

# 儿童感染呼吸道疾病 长时间咳嗽如何缓解？

好多儿童即使烧退了，还会长时间咳嗽，儿童是“稚阴稚阳”之体，疾病初愈时，脾胃功能还比较脆弱，不应进补过早、过多，容易加重脾胃负担，引起饮食积滞。

要辨清楚咳嗽属于风热还是风寒。咳嗽伴有咽痒，咳白痰、流清涕等，是寒咳，可以用祛寒解表补肺气的中成药。咳嗽伴有咳黄痰、咽痛、流黄涕，是热咳，可以用清热解毒化痰的中成药。另外，燥咳、干咳，没有痰，咳嗽声好像撕布一样的，可用润肺的办法。

食疗方面，具有清热解毒作用的食疗方很多，如雪梨、马蹄、冰片、川贝等。风寒所引起的咳嗽，建议用陈皮、生姜、橙子放点瘦肉炖水给小孩喝。风燥热的，可以用沙参、麦冬、蜂蜜等。

从中医角度来说，青菜、水果比较寒凉，如果患者体质也偏寒，过量食用容易咳嗽。尤其一到晚上，更容易咳嗽、流鼻涕、出汗。所以，家长要给孩子提供正确的食疗方法。

此外，一些中医疗法，如用风筒帮孩子吹大椎，用生姜擦气管部位，都有助于缓解咳嗽。但前提是孩子没有重症肺炎和其他比较重的症状，否则及时去医院做相关检查，尽早治疗。

在中医养生保健方面，怎样帮助重点人群增强体质、提升抵抗力，从而预防呼吸道疾病呢？

每年冬天是呼吸道疾病的高发季节。高龄、有基础疾病、服用免疫抑制剂、肿瘤放化疗、妊娠晚期、低龄儿童等群体，都是需要特别关注的重点人群。

中医有个理论叫做“正气存内，邪不可干”，所以特别强调，扶助正气，抵抗风寒燥火，建议从衣食住行等方面来防护。

第一，衣着方面，比如说冬天室内外温差较大，早晚温差也大，要注意更换衣服。

第二，饮食方面，多吃一些扶助正气、健脾补气的食物。冬天吃温补的食物比较多，比如羊肉、牛肉、鸡肉等，可以搭配一些萝卜。民间说“冬吃萝卜夏吃姜”，萝卜可以帮助消化，又可以滋阴补气。另外，可以选择一些药膳，以补气驱寒润燥为主，如使用党参、黄芪、生姜、紫苏叶、核桃等煲不同的汤，搭配不同的膳食，从而提升抗病能力。

第三，居住方面，在允许的情况下一定要多通风，还要保



持湿度。另外，中医说“动则养阳”，一定要进行运动。冬天运动，要在有太阳的时间进行，但要避免大汗淋漓，以免损伤阳气。

第四，用中医药辅助疗法，如按摩足三里、肺俞穴，另外平时可用紫苏叶、艾叶、生姜、桂枝等在睡觉前泡泡脚。

# 天冷了,怎么开窗通风才正确

天气越来越冷，很多人都喜欢紧闭门窗，实际是错误做法:长期密闭不通风会造成室内空气不流通，对身体健康有一定危害，但开窗过大，屋内会快速降温，如何拿捏住冬季开窗换气呢？

### 室内为什么要经常开窗通风？

室内环境密闭，容易造成病菌滋生繁殖，增加人体感染疾病的风险，冬季是呼吸道传染病的高发季节，开窗通风可以有效降低室内致病微生物浓度，改善室内空气质量，减少化学污染物的含量，降低室内二氧化碳的浓度。此外，阳光中的紫外线还有辅助杀菌的作用。

### 不同时间段开窗通风有什么讲究？

开窗也是分时机的，该开的时候不开，容易留下健康隐患，不该开的时候开了，容易着凉感冒。那怎样开窗可以避免着凉呢？

早晨室内空气含氧量降低，而且整理床铺时，尘螨皮屑等乱飞，居室急需通风换气。上班后开窗通风，下班回家后再关上窗户，既不会耽误取暖，还能够保持室内空气流通，是开窗的最佳时间。做饭时最好把厨房的窗户打开，方便炒菜时产生的大量油烟及时排到户外，避免污染室内空气。中午气温已经升高，在大气底层的有害气体逐渐散去，开窗换气效果较好。

房间大扫除时大量细菌、粉尘、尘螨、皮屑等会飘浮在空中，是室内空气中污染物密度最高的时刻。在打扫时应该佩戴口罩，避免吸入空气污染物。打扫及时及打扫前后十几分钟应该开窗通风，让污染物尽快排出室外。

气温低时窗户开小一点，当室内人员密集或在感冒流行季节时，应开窗通风。这时如果气温非常低，可以留一点小缝，通风的同时又不会很冷。

### 如何开窗通风更有效？

每次开窗通风的时间不短于15分钟，20-30分钟为宜。如果只将窗户开个小缝，通风时间需增至30-60分钟，每天开窗通风3-4次。通风方式以形成对流为佳，例如打开家中距离最远的窗户和门，让流动的空气穿过整个房间。什么天气别开窗？在雾霾和沙尘天气，室外大气污染较重，应关闭门窗。大风可造成扬尘，且易使空气中污染物扩散，风力5级以上时应关上窗户，等风力较小时，将窗户开一条缝即可。

### 开窗通风注意事项

在早晚交通高峰时段，汽车排放的尾气会使空气质量变差，如果居住在交通主干道附近且楼层较低，开窗通风最好避开这一时段。冬季切忌衣着单薄吹风或出汗时吹风，这很容易诱发感冒。心血管及呼吸系统疾病患者对寒冷刺激尤为敏感，在开窗时要尤其注意保暖。如果有感冒患者在家，则要慎重，可房间依次开窗通风，注意防寒保暖。室内温度不要因开窗而降到16℃以下，最好控制在18℃-23℃。

高血压有哪些危险因素？冬季气温下降，人体受到冷空气的刺激，全身血管收缩力增强、心跳加快从而导致血压上升，血压的波动与心血管疾病死亡密切相关。

高盐摄入是全球高血压、心血管疾病发病与死亡的重要危险因素，也是我国多数高血压患者发病的主要危险因素之一。

## 盐如何影响心血管健康

生活中的高盐陷阱有哪些呢？盐，与心血管健康息息相关！盐的主要成分是氯化钠，钠是保持血浆容量、酸碱平衡、神经脉冲传导和正常细胞功能的必需物质。但是，一旦过量，它就会变得面目狰狞起来，带来不良的健康影响。

钠与血压密切相关，日常高盐饮食是高血压重要的膳食影响因素之一。长期摄入过量的钠盐会使血压升高，而减少钠盐的摄入会使血压降低。

高血压不仅是一种疾病，也是心血管疾病的一大危险因素。高盐摄入导致血压升高后，可造成多个靶器官如心、脑、肾等的损害。长期的高血压状态，与脑卒中、冠心病、心血管病死亡的风险增高有关。

而且，高盐的危害从生命早期就已开始。高盐是重要的孕期心血管疾病危险因素，可导致母子两代远期心血管疾病发生风险升高。

高盐饮食的膳食习惯于幼年即可形成，不仅导致儿童时期发生心血管疾病的风险增高，也为未来埋下了健康隐患。儿童青少年时期就处于血压过高的状态，成年后发生高血压的风险会大大增高。



## 高盐，小心这些陷阱

盐过量了危害多多，那么生活又有哪些高盐饮食的陷阱呢？主要可以分为以下三种情况。

家庭烹调中的盐：这主要来自在做饭菜过程中加入的盐和含盐的调味品。除了食盐，我们常用的酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精等，这些调味品的含盐量都很高。

如果习惯“什么调味品都放一点饭菜才好吃”，那么日常盐摄入量很容易就超标了。但好在，这一部分盐的量是我们自己可以控制的。

在外就餐、外卖中的盐：在外就餐或吃外卖食品时，烹调过程中加入的食盐及含盐调味品的量往往是我们无法控制的，因而也容易超标。

日常购买的咸菜、熟食肉类等，常是口感“咸味十足”，如果习惯吃这些佐餐小菜，日常盐摄入也容易过量。

包装食品中的“隐形盐”：一些方便食品和零食虽然尝起来感觉不到咸味，但都含有较多的不可见盐，比如方便面、挂面、坚果、面包、饼干甚至冰淇淋。这些不觉得咸的“隐形盐”，更容易因吃的量多而造成盐超标。

北京丰台  
FENGTAI BEIJING

人人相亲，人人平等，天下为公，是谓大同。  
——康有为《大同书》

平等

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

平等是社会和谐稳定的压舱石，它标注了调整社会关系的基本尺度。

社会主义核心价值观  
THE CHINESE DREAM