

秋季为啥更易患咽喉炎

时值秋令,天气渐凉,渐显干燥的天气使得不少人出现咽喉不舒服,尤其是教师。新学期已经开始,紧张的课程、频繁的讲话,教师群体中出现“喉咙痛、声音嘶哑”的情况较为普遍。平日忙于传道、授业、解惑的老师,该如何利咽护嗓呢?

医生介绍,教师是职业用嗓者,咽喉炎在秋季更易发病,主要原因有下面四个因素:

1.粉尘、烟雾等是引发慢性咽喉炎的主要因素,天气较干燥时,这些物质弥漫于空气中,容易对咽喉部造成刺激。

2.秋意渐浓,昼夜温差增大,倘若抵抗力下降,也容易诱发咽喉炎。

3.长期超负荷讲课及发音方法不科学,使喉部和咽部黏膜在强气流的冲击下,导致

局部充血、水肿,同时影响咽喉部腺体的分泌,故而出现咽部的干痛不适;发音方式不科学者,还容易出现声音嘶哑。

4.秋季也是鼻炎的多发季节,一些老师是鼻炎患者,过敏性鼻炎发作时,可能合并出现过敏性咽炎;此外,鼻炎发作导致鼻塞,就需要张口呼吸,温度比较低且没有过滤过的空气直接刺激咽喉部,也可引起咽喉炎。

那么,如何利咽护嗓呢?

适饮养生茶,不吃忌口物。

桔冰梅饮:生甘草6克、桔梗6克、乌梅5克、木蝴蝶5克,冰糖适量,用开水冲泡后当茶饮,适用于咽干、声嘶易反复且痰少的人。

肉桂陈皮普洱茶:肉桂2克、陈皮3克、熟普3~4克,开水冲泡后当茶饮,适用于咽

部异物感反复且畏寒、手脚易发凉的人。

此外,建议多喝温开水,以少量多次为宜,以保证咽喉表面形成正常的湿润状态。同时避免进食生冷、辛辣、酸味食物,不吸烟,远离二手烟,不随意使用药物,尤其是寒凉药物,如胖大海、菊花、金银花等。

平时做些按摩。课间或休息时,可做些按摩来放松咽喉部的肌肉群:在颈部中央稍上方(相当于男性喉结处)为中点,从上往下用大拇指轻推或按揉,然后以喉结为中心,用大拇指、食指和中指轻轻揉捏该处及周围,每次按摩以五分钟为一节,每天不少于三节。

另外,平时适当做些打呵欠、咧嘴笑的动作,同时配合伸舌头并左右摆动的动作,也可达到放松咽喉部及舌根部肌肉的目的。

据人民网



健康饮食

酸奶含糖少 饮用才健康

酸奶都被视为健康食品,不同风味酸奶的出现更是让消费者有了更多选择。喝杯酸奶助消化,喝杯酸奶润肠通便,喝杯酸奶当加餐,感觉热量低又不会胖。有朋友生病,要补充营养,喝牛奶腹泻,喝酸奶更利于消化……上述种种都说明酸奶的好处真不少:既可饱腹,又能增加营养。但需要注意的是,并非所有酸奶都有益健康,没有添加糖或不必要添加剂的,才是真正健康的酸奶。

牛奶加热后再降到人体温度,就到了酸奶制作的决定性过程——发酵。这种温度是制作酸奶必不可少的乳酸菌(最常见的有保加利亚菌和嗜热链球菌)最适宜的生长温度。随着乳酸菌的生长,牛奶中乳糖开始发酵,变成乳酸,随着酸味加强,牛奶的pH值降低。其中的奥妙都在神奇的化学反应中。

健康酸奶是含有蛋白质的低热量、高营养食品,可谓是益处多多:增强人体免疫力;保持健康的肠道菌群,提高抵抗



资料图片

力;缓解乳糖不耐症;帮助预防某种癌症;减少胆固醇;改善便秘等。

那么怎么挑选健康的酸奶呢?先看酸奶的营养成分,基本包括以下几类:钙、蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖)。所有的酸奶都含有一些天然糖,也就是碳水化合物,但建议消费者寻找每份少于15克糖的产品,糖含量越低越好。举个例子:某品牌,一瓶250克的酸奶,每100克含10克糖,250克就含25克的糖。而《中国居民膳食指南》中建议成人每天摄入的糖,不应超过40克。多数人认为含有10%糖的酸奶口感太甜。健康的酸奶每份中的蛋白质克数应该多于糖。

此外,我们还要警惕那些调味酸奶和噱头酸奶。因为这些酸奶不仅含糖量高,添加剂也更多。

据新华网

鼻塞、皮肤瘙痒或是过敏

天气渐渐凉爽,微风带来丝丝凉意的同时带走了水分,干燥的天气导致身体各种症状的频发。鼻塞、打喷嚏、皮肤干燥瘙痒等症状让人痛苦不堪。那么,这些症状到底是过敏还是感冒呢?

过敏是临床上所谓的变态反应,当然了,不是心理变态,而是某种物质进入人体或者接触到某种物质所引起的一系列机体防御反应,表现出皮肤荨麻疹、打喷嚏、流清鼻涕等症状。临床发现,在我国,平均十个人里就有三个人患过敏性疾病,人群发病率为三分之一。

那么,常见的过敏性疾病有哪些?

过敏性鼻炎:过敏性鼻炎即变应性鼻炎,是指特异性个体接触变应原后,主要由介导的介质(主要是组胺)释放,并有多种免疫活性细胞和细胞因子等参与的鼻黏膜非感染性炎症疾病。典型症状主要是阵发性喷嚏,清水样鼻涕,鼻塞和鼻痒。部分伴有嗅觉减退。

荨麻疹:荨麻疹是由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加而出现一种局限性水肿反应。临床上表现为大小不等的风团伴瘙痒,有时可伴有腹痛、腹泻和气促等症状。

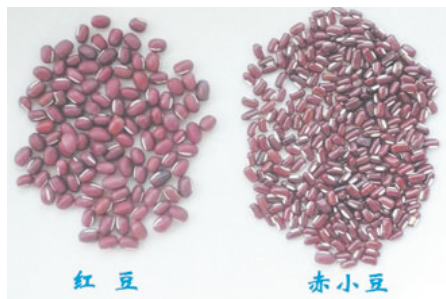
食物过敏:暴露于某种食物后反复发生的、由特定

免疫反应引起的不良效应。食用某些食物后出现口唇肿胀、咽痒、咽部发紧、胸闷、气短、皮疹、皮肤肿胀,最严重的可引起过敏性休克、急性哮喘、喉头水肿等危及生命的表现。

上呼吸道感染:除了眼睛痒、鼻塞、打喷嚏、流清鼻涕等症状,多伴有头疼、发烧、肌肉酸痛、关节痛等全身症状,一般3~7天可以缓解,很少超过两周。感冒多由病毒感染和细菌感染引起,细菌感染可以用抗生素治疗,病毒感染一般不需要特殊的用药,有自限性。如果病情严重可以用抗病毒药物治疗。

晚综

煮饭用红豆 入药选赤小豆



红豆

赤小豆

红豆、赤小豆由于外观相似,经常被误认为同一种东西。其实,它们的口感、用法都不同。

从外观看,红豆体积较大,多为圆柱形,呈暗棕红

色;赤小豆多为椭圆形,较细长,平滑有光泽。硬度上,由于红豆硬度较低,经过烹煮变得粉糯,散发着独特的豆香,可做成红豆饭、红豆沙、红豆蓉等。而赤小豆的硬度较高,即使长时间泡水后烹煮,还是一颗颗很完整,煲煮时不易烂,汤液较稀。

所以,红豆一般多用于日常食用,有助补血养血,赤小豆功效强些,非常适合入药。中医认为,赤小豆性平,味

甘、酸,能利湿消肿、清热退黄、解毒排脓。可单味煎服或与猪苓、泽泻、茯苓皮等配伍,用于治疗水肿胀满等病证;也可与麻黄、连翘、桑白皮等同用,调理湿热、黄疸等问题。

赤小豆适宜各类水肿患者,如肾脏性水肿、心脏性水肿、肝硬化腹水、营养不良性水肿以及肥胖症等患者食用。此外,赤小豆适宜产奶和浮肿者食用,可单用赤小豆煎汤或煮粥。由于赤小豆药性下行,有消肿利尿效果,尿频、小便清长、身体瘦弱、阴虚而无湿热者最好忌食。

晚综

甜食吃多了易长痘

冰激凌、糕点、巧克力……这些食物让不少人尤其女性朋友“欲罢不能”。殊不知,大快朵颐的同时,甜食也会让你更容易长痘。

痘痘学名痤疮,目前有非常明确的证据显示,高血糖负荷饮食会加剧痤疮,其机理可能是雄性激素水平与血糖水平呈正相关,皮脂分泌又受雄性激素调控所致。此外,糖类进入体内后,会改变表面脂类成分,促进皮脂的产生,食用甜食越多,皮脂分泌就越旺盛,从而导致皮脂腺中的厌氧痤疮杆菌过度繁殖,并排泄出过多的脂肪酸。脂肪酸附着

于毛孔内壁,不易脱落,并因其“异物”属性遭到人体免疫系统的围攻,从而长出痤疮,或导致原有的痤疮加重。糖类在人体内代谢时需要B族维生素。糖类食物摄入多了,B族维生素大量消耗,从而成为痤疮加重的因素之一。

因此,长痘痘的朋友不妨想想最近是否冰激凌、糕点吃太多了,如果是,应该减少食用。可以适当吃一些富含B族维生素的食物,如乳类、蛋类、动物内脏、瘦肉等。B族维生素促进皮脂新陈代谢,有助于皮肤保持湿润光滑。

据人民网