

这些感冒症状容易被忽视



据《北京青年报》报道,毫无疑问,流感和感冒已成为今季的年度标记。提起感冒症状,大家通常会想起的无非就是打喷嚏、流鼻涕、发烧、咳嗽,但也有一些不太明显的感冒症状。近日,美国一家杂志的网站对此进行了盘点。

一、做疯狂的梦

大部分梦发生在快速眼动(深度)睡眠期间,当人们生病或发烧时,大脑在快速眼动期间比往常更为活跃。

美国密歇根州蓝十字和蓝盾医疗保险公司的内科医生吉娜·莱恩认为,发烧会造成患者做疯狂的梦和有奇怪的想法。在通常情况下,感冒时的发烧不会超过37.8摄氏度,但流感会造成体温更高。

研究显示,虽然生动的梦和噩梦与感冒和流感之间存在着关联,但用来减轻普通感冒和流感症状的疗法(如服用非处方的抗组胺药)也会改变快速眼动睡眠期间,增加做疯狂的梦的可能性。

二、失去嗅觉和味觉

味觉功能的75%-95%与气味有关,因此,为了充分品尝食物的味道,人们必须能闻到食物的气味。由于鼻子在味觉功能中起到了非常重要的作用,当鼻子被黏液堵塞时,人们就会暂时失去嗅觉和味觉功能。

莱恩医生解释说:当你感冒时,身体正在努力抵抗病毒。由于鼻道和喉咽内的组织发炎和被阻塞,患者就会丧失嗅觉和味觉。

三、渴望吃垃圾食品

当人们生病时,只是想感觉好些,这就意味着患者通常会求助于具有安慰性的食物,比如垃圾食品。但是感冒患者在此时的最佳做法不是吃垃圾食品,而是增加对维生素C的摄入量,如吃橙子或喝橙汁;或食用更舒缓滋润的食物,如温热的苹果汁、鸡汤和加入蜂蜜的热茶(蜂蜜具有天然的抗炎作用)。此外,用含盐的温水漱口有助于减轻喉咽的炎症。

四、无法集中精力工作

当你患感冒或流感时,会感觉疲劳,体力下降,难以集中注意力。当你无法集中精力做需要做的事情时,不如在家休息。这样做不仅有助于患者恢复,还能避免将病菌传播给同事。在家彻底休息1-2天能增强免疫系统功能,重返工作岗位后就能提高工作效率。

如果感冒症状在10天后还没有好转,或有胸痛和呼吸急促,就需要就医。

五、一直口渴

当人们感冒、咳嗽、打喷嚏和流鼻涕时,就会造成身体通过鼻引流流失液体。低烧(体温低于37.7摄氏度)也是感冒的一个症状,它会造成患者出汗和体液流失。由于患者无法通过鼻子呼吸,再加上体液流失,就会造成口干,导致患者比往常更口渴。

感冒患者喝温热的液体(如鸡汤)有助于补水,它能够通过稀释黏液来缓解充血。虽然保持体内有充足的水分很重要,但也不要喝得太多,补水过多同样具有危险性。

六、梳头时头痛

肌肉酸痛是最常见的感冒症状,它会影响到身体的所有部位,甚至是面部和头皮的肌肉。然而,当患者的疼痛从面部扩展到头部时,就有可能是鼻窦炎的征兆。鼻窦炎(鼻窦血管内膜组织的炎症或肿胀)通常是普通感冒造成的,它与皮炎、偏头痛和带状疱疹都会引起头皮敏感。如果头痛持续超过10天,患者就应当就医。

七、不想和任何人说话

感冒和流感等疾病不仅会造成患者昏昏欲睡,它们还会模仿并引起抑郁症的症状。当患者感觉不舒服时,就不想被打扰。

感冒患者不愿意参加社交活动也与天气有关。人们不仅容易在阴冷的冬天感冒,而且更有可能受到季节性情感障碍的影响,它会让人感觉悲伤和昏睡。

根据感冒的严重程度,患者可以通过外出活动来改善情绪。在户外散步15分钟,接受阳光照射,就能提升情绪和免疫系统的功能,但不要过度。

八、锻炼让人感觉舒服些

虽然医生并不建议人们在发烧或胸闷时参与锻炼,但感冒患者还是可以从轻中度的体育锻炼的。美国梅奥诊所的医学专家认为,感冒期间锻炼能打开鼻道和暂时性地缓解鼻塞,从而让患者感觉好受些。

虽然一些研究表明,经常从事中等强度的运动能起到预防普通感冒的作用,但感冒时最好还是放松,改变以往的锻炼习惯。当人们生病时,不想被汗水浸透,更不想用力锻炼。此时,最佳的做法就是充分休息。

九、想戴深色墨镜

当人们患上感冒或流感时,眼睛会变红、发炎和感到不适,对光线更敏感。鼻窦阻塞引起的头痛也会使眼睛对光线格外敏感。另一种与普通感冒相关的疾病是病毒性结膜炎(红眼病),它会让眼睛发痒和有灼热感,变成红色,排出黏液。

当感冒患者的眼睛对光线敏感时,在阳光下戴墨镜就会感觉舒服些。对眼睛进行冷敷是值得推荐的一种疗法,因为它能减轻炎症和疼痛。

十、比平时更饿

当人们生病和忍受感冒的不适症状时,就会感觉更饥饿,因为身体正在奋力建立免疫系统并抵抗病毒。患者在生病时格外需要补充合适的营养物质。

当你因感冒而造成身体发出需要食物的信号时,就需要尽可能地多吃,但最好吃柔软的食物。自制鸡汤是一种很好的选择,因为它能提供维生素、蛋白质和补水。在感冒时适宜吃的食物还包括清汤、大蒜、鲑鱼、燕麦和热茶等。在热茶中加入蜂蜜和生姜,有助于消炎。

(王萌)

四种护肝食物要常吃

肝脏是人体重要的器官,能够分泌胆汁、具有代谢功能、凝血功能、解毒功能、吞噬或免疫作用,所以肝脏健康很重要。目前由于生活节奏的不断加快,很多上班族忽视了对肝脏的保护,不良的饮食和生活习惯造成很多人肝脏不好,那么肝脏不好怎么调理呢?这是很多人非常关心的话题。

肝脏不好怎么调理

首先,肝脏不好的患者要保持一个乐观的心态。对于肝炎患者来说,保持一个乐观的心态是很重要的。肝炎患者应调整好自己的情绪,正确对待疾病。保持乐观、平常、健康的心情,坚定战胜疾病的信心,积极治疗才有利于身体康复。

其次,在饮食方面,肝脏不好的患者应该遵循“三高一低”的饮食原则,即高热量、高蛋白、高维生素、低脂肪。要有充足的营养保护肝脏,促进肝脏的修复、再生和肝功能的恢复,合理调配营养以减轻肝脏的负担,提供适当的热量,减少蛋白质消耗。

最后,肝脏不好的患者要做适当的运动。可选择在清晨时散散步,或选择做放松操、举哑铃、打太极等轻体力活动,原则上是以不感到疲劳为宜。运动时间一般控制在一个小时之内。

肝脏不好吃什么调理

1.荔枝

荔枝具有强肝、健脾的功效。对于一些肝脏功能不全的人,在日常生活中应该多吃些荔枝来起到滋补的功效。

2.柠檬

柠檬相信大家极为熟知,它是一种天然的草本植物,适量的食用具有很好的养肝健脾、防毒解毒等功效。食用柠檬后还能够起到很好的保护肝细胞免受自由基破坏的功效,同时还可以促进蛋白质的合成,进而加快肝细胞的修复与再生。

3.木瓜

专家提醒,肝脏功能受损的人群在日常生活中应该适量的多吃些木瓜,因为它具有很好的养肝作用,除此之外还可以有效地增强肝脏的抗病能力。

木瓜之所以对肝脏有益,是由于木瓜中含有大量的维生素C以及多种氨基酸等成分,这些营养物质不仅能够满足机体所需,同时还能有效地增加肝细胞的抵抗力从而稳定肝细胞膜。

4.乌梅

酸味具有补肝敛肝的功效。在所有酸味食物中,乌梅最具有养肝补肝的功效。我国中医指出乌梅具有“和肝气,养肝血”等功效。

(新浪)

“茅台酱香·万家共享”(平顶山)品鉴会暨茅台酱香系列新酒上市发布会成功举办

1月16日,在市区神马润泽园一楼宴会厅内,由贵州茅台酒股份有限公司主办,河南怡诚源商贸有限公司及其他平顶山茅台酱香系列酒经销商共同协办的“茅台酱香·万家共享”品鉴会暨茅台酱香系列新酒上市发布会成功举办。当天有400余名酱香酒爱好者参与品鉴活动,体现出了“万家共享”酱香酒的美好愿景。当晚贵州茅台酒股份有限公司推出的酱香经典、金王子、中国红三款酱香系列酒新品,也将正式进驻鹰城。

当晚7时许,活动现场座无虚席。伴随着古筝、琵琶、长笛合奏出的悠扬乐曲,此次活动拉开了序幕。据了解,“茅台酱香·万家共享”是要将酱香系列酒独特的魅力带给越来越多的普通百姓的一次大型战略,通过品鉴及发布亲民酱香系列酒,逐步引领市场,形成新一轮的酱香酒消费热潮。目前,“茅台酱香·万家共享”活动已经在全国范围广泛开展。

此次活动,贵州茅台酒股份有限公司推出了茅台王子酒(酱香经典)、茅台王子酒(金王子)、茅台迎宾酒(中国红)三款酱香系列酒新品。其中,中国红口感清雅、醇和爽口,红色瓶身象征了喜庆红火;酱香经典和金王子两款产品则为金色瓶身,彰显大气,其口感优雅细腻、酱香浓郁。三款产品是该公司2018年的主推产品,也是战略核心单品。

河南怡诚源商贸有限公司董事长王永信告诉笔者,提起酱香酒,百姓第一反应就是贵。但是贵州茅台酒股份有限公司此次进行的活动,通过品鉴的方式,锁定百姓群体,不仅让老百姓对酱香酒有了一个直观的认知与感受,且通过推广价格亲民的茅台酱香酒,让茅台酱香酒走进千家万户,让千家万户爱上茅台酱香系列酒!

(张五阳)

