌食生冷寒凉、油腻及高甜度食物(如冷饮、西瓜、肥肉、奶油蛋糕),避免加重脾胃负担、助湿生痰。

黄痰黏稠型:康复重点在“清”

这是典型的痰热壅肺表现,痰色黄或黄绿、质黏稠,甚至结成块状,量多不易咳出,可伴有咽喉肿痛、口干等热象。

保持室内空气流通,温度控

制在22℃—24℃,避免闷热;忌熬夜劳累,防止虚火上升加重内热;可进行散步、打太极拳等缓和运动,切勿剧烈运动导致大汗伤津。饮食上,宜食雪梨、白萝卜、

荸荠、冬瓜、莲藕、百合等甘凉滋润食物,可煮雪梨白萝卜水饮用,清热化痰;忌食辛辣油炸(如辣椒、烧烤)、温补食材(如羊肉、榴莲)及烟酒。

干咳少痰型:康复重点在“润”

这提示肺阴耗伤。高烧、热邪最易耗伤人体阴液,导致肺脏失去濡润,出现喉咙干痒、痰少质黏、声音嘶哑、干咳不止等情况。

用加湿器将室内湿度维持在55%—65%,缓解呼吸道干燥;静养心神、避免情绪激动,保证7—8小时睡眠,助力肺阴恢复;外出戴口罩,避免冷风、粉尘刺激。饮食上,宜食银耳、百合、蜂

蜜、豆浆、鸭肉、芝麻等滋阴润燥食物,可炖银耳百合汤、温水冲调蜂蜜饮用;忌食辛燥温燥食物(如炒瓜子、炒花生、花椒),防止进一步耗伤阴液。

需要提醒的是,无论哪种痰液,均需少量多次饮用温水,濡养气道、稀释痰液,同时补充津液。喉咙有痰时,可采用有效咳嗽法,即深吸一口气屏住片刻,身体微

微前倾,用腹部力量短促有力地咳嗽,分2—3次排痰,避免过度用力损伤气道。痰多者可在他人帮助下,采用正确姿势(如侧卧位),从下往上轻拍后背,辅助痰液排出。

一般来说,咳嗽恢复需1—2周,调养贵在坚持。若出现咳嗽剧烈、持续时间超过2周,或伴随高热、胸痛、痰中带血、呼吸困难等症状,应及时就医。(戴飞跃)

睡对比睡够重要

很多人有过这样的经历,从凌晨2点睡到下午2点,整整12个小时,却感觉跟熬了通宵一样。这不是因为睡不够,而是睡错了节奏。

人的睡眠是分阶段的,每90—110分钟就会完成一个周期,每个周期里有浅睡眠、深睡眠和快速眼动睡眠三个阶段。其中,深睡眠是身体修复期,主要修复肌肉、恢复体力,如果深睡眠不够,就算睡再久,身体也没“充上电”;快速眼动睡眠是大脑整理期,帮助整理记忆、缓解情绪,如果这个阶段不足,醒来就会脑子懵、情绪差;浅睡眠是过渡阶段,像睡眠的“热身”,占比太多、太少都不行。

晚上10点到凌晨2点,是人体分泌褪黑素的黄金期,也是深睡眠最容易出现时段。如果凌晨2点后才入睡,褪黑素分泌减少,深睡眠会变得碎片化,就算睡够12小时,深睡眠的总时长可能还不如晚上11点前入睡、睡足7小时的人多。

更关键的是,睡太久会让睡眠周期断裂。正常情况下,人会在完成一个完整周期后醒来(比如睡7—8小时,刚好4—5个周期),这时身体和大脑都处于清醒准备状态。如果睡12小时,相当于多熬了1—2个周期,醒来时可能正处于深睡眠阶段,就像把正在保养的机器强行断电,身体没修复完、大脑没整理好,自然会头昏脑胀、浑身无力。(窦勇)