

# 呼吸道疾病高发 日常防护很重要

近期,呼吸道疾病进入高发季,做好自我防护,采取科学的预防方法,可以有效降低呼吸道疾病感染和传播的风险。呼吸道疾病的病原体主要通过打喷嚏、咳嗽等飞沫传播方式进行传播,也可通过直接或间接接触进行传播。患者本身是疾病的主要传染源,部分病种的隐性感染者也可成为传染源。预防呼吸道疾病感染,可以从以下几个方面进行日常防护。

## 科学佩戴口罩

感染者佩戴口罩可以阻止病毒播散至空气中,健康人群佩戴口罩能够减少病毒的吸入量。有发热、咳嗽、咽痛等呼吸道传染病症状的患者,外出或与其他人员接触时应佩戴口罩;照顾有呼吸道疾病症状的患者或与其近距离接触时,也需佩戴口罩。

## 注意手部卫生

手是各类传染病交叉感染的重要媒介,注意手部卫生是防止病原体通过接触方式传播的重要措施。养成良好的卫生习惯,外出返家后、饭前便后或接触眼、口、鼻前均要洗手。洗手时,要用洗手液或肥皂在流动水下冲洗,揉搓时间不少于15秒。

## 遵守咳嗽礼仪

保持良好的卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,应将头远离他人或背对他人,保持社交距离,用纸巾、毛巾或手肘遮掩口鼻,咳嗽或打喷嚏后要洗手。

## 积极接种疫苗

接种疫苗是预防疾病最经济有效的手段。有相应疫苗的呼吸道疾病,符合接种疫苗条件的人群应积极接种。

## 中医辅助预防

按摩足三里、肺俞穴等穴位,可疏通经络、增强人体正气。艾灸能温经通络、疏散风寒。可用紫苏叶、艾叶、生姜、桂枝煮水后,在睡前做中药足浴。可选择一些以补气驱寒运燥为主的药膳,如使用党参、黄芪、生姜、紫苏叶、核桃等煲不同的汤,搭配不同的食物食用,可提升正气,抵抗邪气侵袭,提升自身免疫力。(周口市中医院 陈娜敏)

## 如何增强免疫力

中医认为,正气是人体保持健康的关键,能够抵抗外部邪气的入侵。调养正气的关键在于保持气血充盈、脏腑阴阳平衡和经络畅通。下面是一些常见的中医保健方法:

- 1.合理饮食。中医强调饮食均衡、五味调和,应适当摄入五谷杂粮、蔬菜水果、肉类豆类等食物。
- 2.适量运动。中医认为运动能促进气血流通、增强脏腑功能,可选择适合自己的运动方式,如太极拳、八段锦、瑜伽等。
- 3.调节情志。中医认为,情志过极就会致病,并将其归为人体几大病因中的“七情内伤”。要保持心情舒畅、愉悦,避免过度紧张、焦虑等负面情绪。
- 4.中药调理。根据个人体质辨证论治,可采用中药汤剂、丸剂、散剂、膏方等多种形式来调理气血、脏腑和经络,增强免疫力。
- 5.针灸推拿。针灸推拿是中医传统治疗方法,通过针灸、按摩等方式刺激人体穴位,调节人体气血循环和内分泌,从而提高人体免疫力。
- 6.避免过劳。包括过度劳累和过度思虑两个方面。过度劳累会消耗人体的气血,导致身体疲惫不堪、免疫力下降。过度思虑则会影响人体的气机,导致气滞血瘀、免疫力下降。因此,应该保持健康的生活方式,避免过度劳累和思虑。(周口市中医院 高亮)

## 学会五行手指操 身体越来越健康

传统医学认为,五指与相应的脏器对应,大拇指对应脾和胃、食指对应肝和胆、中指对应心脏和肠道、无名指对应肺和呼吸器官、小指对应肾和循环系统。如果脏腑功能失调或出现了病态,可通过活动相应的手指加以调理和治疗,中医五行手指保健操便应运而生。

整套操分为强心操、疏肝操、健脾操、补肺操、温肾操,共5节15个动作,简便易学。每天坚持练习,可提高人体免疫力,防病治病,养生保健。

### 一、强心操

1.双手掌心相对,十指交叉,两手中指伸直,指腹合拢,进行屈伸运动,一屈一伸为1次,反复做12次(注意:屈伸时两中指指腹不可分开,如图1所示)。

2.两手握拳,突然放开,十指伸直,保持2秒钟后继续握拳,再迅速伸直,一握一放为1次,共做12次(注意:十指屈伸时需适当用力,按节律屈伸,如图2所示)。

3.手掌伸直,手指并拢,中指和无名指保持不动,其余三指向外分离,保持2秒钟后恢复五指并拢,重复做此动作,共12次(注意:中指和无名指始终保持伸直并拢状态,如图3所示)。

### 二、疏肝操

1.用拇指和食指揉捏另一只手的食指,从指根揉到指腹,共揉3次,再换手揉捏(注意:揉捏时需适当用力,如图4所示)。

2.双手拇指和食指伸直,其余指头弯曲,食指做连续弯曲的射击动作,连做12次(注意:食指连续弯曲时,其余四指保持不动,如图5所示)。

3.五指握住另一只手的食指尽量向外拽,保持5秒钟,再换手做同样的动作,共6次(注意:双手交替进行,如图6所示)。

### 三、健脾操

1.用一只手的拇指和食指揉捏另一只手的拇指和食指,从指根到指腹为1次,每个手指揉捏3次后,换手揉捏(注意:揉捏时需适当用力,如图7所示)。

2.双手手掌伸直,掌心向上,拇指尽量往掌心方向靠拢,再恢复原状,反复此动作,共12次(注意:拇指需适当用力,如图8所示)。

3.两手拇指和食指同时做“OK”动作,其余三指尽量伸直,然后恢复到十指都伸直状态,继续做下一个“OK”动作,共做12次(如图9所示)。

### 四、补肺操

1.用拇指和食指揉捏另一只手的无名指,从指根到指腹,连续做3次,再换手揉捏(注意:揉捏时需适当用力,如图10所示)。

2.双手无名指弯曲,两指甲紧紧贴合,其余四指尽量伸直、贴合,坚持5秒钟后再重复做,连续做12次(注意:两指甲不可分开,始终保持贴合状态,如图11所示)。

3.两手拇指和食指同时做“OK”动作,其余三指尽量伸直,然后恢复到十指都伸直状态,继续做下一个“OK”动作,共做12次(注意:中指、无名指、小指需尽量伸直,如图12所示)。

### 五、温肾操

1.用一只手的拇指和食指揉捏另一只手的的小指,从指根到指腹为1次,每个手指揉捏3次后,换手揉捏(注意:揉捏时需适当用力,如图13所示)。

2.将两手小指的外侧相互摩擦数次,每次3分钟(注意:摩擦时需适当用力,如图14所示)。

3.用一只手的五指握住另一只手的的小指,做来回旋转动作,每次3分钟,两手交替进行(如图15所示)。(周口市中医院妇科 侯粉丽)



图1



图2



图3

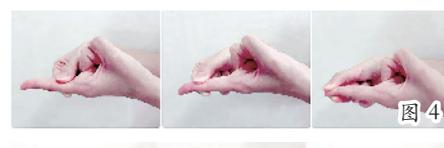


图4



图5



图6



图7



图8

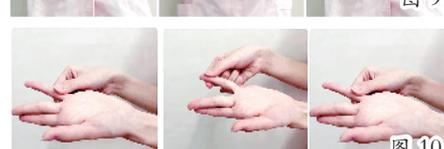


图9



图10



图11



图12



图13



图14



图15

本栏图片由周口市中医院提供。

协办单位

周口市中医院